



ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ ΠΟΥ ΜΕΤΡΑΝΕ

100 λέξεις που πρέπει
να κατανοεί κάθε παιδί



Κείμενο
Joanne Ruelos Diaz



Εικόνες
Annelies Draws

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ ΠΟΥ ΜΕΤΡΑΝΕ



Μετάφραση: Βασιλική Νίκα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ




ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΡΑΝΕ

- αποδοχή 6-7
- φόβος 8-9
- θυμός 10-11
- άγχος 12-13
- εκτίμηση 14-15
- ντροπή 16-17
- πλήξη 18-19
- σύγχυση 20-21
- ικανοποίηση 22-23
- αποφασιστικότητα 24-25
- απογοήτευση 26-27
- αμηχανία 28-29
- ενθουσιασμός 30-31
- ματαίωση 32-33
- ευγνωμοσύνη 34-35
- ζήλια 36-37
- χαρά 38-39
- μοναξιά 40-41
- αγάπη 42-43
- νευρική κατάσταση 44-45
- προσβολή 46-47
- εξάντληση 48-49
- υπερηφάνεια 50-51
- λύπη 52-53
- συστολή 54-55

ΕΜΕΙΣ ΜΕΤΡΑΜΕ

- επιτυχάνω 56-57
 - ζητώ συγγνώμη 58-59
 - αυθεντικός 60-61
 - ικανός 62-63
 - επιλογή 64-65
 - αυτοπεποίθηση 66-67
 - συναίνεση 68-69
 - δημιουργικός 70-71
 - περίεργος 72-73
 - ενθαρρύνω 74-75
 - αποτυχία 76-77
 - φιλία 78-79
 - υγιής 80-81
 - ανεξάρτητος 82-83
 - ενσυνειδητότητα 84-85
 - λάθος 86-87
 - εξάσκηση 88-89
 - ανθεκτικότητα 90-91
 - επινοητικός 92-93
 - υπεύθυνος 94-95
 - αυτογνωσία 96-97
 - δύναμη 98-99
 - υποστήριξη 100-101
 - εμπιστοσύνη 102-103
 - αξία 104-105
- 



ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΡΑΝΕ


- ικανότητα 106-107
- σώμα 108-109
- συμμετοχή 110-111
- κοινότητα 112-113
- σύνδεση 114-115
- κουλτούρα 116-117
- αναπηρία 118-119
- διαφωνία 120-121
- διαφορετικότητα 122-123
- ισότητα 124-125
- εθνικότητα 126-127
- οικογένεια 128-129
- φύλο 130-131
- ταυτότητα 132-133
- συμμετοχικότητα 134-135
- ακούω 136-137
- μαθαίνω 138-139
- νευροδιαφορετικότητα 140-141
- πρόσδος 142-143
- φυλή 144-145
- θρησκεία 146-147
- αναπαράσταση 148-149
- σεβασμός 150-151
- παράδοση 152-153
- μοναδικότητα 154-155

ΟΙ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΜΕΤΡΑΝΕ

- ακτιβισμός 156-157
- σύμμαχος 158-159
- αντιρατσισμός 160-161
- όριο 162-163
- γιορτή 164-165
- επικοινωνώ 166-167
- συμβιβασμός 168-169
- διατήρηση 170-171
- γενναιότητα 172-173
- ενσυναίσθηση 174-175
- ενδυναμώνω 176-177
- φεμινισμός 178-179
- ελευθερία 180-181
- στόχος 182-183
- ειλικρινής 184-185
- ελπίδα 186-187
- έμπνευση 188-189
- δικαιοσύνη 190-191
- καλοσύνη 192-193
- υπομονή 194-195
- γαλήνη 196-197
- επιμονή 198-199
- ανάπαυση 200-201
- ομαδική εργασία 202-203
- εθελοντισμός 204-205

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΟΥΣ 206-207





ΚΑΛΟΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ
ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ
ΠΟΥ ΜΕΤΡΑΝΕ

Το να βρούμε τη σωστή λέξη για να περιγράψουμε κάτι μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε παρηγοριά, ενθουσιασμό και δύναμη.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις 100 σημαντικές λέξεις, προσεκτικά επιλεγμένες με τη βοήθεια της λαμπρής παιδαγωγού Γουάιν Κίντερ (Wynne Kinder, M. Ed.). Λέξεις που σου προσφέρουν έμπνευση και θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου.

Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερις ενότητες:

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕΤΡΑΝΕ

Εξερευνούμε συναισθήματα που ο καθένας μπορεί να νιώσει.

ΕΜΕΙΣ ΜΕΤΡΑΜΕ


Μοιραζόμαστε τρόπους για να είμαστε τα καλύτερα άτομα που μπορούμε να είμαστε.

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΡΑΝΕ

Γιορτάζουμε την ομορφιά του καθενός ξεχωριστά.

ΟΙ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΜΕΤΡΑΝΕ

Σε εμπνέουμε για να κάνεις τον κόσμο καλύτερο.





Σε κάθε σελίδα, σε προσκαλούμε:

- * Να εντοπίσεις παραδείγματα από την καθημερινή σου ζωή
- * Να εξασκηθείς σε θετικά σχόλια (να πεις στον εαυτό σου κάτι καλό)
- * Να αποκτήσεις ενσυνειδητότητα με αναπνοές και στάσεις γιόγκα
- * Να κάνεις ερωτήσεις και να ακολουθήσεις την περιέργειά σου
- * Να φροντίσεις τον εαυτό σου, τους φίλους σου και την οικογένειά σου

Διάβασε λοιπόν για να εμπλουτίσεις όχι μόνο το λεξιλόγιό σου, αλλά και την καρδιά και το μυαλό σου.



ΑΠΟΔΟΧΗ

Όταν νιώθουμε ΑΠΟΔΟΧΗ, νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου όπου μας βλέπουν ακριβώς όπως είμαστε.

Η αποδοχή μπορεί να μοιάζει με...

Ένα χαμόγελο που απλώνεται στο πρόσωπό σου.

Το να αισθάνεσαι καλά με το ρούχο που φοράς.

Το να σε δέχονται με όλα εκείνα που σε κάνουν ξεχωριστό.

Είσαι
καταπληκτική!



Το να νιώθεις ΑΠΟΔΟΧΗ είναι υπέροχο.
Μπορείς να διαδώσεις αυτό το υπέροχο συναίσθημα
και σε άλλους.
Μπορείς να αποδεχτείς τον εαυτό σου όπως ακριβώς είναι.
Μπορείς να δεχτείς τους άλλους ανθρώπους όπως
ακριβώς είναι.

Μπορείς να πεις ένα γεια!

Μπορείς να προσκαλέσεις τους άλλους.

Μπορείς να πας εσύ στην παρέα τους.

Θέλεις να έρθεις
μαζί μας;

Ναι! Θέλω!



ΦΟΒΟΣ

ΦΟΒΟ νιώθουμε όταν κάτι μας απειλεί και μας τρομάζει. Όταν νιώθουμε φόβο, μπορεί να κρατάμε την αναπνοή μας, να σκεπάζουμε τα μάτια μας ή να κρυβόμαστε για να νιώσουμε ασφάλεια.

Μπορείς να τρέξεις για να ξεφύγεις σαν τον σκίουρο πάνω σε ένα δέντρο.

Μπορείς να κρυφτείς σαν χελώνα.

Μπορείς να κλαψουρίζεις ή να γρυλίζεις σαν σκυλάκι.



Όλοι αισθανόμαστε ΦΟΒΟ κάποιες φορές.

Υπάρχουν στιγμές όμως που πρέπει να φανούμε γενναίοι.

Γενναίοι σημαίνει να αναλαμβάνουμε δράση ακόμα και όταν φοβόμαστε.

Μπορείς να εξασκηθείς σε αυτό!

Ορθωσε το ανάστημά σου
σαν καμηλοπάρδαλη.

Βάλε και τα δυο χέρια
στην κοιλιά σου.



Πάρε εισπνοή από τη μύτη
και νιώσε την κοιλιά σου
να γεμίζει.

Άφησε αργά την αναπνοή σου
να βγει έξω. Πες: «Είμαι γενναία».



