

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΜΟΥ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Ο Ντετέκτιβ των Συναισθημάτων

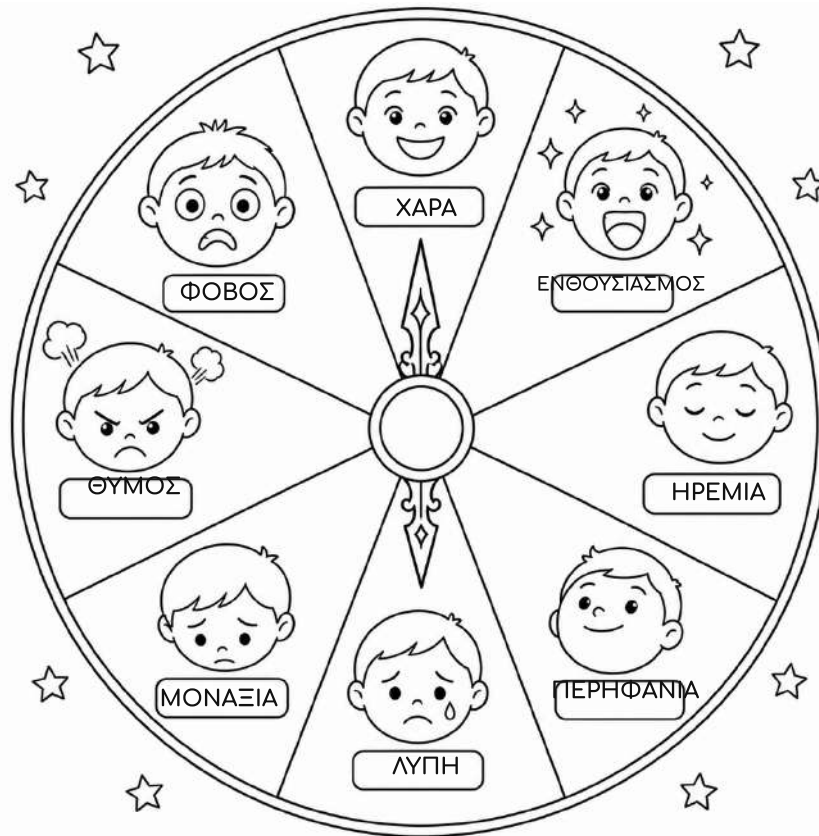
παιχνίδια, αποστολές και γρίφοι για περίεργες καρδιές



Αυτό το τετράδιο ανήκει σε: _____

Το ντετεκτιβικό μου όνομα: _____

Γεια σου, ντετέκτιβ. Πριν από κάθε αποστολή χρειάζεσαι το πιο σημαντικό σου εργαλείο: την **πυξίδα των συναισθημάτων**. Τα συναισθήματα είναι αγγελιοφόροι. Έρχονται επίσκεψη για να σου πουν κάτι που χρειάζεσαι. Και μετά, όπως όλοι οι επισκέπτες, φεύγουν πάλι. Οι ντετέκτιβ δεν διώχνουν τα συναισθήματα. Οι ντετέκτιβ γίνονται περίεργοι.



Πώς νιώθω αυτή τη στιγμή;

Η πρώτη σου αποστολή: Χρωμάτισε το συναίσθημα που σε επισκέπτεται *τώρα ακριβώς*. Στόλισε την πυξίδα μέχρι να γίνει πραγματικά δική σου. Γύρνα σε αυτήν όποια μέρα του καλοκαιριού θέλεις. Τα συναισθήματα αλλάζουν σαν τον καιρό, και το καθένα τους έχει θέση.

Ένα σημείωμα για τους μεγάλους

Δεν χρειάζεται να διορθώσετε τα συναισθήματα του παιδιού σας. Αρκεί να γίνετε περίεργοι μαζί. Το «Πού το νιώθεις στο σώμα σου;» είναι μια υπέροχη αρχή. Για εκείνα, και ειλικρινά, και για εμάς.

