



# 15 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας



**ΟΛΕΣ ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ  
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ**



Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού

Αγαπητοί/ες φίλοι/ες,

Στο ηλεκτρονικό αυτό βιβλιαράκι, τα παιδιά μπορούν να συμπληρώσουν όλα τα φύλλα εργασίας ή να επιλέξουν κάποια που προτιμούν ή ακόμα και να εμπνευστούν από τις ιδέες που προτείνονται και να φτιάξουν δικές τους πρωτότυπες εργασίες σε χαρτί της επιλογής τους εκτός κι αν προτιμούν να είναι τρισδιάστατες κατασκευές. Επιπλέον μπορούν να γράψουν σχετικές με την οικογένειά τους ιστορίες, σκέψεις, λεζάντες, να εξηγήσουν παιχνίδια που ανακαλύφθηκαν και παίζονται μόνο στη δική τους οικογένεια κ.α. Οι εργασίες των παιδιών μπορούν να φωτογραφίζονται και να μας στέλνονται ηλεκτρονικά.

Μέρος του υλικού που θα παραλάβουμε, θα ενσωματωθεί σε ένα όμορφο ηλεκτρονικό βιβλίο, το οποίο θα τιμά την κυπριακή οικογένεια. Με αυτό τον τρόπο θέλουμε να κρατήσουμε τα θετικά που προέκυψαν από τον εγκλεισμό μας και να εστιάσουμε στη μέγιστη αξία της οικογένειας.

Σας παρακαλούμε θερμά όπως μας αποστείλετε στα πιο κάτω emails το υλικό των παιδιών σας μέχρι τις 30 Μαΐου:

[georgia.asolomou@gmail.com](mailto:georgia.asolomou@gmail.com)

[myriamouridou79@gmail.com](mailto:myriamouridou79@gmail.com)

Με εκτίμηση

Μύρια Μουρίδου-Μαραγκού

Γεωργία Σολωμού



ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΤΟ  
**ΕΝΘΥΜΙΟ**



Πάρε ένα παλιό  
μπλουζάκι που  
δεν το θες και  
σχεδίασε την  
οικογένειά σου.  
Βάλε χρώμα και  
φαντασία!!!



Οικογένεια για μένα είναι:

---

---

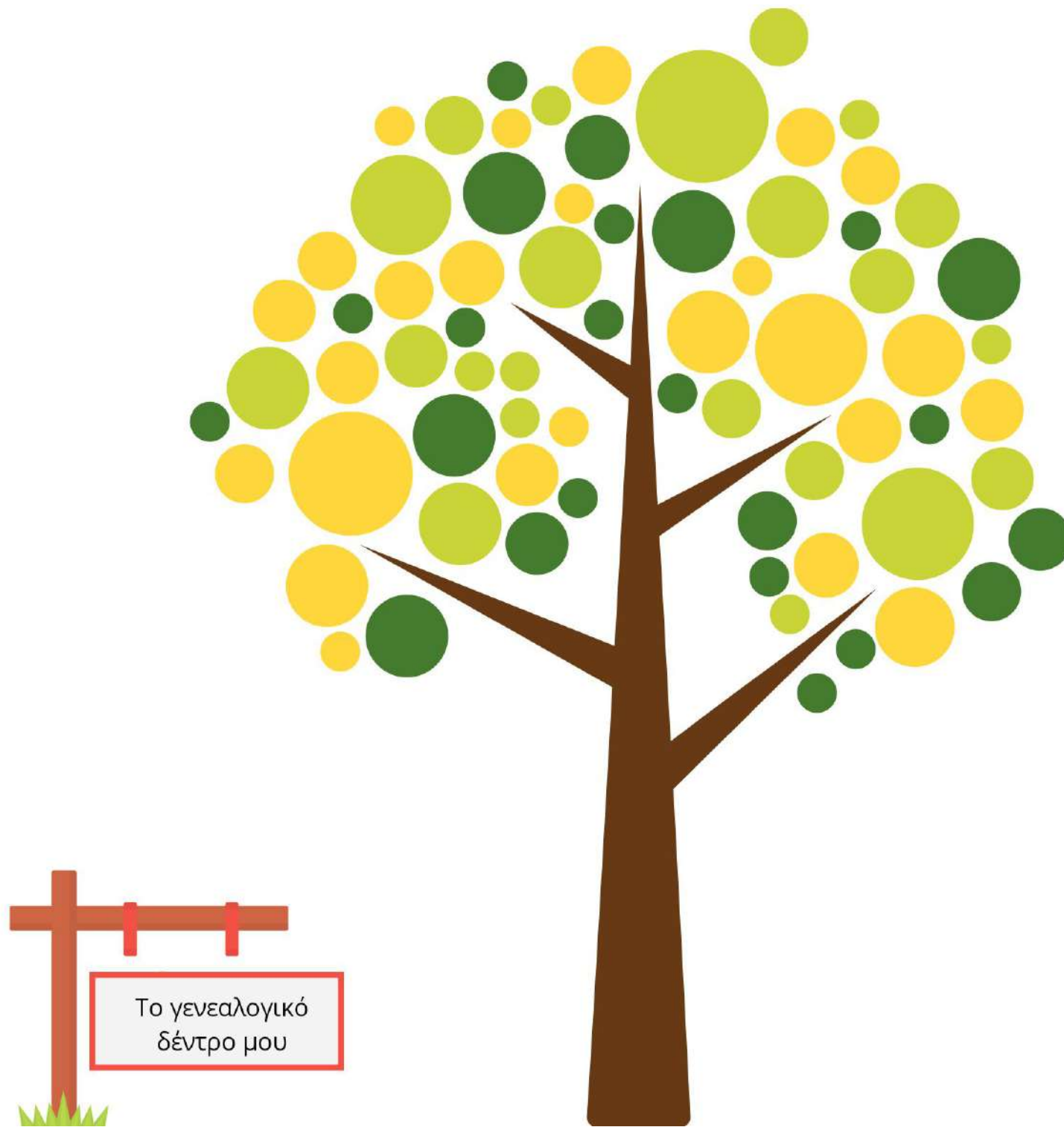
---

---



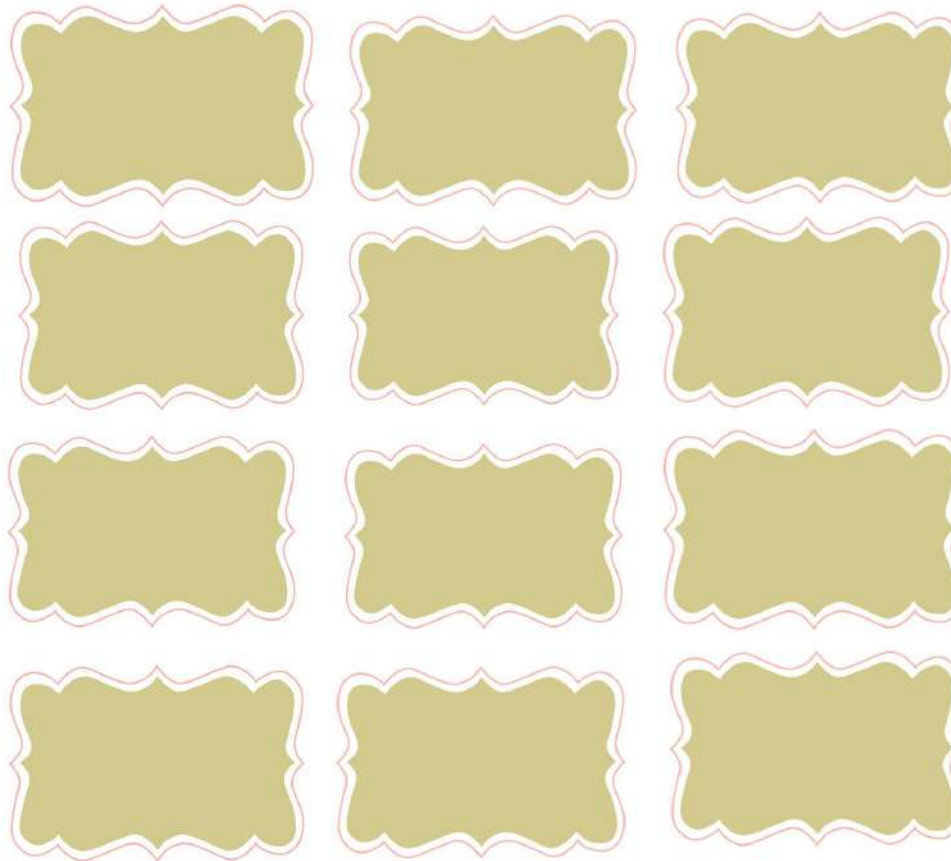
Μην ξεχάσεις  
να το φέρεις  
στις 15/5 -  
Παγκόσμια Ημέρα  
Οικογένειας