ΘΥΜΟΣ

ΘΥΜΟ νιώθουμε όταν είμαστε πολύ αναστατωμένοι.

Μπορεί να νιώθουμε σαν να περνάει κεραυνός
από το σώμα μας.

Ο θυμός μπορεί να είναι
δυνατός σαν τη βροντή.

Μπορεί να μας διαπερνά
σαν αστραπή.



Μπορεί να βγει από μέσα μας σαν βροχή.



Οι καταιγίδες δε διαρκούν για πάντα.

Περνούν μετά από λίγο.

Και ο θυμός περνά με τον καιρό.

Ακριβώς όπως τα σύννεφα που κινούνται στον ουρανό,
έτσι και τα συναισθήματα, όπως ο ΘΥΜΟΣ,
έρχονται και φεύγουν.

Άρχισε να δίνεις προσοχή στον ουρανό.

Πώς μοιάζει το πρωί; Είναι καθαρός ή συννεφιασμένος;



Και το απόγευμα πώς είναι;
Ίδιος ή διαφορετικός;
Και το βράδυ;

ΑΓΧΟΣ

ΑΓΧΟΣ νιώθουμε όταν ανησυχούμε για κάτι που θα μπορούσε να συμβεί.

Μπορεί να νιώθουμε άβολα όταν δεν ξέρουμε τι να περιμένουμε. Μπορεί να μη μας αρέσει αυτή η αίσθηση του απρόβλεπτου.

Το άγχος είναι ύπουλο γιατί μπορούμε να το νιώσουμε ακόμα κι αν δε συμβαίνει τίποτα το ανησυχητικό!



Το σώμα μας αντιδρά με πολλούς τρόπους όταν νιώθουμε ΑΓΧΟΣ. Μερικοί άνθρωποι σφίγγουν τις γροθιές τους σαν μπάλες. Άλλοι νιώθουν φτερουγίσματα στο στομάχι τους. Οι καρδιές μερικών ανθρώπων χτυπούν πολύ γρήγορα.

Εάν συμβεί αυτό, δοκίμασε να βάλεις το ένα χέρι στην καρδιά σου και το άλλο χέρι στην κοιλιά σου.

Πάρε βαθιά ανάσα από τη μύτη και...



Στείλε την αναπνοή σου
στη κοιλιά που είναι γεμάτη
πεταλούδες...



Στείλε την αναπνοή σου
στην καρδιά που χτυπάει...



Στείλε την αναπνοή σου στα ανοιχτά χέρια σου.

Πες: «Είμαι ασφαλής. Με αγαπούν.
Μπορώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ».

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ είναι αυτό που νιώθουμε όταν αναγνωρίζουμε όσα κάνει κάποιος για εμάς.

Αναγνωρίζουμε όσα ευγενικά ή τρυφερά πράγματα κάνουν οι άνθρωποι για μας. Μετά, βρίσκουμε τον χρόνο για να τους δείξουμε την εκτίμησή μας.

Όταν εκτιμάμε τους ανθρώπους που είναι δίπλα μας, τότε εκείνοι αισθάνονται πολύτιμοι. Μπορούμε να τους βοηθήσουμε να νιώσουν καλά με τον εαυτό τους!



Φρόντισε να παρατηρείς πότε οι άλλοι κάνουν κάτι ευγενικό ή κάτι αποκλειστικά για σένα. Μήπως κάποιος σου έφτιαξε ένα σνακ; Μήπως κάποιος σε άφησε να πας πρώτη στην κούνια;

Είμαστε τόσο τυχεροί όταν έχουμε ανθρώπους που νοιάζονται για εμάς. Μπορούμε να δείξουμε την ΕΚΤΙΜΗΣΗ μας με απλούς τρόπους.

Μπορούμε να πούμε...



«Σε ευχαριστώ!»



«Σκέφτεσαι και τους άλλους!»



«Ηταν πολύ ωραίο!»

Όταν δείχνουμε την εκτίμησή μας προς τους άλλους, νιώθουμε κι εμείς καλά.