Κάθε ντετέκτιβ κρατάει ημερολόγιο. Για μία εβδομάδα, μία φορά τη μέρα, ζωγράφισε τον καιρό **μέσα σου**. Λιακάδα; Συννεφιά; Μια μικρή καταιγίδα; Καταιγίδες έρχονται και μέσα μας, ακόμα και το καλοκαίρι. Κάθε καιρός περνάει.



ήρεμος και
ηλιόλουστος



συννεφιασμένος,
ανακατεμένος



βροχερός,
λυπημένος



θυελλώδης,
θυμωμένος



ουράνιο τόξο,
θαύμα

Μέρα 1

Μέρα 2

Μέρα 3

Μέρα 4

Μέρα 5

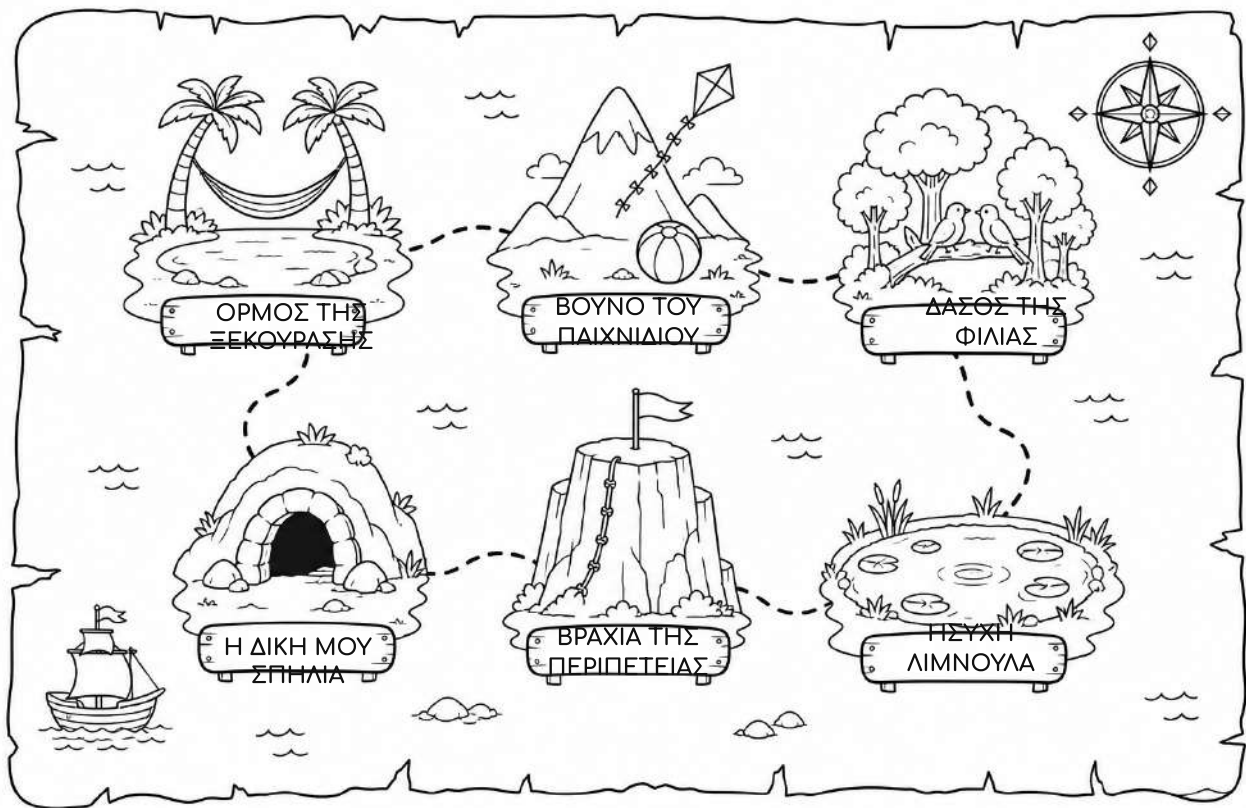
Μέρα 6

Μέρα 7

Μπόνους: ο
σημερινός καιρός
κάποιου άλλου.
Ρώτησέ τον!