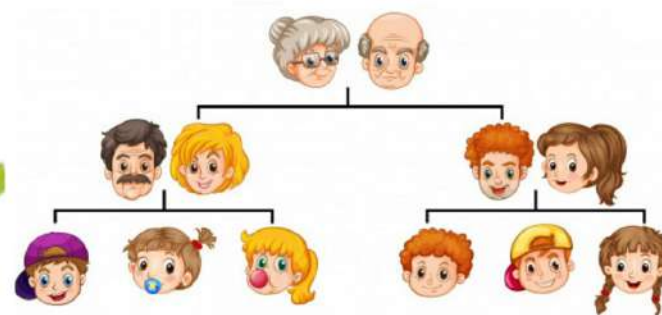
Μύρια  
Μουρίδου  
Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια  
Οικογένειας

Γεωργία  
Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχιάτρια  
Θεατρικού  
Παιχνιδιού



Δημιουργώ  
το δικό μου  
γενεαλογικό  
δέντρο. Κόβω  
τα κάδρα,  
γράφω το  
όνομα, βάζω  
φωτογραφία  
(εάν έχω) και  
τα τοποθετώ  
στο δέντρο!

XOXO



Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός - Εμφυχήτρια Θεατρικού Παιχνιδιού

Γράψε 4 πράγματα που έκανες με την οικογένειά σου στην καραντίνα και θα ήθελες να συνεχίσετε να τα κάνετε:



1.....2.....

3.....4.....



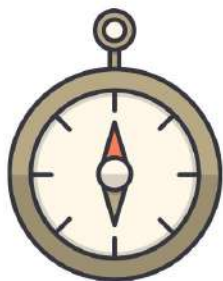
Ας παίξουμε!!!  
Όταν ανοίξουν τα σχολεία και αφού συμπληρώσετε το διπλανό κουτί, κόψτε το και βάλτε το σε μια σακούλα. Το κάθε παιδί τραβά τυχαία ένα χαρτάκι και προσπαθεί να μαντέψει σε ποιο παιδί της τάξης ανήκει.

Από τα 4 σχεδίασε το πιο σημαντικό για 'σένα. Αυτό δηλαδή που θα θυμάσαι για πολύ καιρό μετά!

