

ISABELLE FILLIOZAT * VIRGINIE LIMOUSIN * ÉRIC VEILLÉ



Είμαι ο καθηγητής
θυμόπουλος και
μελετώ τον θυμό
εδώ και περίπου
120 χρόνια.



Τα σημειωματάρια των συναισθημάτων

Θυμός και επιστροφή στην ηρεμία



ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ
Ο ΘΥΜΟΣ; ΠΩΣ ΤΟΝ
ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΔΙΧΩΣ ΒΙΑ;
ΠΩΣ ΗΡΕΜΟΥΜΕ;

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ISABELLE FILLIOZAT * VIRGINIE LIMOUSIN * ÉRIC VEILLÉ



Θυμ  ς και
επιλοτροφή
στην ηρεμία



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Στην ίδια σειρά:



ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Les cahiers Filliozat – Colère et retour au calme*

Συγγραφέας: Isabelle Filliozat, Virginie Limousin

Εικονογράφηση: Éric Veillé

Μετάφραση: Πελιώ Παπαδιά

Επιμέλεια-Διόρθωση: Σοφία Αλεξάκη

© 2017, Editions Nathan, Sejer, Paris

© 2021, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., για την ελληνική γλώσσα

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2021



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

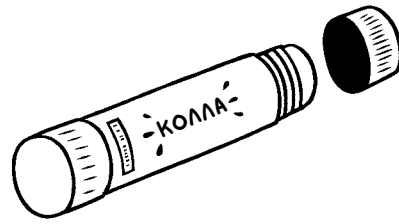
ISBN 978-960-484-654-2



www.fsc.org

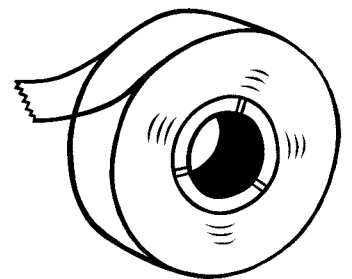


Ψαλίδι

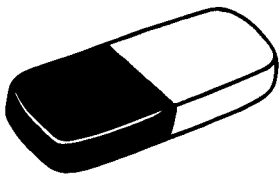


Κόλλα

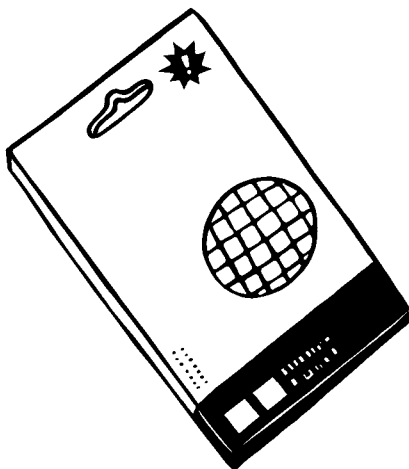
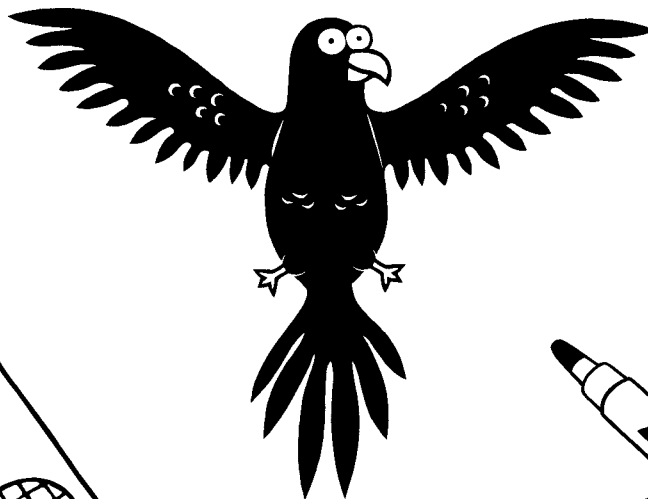
Για να χρησιμοποιήσεις
αυτό το σημειωματάριο,
χρειάζεσαι λίγα υλικά.



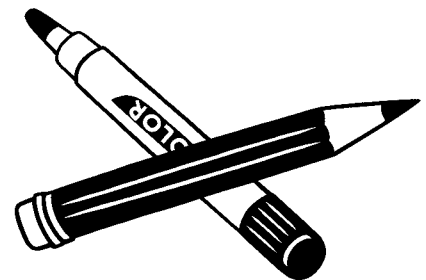
Σελοτέιπ



Γόμα



Αυτοκόλλητα τοίχου
σε μορφή πλαστελίνης



Ξυλομποχιές
και μαρκαδόρους

Γύρνα τη σελίδα πριν
θυμώσω!



Η βία, η επιθετικότητα, η οργή, τα χτυπήματα... υπάρχουν παντού γύρω μας.
Ψάξε και βρες: δύο γάτες που τσακώνονται, μια γιαγιά που φωνάζει στην εγγονή της,
έναν αξιωματικό που οδηγεί το στρατεύμά του στον πόλεμο,
ένα κοριτσάκι που βαράει κατακούτελα τον αδελφό του...



...ένα αγοράκι που δαγκώνει τον ξάδελφό του, μια παρέα παιδιών που καβγαδίζουν, ένα κοριτσάκι που εναντιώνεται στον μπαμπά του, μια δασκάλα που ντροπιάζει έναν μαθητή, μερικά σχολιαρόπαιδα που παρενοχλούν ένα κοριτσάκι, δυο νίντζα που μάχονται.



ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ
5 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ



ΜΕ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ



Από πολύ μικροί μαθαίνουμε
πως ο θυμός είναι κάτι αρνητικό.
Η αλήθεια, όμως, είναι
ότι συχνά μπερδεύουμε
τον θυμό με τη βία,
που είναι διαφορετική έννοια.

Ο θυμός είναι όμορφο
συναίσθημα...

Μου επιτρέπει να υψώνω
το ανάστημά μου.

Μου επιτρέπει να λέω
«ΣΤΑΜΑΤΑ», όταν αισθάνομαι
ότι απειλούμαι.

Οι κρίσεις οργής και άγχους
δεν είναι πραγματικός θυμός.
Πάμε να δούμε μαζί
τι σημαίνουν όλα αυτά!



ISBN 978-960-484-654-2



9 789604 846542

Κωδ. μηχ/σης 18.315

www.epbooks.gr

Μια ιδέα της **Virginie Limousin**, παιδοψυχοθεραπεύτριας,
και της **Isabelle Filliozat**, ψυχοθεραπεύτριας
και φωτεινής εκπροσώπου της θετικής
γονεϊκότητας στη Γαλλία, με πλούσιο συγγραφικό έργο.

Τα σκίτσα είναι του **Éric Veillé**.