Ερώτηση ντετέκτιβ: Μετά από 7 μέρες, κοίταξε το ημερολόγιό σου. Τι παρατηρείς;

Πίσω από κάθε συναίσθημα κρύβεται ένας θησαυρός: μια **ανάγκη**. Οι ανάγκες είναι πράγματα που ψάχνει κάθε άνθρωπος στη Γη: ξεκούραση, παιχνίδι, φιλία, περιπέτεια, ησυχία. Αυτός είναι ο χάρτης του Νησιού των Αναγκών.



Η αποστολή σου: Ζωγράφισε ένα **X** εκεί όπου βρίσκεσαι σήμερα. Ζωγράφισε μια βαρκούλα δίπλα στο μέρος όπου θέλεις να ταξιδέψεις αύριο. Λείπει κάποιο μέρος; Εφεύρε το και ζωγράφισέ το στον χάρτη. Είναι και δικό σου νησί.

Σήμερα βρίσκομαι: _____ γιατί χρειάζομαι: _____

Το πιο σπουδαίο εργαλείο του ντετέκτιβ δεν είναι ο μεγεθυντικός φακός. Είναι τα **αυτιά**. Απόψε (ή όποιο βράδυ αυτής της εβδομάδας), δοκίμασε αυτή την αποστολή με κάποιον από την οικογένειά σου:

- 1 **Ρώτησέ τον:** «Ποιο ήταν το καλύτερο κομμάτι της μέρας σου; Και ποιο το πιο δύσκολο;»
- 2 **Άκου σαν ντετέκτιβ.** Η μόνη σου δουλειά είναι να ακούς. Χωρίς να διορθώνεις. Χωρίς συμβουλές. Χωρίς «έπρεπε να...». Οι ντετέκτιβ μαζεύουν στοιχεία, δεν διακόπτουν την ιστορία.
- 3 **Αν θέλεις, κάνε άλλη μία ερώτηση:** «Και πώς ένιωσες;» Και μετά άκου ξανά.
- 4 **Γράψε από κάτω τις σημειώσεις σου.** Δεν χρειάζεται να τις δείξεις σε κανέναν.

 Το σημειωματάριο του ντετέκτιβ

Άκουσα: _____

Νομίζω ότι ένιωσε: _____

Ίσως χρειαζόταν: _____

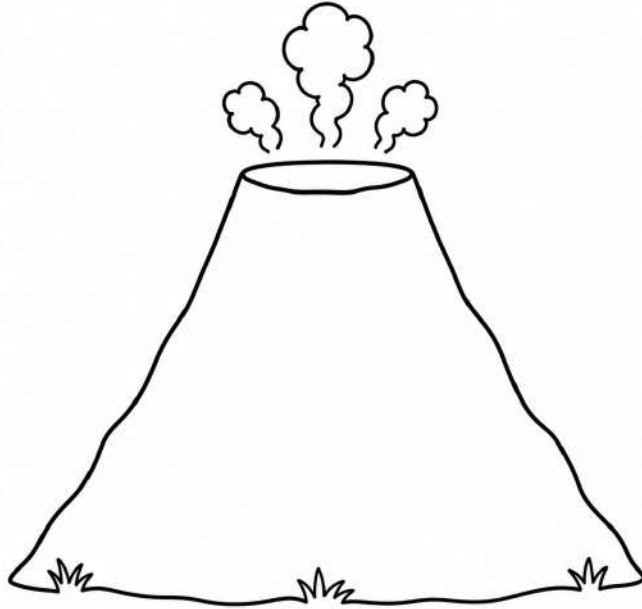
Το πιο απρόσμενο στοιχείο που άκουσα:

Κανόνας ντετέκτιβ: το να ακούς δεν σημαίνει ότι συμφωνείς. Σημαίνει απλώς ότι ακούς. Αυτή είναι όλη η μαγεία.