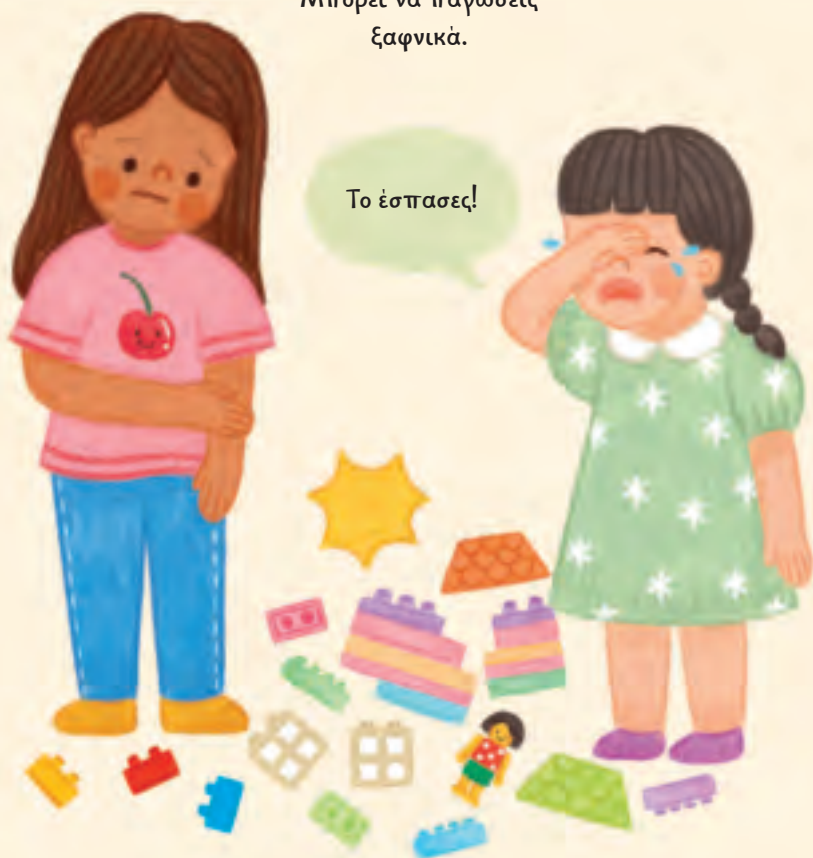
ΝΤΡΟΠΗ

Η ΝΤΡΟΠΗ μπορεί να εμφανιστεί όταν νιώθουμε ότι έχουμε κάνει λάθος ή δεν έχουμε κάνει κάτι καλά. Μερικές φορές το συναίσθημα έρχεται όταν είμαστε μόνοι μας. Μερικές φορές μπορεί να μας κάνει κάποιος άλλος να ντραπούμε.

Μπορεί να νιώθεις έναν κόμπλο στον λαιμό σου.

Μπορεί να θέλεις να γίνεις αόρατη.

Μπορεί να παγώσεις ξαφνικά.



Το αίσθημα της ΝΤΡΟΠΗΣ μπορεί να είναι πολύ δύσκολο.
Μπορεί να σε κάνει να θέλεις να μείνεις σιωπηλός.
Ή να θέλεις να κρυφτείς ή να μείνεις μακριά από τους
άλλους. Αλλά όταν αισθάνεσαι ντροπή, ο καλύτερος
τρόπος για να νιώσεις καλύτερα είναι να μιλήσεις
σε κάποιον που νοιάζεται για σένα.

Εσπασα το
παιχνίδι της
φίλης μου.



Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάσαι
είναι ότι οι φίλοι και η οικογένειά σου σε αγαπούν
ό,τι κι αν συμβεί.



Οι λέξεις μετράνε. Εσύ μετράς!
Διάλεξε τα λόγια σου με σοφία.



Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας υπάρχει μία συλλογή από 100 λέξεις που βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν πόσο πολύ μετράει η κάθε λέξη στη ζωή μας: από την περιγραφή ενός συναισθήματος μέχρι την αποδοχή όσων μας ενώνουν και όσων μας κάνουν να διαφέρουμε.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ
www.patakis.gr

ISBN 978-618-07-0589-8



9 786180 705898 >

Βοηθ. κωδ. μπχ/οης 14589

3+