Μύρια Μουρίδου  
Μαργκαρέτα  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σαλιμάου  
Παιδαγωγός  
Εμφυλίστρια Θεατρικού παιχιδιού





Ζωγράφισε ή γράψε τα 5 πράγματα

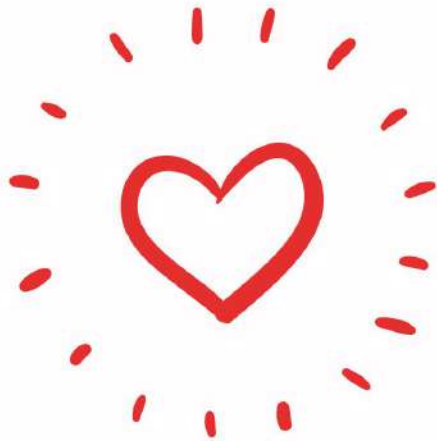
Φαντάσου ότι  
θα πάτε με την  
οικογένειά σου  
σε ένα   
ερημονήσι και  
δικαιούστε να  
πάρτε μαζί  
σας μόνο 5  
πράγματα.

Ποια θα ήταν  
αυτά;

Μύρια Μουρίδου  
Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια  
Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχώτρια  
Θεατρικού  
Παιχνιδιού





Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού



# Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Πρωτοσέλιδο  
με τον παππού και τη γιαγιά



ζωγραφίζω

Σας αγαπώ γιατί:



Αυτά μου έλειψαν από  
εσάς στην καραντίνα και  
θα ήθελα να τα κάνουμε  
μόλις βρεθούμε:





Σε μια οικογένεια,  
η αγάπη  
καταπραΰνει  
πληγές, δένει τις  
σχέσεις ανάμεσα  
στα μέλη και  
φαντάζει σαν μια  
μουσική που  
φέρνει την  
ηρεμία».



Φρίντριχ Νίτσε



Γράψε ή ζωγράφισε στιγμές αγάπης  
της δικής σου οικογένειας



Μύρια  
Μουρίδου  
Μαραγκού

Ψυχολόγος - Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός Εμφυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού



Αν στην οικογένειά μου βιώνω οποιαδήποτε μορφή βίας μπορώ να καλέσω τον αριθμό 1440 που παρέχει 24ωρη στήριξη.

- θυμός
- άγχος
- ενοχή
- ζήλεια
- μοναξιά

Μύρια Μουρίδου  
Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός Εμφυχώτρια  
Θεατρικού Παιχνιδιού

Στην οικογένειά μου νιώθω λύπη όταν:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μήπως μερικές φορές στην οικογένειά σου νιώθεις κάποιο από τα διπλανά συναισθήματα; Αν ναι ποιο; Κύκλωσέ το και έπειτα γράψε πότε το νιώθεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Σε περίπτωση που υπάρχει αναστάτωση μέσα στην οικογένειά σου, μπορείς να εφαρμόσεις τις πιο κάτω τεχνικές:

Κάθε φορά μπορείς να δοκιμάζεις μια από αυτές τις τεχνικές και στην συνέχεια να τη βαθμολογείς με βάση πόσο σε ηρεμεί. Αφού τις δοκιμάσεις όλες, αυτή με την ψηλότερη βαθμολογία είναι και η πιο αποτελεσματική για σένα.



## τεχνικές ηρεμίας



παίρνω χαρτί και ζωγραφίζω σύννεφα βάζοντας μέσα το αρνητικό συναίσθημα, ο άνεμος θα το πάρει μακριά... **.../10**



διαβάζω ένα βιβλίο και βυθίζομαι στην ιστορία του **.../10**



μιλώ και παίζω με το κατοικίδιό μου **.../10**



Γράφω και διακοσμώ σε μια κόλλα τη φράση: Μετά την καταιγίδα εμφανίζεται το ουράνιο τόξο και μέχρι τότε ξέρω να χορεύω στη



βροχή **.../10**



Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός -Εμπυχώτρια  
Θεατρικού Παιχνιδιού



μετρώ ανάποδα ανά 3, π.χ. 100, 97, 94,91... **.../10**



φαντάζομαι ότι είμαι σε μια κωμική εκπομπή και κάνω τους τηλεθεατές να γελούν

**.../10**



ζωγραφίζω ένα δέντρο και γράφω όλα τα πράγματα που με κάνουν να νιώθω ευγνώμων στη ζωή μου... **.../10**