Ένα σημείωμα για τους μεγάλους

Αν το παιδί σας το δοκιμάσει με εσάς, αφήστε το. Απαντήστε ειλικρινά, σε παιδικό μέγεθος. Το να σε ακούει αληθινά ένας άνθρωπος επτά χρονών είναι μια εμπειρία που συγκινεί απρόσμενα.

Και ο θυμός είναι αγγελιοφόρος, ένας πολύ θορυβώδης. Συνήθως φωνάζει επειδή μια ανάγκη πεινάει: ίσως η δικαιοσύνη, ίσως η ξεκούραση, ίσως το να σε ακούνε. Αυτό είναι το ηφαίστειό σου. **Ζωγράφισε μέσα του** πώς μοιάζει όταν εκρήγνυται: χρώματα, μουτζούρες, λάβα, λέξεις, ό,τι θέλεις.



Το κιτ της ηρεμίας: Τι βοηθάει το *δικό σου* ηφαίστειο να ξεκουραστεί; Κύκλωσε ό,τι πιάνει σε εσένα, ή πρόσθεσε κάτι δικό σου:

βγάλε τον αέρα αργάαα, σαν να φυσάς μια πικραλίδα

βγάλε τον θυμό με μεγάλα βήματα δεινοσαύρου, έξω

σφίξε ένα μαξιλάρι όσο πιο δυνατά μπορείς

πιες ένα ολόκληρο ποτήρι νερό, αργά

ζήτησε μια αγκαλιά (ναι, ακόμα και θυμωμένος)

το δικό μου κόλπο: _____

Ερώτηση ντετέκτιβ: Την επόμενη φορά που το ηφαίστειό σου θα μουγκρίσει, μπορείς να το πιάσεις πριν από την έκρηξη; Τι προσπαθεί να σου πει;



Χρωμάτισέ μας! Τι λένε μεταξύ τους; Γράψε το στα συννεφάκια.

Η καμηλοπάρδαλη έχει σχεδόν τη μεγαλύτερη καρδιά από όλα τα ζώα της στεριάς, γι' αυτό τα λόγια της βγαίνουν **από την καρδιά**: λένε τι νιώθω και τι χρειάζομαι. Τα λόγια του τσακαλιού **δαγκώνουν**: λένε τι φταίει σε εσένα. Κάθε πρόταση τσακαλιού είναι στην πραγματικότητα μια μεταμφιεσμένη πρόταση καμηλοπάρδαλης. Οι ντετέκτιβ ξέρουν να μεταφράζουν!

Παράδειγμα. Τσακάλι: «Ποτέ δεν με ακούς!» → Καμηλοπάρδαλη: «Νιώθω λύπη, γιατί θέλω να με ακούνε. Μπορώ να σου πω την ιδέα μου;»

ΤΟ ΤΣΑΚΑΛΙ ΛΕΕΙ

«Με εκνευρίζεις τόσο πολύ!»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΜΗΛΟΠΑΡΔΑΛΗΣ

Νιώθω _____ γιατί χρειάζομαι _____

ΤΟ ΤΣΑΚΑΛΙ ΛΕΕΙ

«Ποτέ δεν με αφήνεις να παίξω!»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΜΗΛΟΠΑΡΔΑΛΗΣ

Νιώθω _____ γιατί χρειάζομαι _____

ΤΟ ΤΣΑΚΑΛΙ ΛΕΕΙ

«Εσύ φταις για όλα!»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΜΗΛΟΠΑΡΔΑΛΗΣ

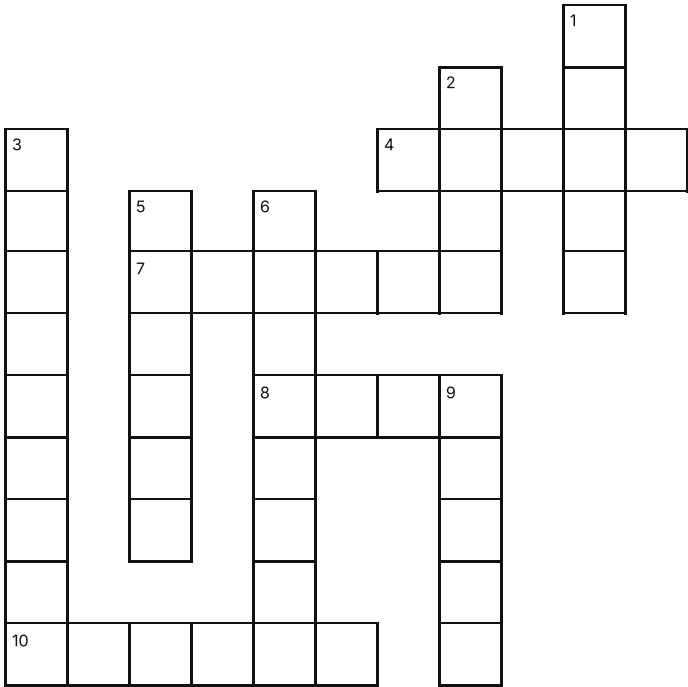
Νιώθω _____ γιατί χρειάζομαι _____

Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΣΑΚΑΛΙΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΜΗΛΟΠΑΡΔΑΛΗΣ

Κάθε συναίσθημα και κάθε ανάγκη που βρίσκεις είναι ένα αληθινό στοιχείο.

Δέκα λέξεις που ένας Ντετέκτιβ των Συναισθημάτων ξέρει απέξω. Θα τις βρεις όλες; (Με κεφαλαία, χωρίς τόνους!)



Οριζόντια →

- 4. Το συναίσθημα ηφάιστειο
- 7. Κάτι που έχει κάθε άνθρωπος: ξεκούραση, παιχνίδι, αγάπη
- 8. Αυτό που πλημμυρίζει την καρδιά σου όταν ο καλύτερός σου φίλος χτυπάει την πόρτα
- 10. Το ήσυχο συναίσθημα όταν περνάει η καταιγίδα μέσα σου

Κάθετα ↓

- 1. Αυτό κάνουν καλύτερα τα αυτιά του ντετέκτιβ: «εγώ ...»
- 2. Αυτό που μπορεί να νιώσεις όταν ένας φίλος ακυρώσει το παιχνίδι σας
- 3. Αυτό που ζητάει το σώμα σου στο τέλος μιας μεγάλης καλοκαιρινής μέρας
- 5. Αυτό που χρειάζεσαι για να πηδήξεις στο νερό για πρώτη φορά
- 6. Μια ανάγκη που τα παιδιά την ξέρουν καλύτερα από όλους
- 9. Μια ανάγκη μεγάλη σαν τον ήλιο. Μπορείς να τη νιώσεις για ανθρώπους, ζώα, ακόμα και μέρη

Ακριβώς 10 συναισθήματα κρύβονται σε αυτό το πλέγμα, διαβάζονται → οριζόντια ή ↓ κάθετα. Κύκλωσε όσα βρίσκεις και μέτρα τα καθώς προχωράς, για να ξέρεις πότε να συνεχίσεις το ψάξιμο και πότε τελειώσεις. Ποιες λέξεις; Αυτό είναι μυστικό: η λίστα είναι τυπωμένη ανάποδα, κάτω από το πλέγμα. Οι ντετέκτιβ απολαμβάνουν την πρόκληση και κρυφοκοιτάζουν μόνο όταν έχουν κολλήσει για τα καλά!

Π	Υ	Ι	Β	Μ	Γ	Ρ	Ρ	Φ	Γ	Κ	Γ
Ε	Ν	Τ	Ρ	Ο	Π	Α	Λ	Ο	Σ	Φ	Ρ
Ρ	Β	Χ	Δ	Ν	Κ	Χ	Β	Β	Χ	Χ	Π
Η	Α	Β	Κ	Ο	Β	Φ	Ε	Ι	Μ	Ρ	Ε
Φ	Σ	Φ	Δ	Σ	Χ	Μ	Φ	Σ	Θ	Δ	Χ
Α	Φ	Χ	Ι	Ο	Δ	Φ	Γ	Μ	Χ	Β	Ω
Ν	Α	Χ	Α	Ρ	Ο	Υ	Μ	Ε	Ν	Ο	Σ
Ο	Λ	Λ	Υ	Π	Η	Μ	Ε	Ν	Ο	Σ	Ι
Σ	Η	Ρ	Ε	Μ	Ο	Σ	Τ	Ο	Φ	Ρ	Ν
Σ	Σ	Χ	Σ	Ο	Μ	Κ	Θ	Σ	Κ	Γ	Χ
Μ	Θ	Υ	Μ	Ω	Μ	Ε	Ν	Ο	Σ	Υ	Τ
Ν	Σ	Π	Ε	Ρ	Ι	Ε	Ρ	Γ	Ο	Σ	Μ

- ΣΥΝΕΝΟΣ
- ΑΣΦΑΗΣ
- ΠΕΡΙΕΡΟΣ
- ΝΤΡΟΠΛΑΝΟΣ
- ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ
- ΜΟΝΟΣ
- ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
- ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ
- ΗΡΕΜΟΣ
- ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ

ΤΑ 10 ΚΡΥΜΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΛΥΣΕΙΣ (ΓΥΡΙΣΕ ΜΕ ΑΝΑΠΟΔΑ!) · ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Γ1214 · ΠΕΡΙΕΡΟΣ Γ1223 → · ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ Γ1294 · ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ Γ723 →
ΑΣΦΑΗΣ Γ4224 · ΗΡΕΜΟΣ Γ922 → · ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ Γ823 → · ΜΟΝΟΣ Γ1254 · ΝΤΡΟΠΛΑΝΟΣ Γ222 → · ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ

Ακριβώς 10 ανάγκες κρύβονται εδώ, και αυτή τη φορά μπορούν να τρέχουν και ↗ ↘ **διαγώνια!** Είναι οι θησαυροί από τον χάρτη σου. Μέτρα τα ευρήματά σου για να ξέρεις πότε τελειώνει το κυνήγι. Η μυστική λίστα των λέξεων κρύβεται ανάποδα, κάτω από το πλέγμα, μόνο για ώρα ανάγκης.

Ω	Θ	Δ	Σ	Μ	Ε	Σ	Γ	Φ	Β	Ω	Π
Β	Σ	Ω	Θ	Ω	Ο	Α	Φ	Ι	Λ	Ο	Ι
Υ	Ο	Γ	Β	Ρ	Ε	Π	Ι	Λ	Ο	Γ	Η
Β	Ι	Η	Ω	Κ	Α	Ω	Α	Σ	Ν	Σ	Χ
Ι	Υ	Χ	Θ	Κ	Μ	Γ	Τ	Α	Α	Π	Γ
Σ	Λ	Ρ	Φ	Ε	Γ	Λ	Α	Ι	Ν	Α	Η
Κ	Γ	Υ	Μ	Α	Ι	Γ	Λ	Π	Χ	Ι	Σ
Ξ	Ε	Κ	Ο	Υ	Ρ	Α	Σ	Η	Η	Χ	Υ
Δ	Λ	Π	Δ	Μ	Κ	Π	Γ	Α	Α	Ν	Χ
Ι	Ι	Ι	Β	Γ	Τ	Π	Π	Ρ	Γ	Ι	Ι
Χ	Ο	Ι	Α	Λ	Ν	Γ	Μ	Ν	Α	Δ	Α
Ρ	Δ	Ε	Κ	Δ	Α	Β	Σ	Τ	Θ	Ι	Φ

- ΛΕΒΙΟ
- ΦΙΟΙΟΙ
- ΣΩΡΟΣ
- ΑΓΑΓΗ
- ΒΟΗΘΕΙΑ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ
- ΕΚΟΛΥΡΑΣΗ
- ΗΛΙΟΝΙΕ
- ΑΓΚΑΝΙΑ
- ΗΣΥΧΙΑ

ΟΙ 10 ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Κόψε τα και χάρισέ τα στην οικογένειά σου. Κάθε κουπόνι είναι ένα μικρό κομμάτι θάρρους: να ζητάς αυτό που χρειάζεσαι, και να λες στους ανθρώπους τι σημαίνουν για σένα. (Μεγάλοι: όταν ένα κουπόνι γίνεται πράξη μέσα στην ίδια μέρα, μια μικρή καρδιά γεμίζει ως το χείλος.)



Κουπόνι παράκλησης

Θα ήθελα να ζητήσω:

Από: _____ Για: _____



Κουπόνι ευγνωμοσύνης

Μου άρεσε πολύ όταν εσύ...

Από: _____ Για: _____



Κουπόνι παιχνιδιού

Ισχύει για **10 λεπτά** παιχνίδι μαζί.
Εγώ διαλέγω το παιχνίδι!

Από: _____ Για: _____



Κουπόνι ακρόασης

Άκουσέ με, σε παρακαλώ, για **5 ολόκληρα λεπτά**.
Χωρίς συμβουλές, μόνο με αυτιά ντετέκτιβ.

Από: _____ Για: _____



Κουπόνι αγκαλιάς

Μία ζεστή αγκαλιά.
Εξαργυρώνεται οποιαδήποτε στιγμή, ακόμα και μέσα στη γκρίνια.

Από: _____ Για: _____



Κουπόνι μαζί

Ας το κάνουμε αυτό μαζί:

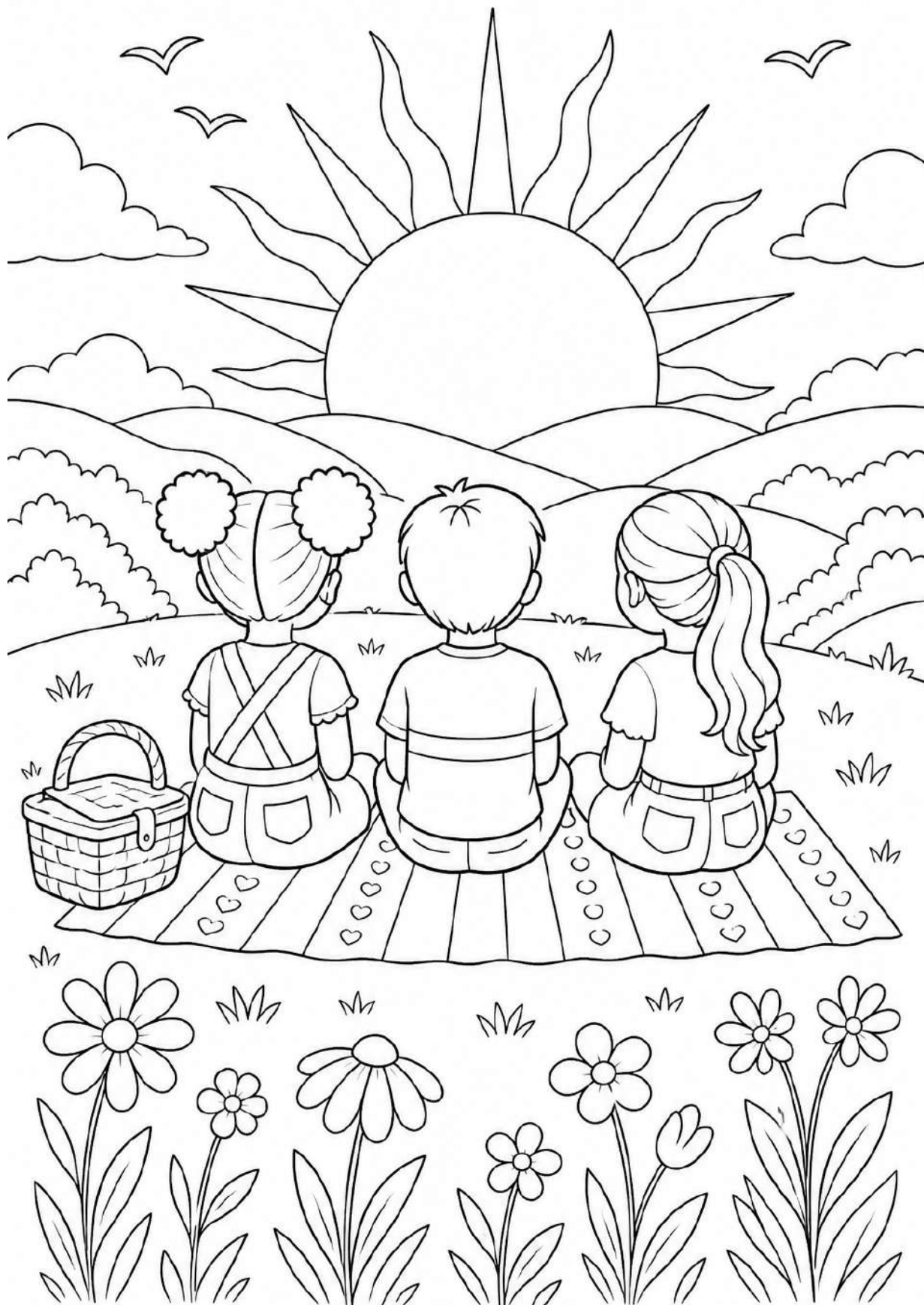
Από: _____ Για: _____

Εννέα μικρές περιπέτειες σύνδεσης. Κάνε μία και χρωμάτισε το τετράγωνό της. Τρία στη σειρά, προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, και μπορείς να χρωματίσεις από κάτω το **σήμα του Ντετέκτιβ της Σύνδεσης**. Γέμισε όλη την κάρτα και γιόρτασέ το όπως σου ταιριάζει!

Δες ένα ηλιοβασίλεμα με κάποιον. Χωρίς κινητά, μόνο ουρανός	Πες σε κάποιον τι σου αρέσει πάνω του (κοίτα το πρόσωπό του!)	Ρώτησε έναν μεγάλο: «Πώς ήταν όταν ήσουν στην ηλικία μου;»
Μην κάνεις τίποτα για 10 λεπτά. Παρατήρησε τον εσωτερικό σου καιρό.	ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΡΔΙΑ  χρωμάτισέ με τώρα	Πες δυνατά «χρειάζομαι βοήθεια», όταν τη χρειάζεσαι στα αλήθεια
Χρησιμοποίησε τα αυτιά ντετέκτιβ σε κάποιον για 5 λεπτά	Κάνε ένα λάθος και μετά πες κάτι καλοσυνάτο στον εαυτό σου	Κάνε κάποιον να γελάσει (με καλοσύνη!)



το σήμα μου, χρωματισμένο στις: _____



Άλλη μία για χρωμάτισμα. Ίσως μετά από ένα αληθινό ηλιοβασίλεμα, μαζί;

φτιαγμένο με αγάπη από NVC RISING · nvcrising.org

Αν στην οικογένειά σας άρεσε αυτή η γλώσσα των συναισθημάτων και των αναγκών, ελάτε να μας βρείτε. Μια ολόκληρη κοινότητα τη μαθαίνει μαζί.