δίνω το άγγιγμα της παρηγοριάς στον εαυτό μου, αγκαλιάζοντάς τον **.../10**



βρίσκω 3 πράγματα γύρω μου που είναι θετικά, πάντα υπάρχουν... **.../10**



μιλώ σε ένα άτομο που εμπιστεύομαι **.../10**

χορεύω και τραγουδώ το αγαπημένο μου τραγούδι **.../10**



Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας





# το βαλιτσάκι των πρώτων βοηθειών




εμείς

Δημιουργώ το βαλιτσάκι των πρώτων βοηθειών με αξίες που είναι σημαντικές για την δική μου οικογένεια.

Σκέφτομαι ποιες γιατρεύουν την ψυχή μας και δένουν τα μέλη της οικογένειάς μας.

Φτιάχνω ένα τρισδιάστατο βαλιτσάκι με ανακουφιστικά υλικά, το διακοσμώ και τις ρίχνω μέσα.

Περιμένουμε φωτογραφίες

Οι αξίες είναι  
αόρατες! Δεν τις  
βρίσκουμε στα  
ράφια των  
καταστημάτων  
αλλά ούτε και  
στα φαρμακεία.  
Είναι   
θαυματουργικές!  
Θεραπεύουν τις  
ψυχές μας και  
καθοδηγούν τις  
πράξεις και τις  
συμπεριφορές  
μας.



Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμπυκώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού



αγάπη

φροντίδα

σεβασμός

διασκέδαση

αποδοχή


ενσυναίσθηση

συνεργασία



Ώρα για παιχνίδι:

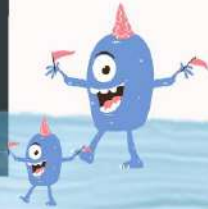
Κόψε και βάλε τις καρτέλες με τις αξίες σε ένα βαζάκι και τράβηξε μια. Έπειτα δώσε ένα παράδειγμα πώς εσύ εφαρμόζεις αυτή την αξία στην οικογένειά σου.

Μπορείς να την εξηγήσεις με λόγια ή να την παρουσιάσεις με παντομίμα ή ακόμα και να τη σχεδιάσεις για να μαντέψει σωστά η οικογένειά σου. Αφού κουνήσετε το βαζάκι παίζει ο/η επόμενος/η... 





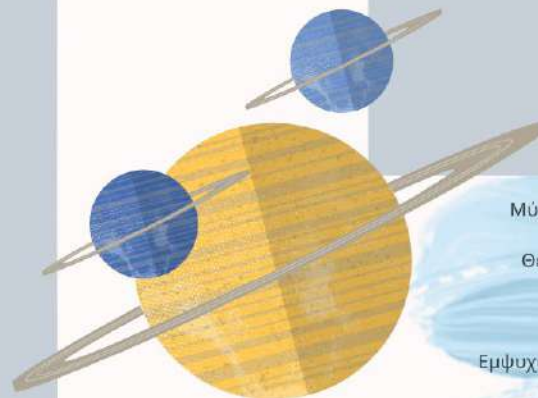
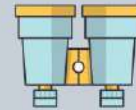
Σε κάθε οικογένεια  
προσφέρουν όλα τα  
μέλη!



Τι μου προσφέρει η οικογένειά μου;



Τι προσφέρω στην οικογένειά μου;



Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού





# συμβόλαιο προσφοράς!

Εγώ η/ο.....  
υπόσχομαι να προσφέρω στην  
οικογένειά μου.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Υπογραφή.....

Ημερομηνία.....

Μάρτυρες 1.....2.....



Μπορείς να κόψεις το συμβολαιο σου και να το βάλεις σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού για να το βλέπουν όλοι/ες!

Νιώθω περήφανος/η για την προσφορά μου!

Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός  
Εμφυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού





Είσαι πολύ τυχερό  
παιδί! Μια ευχή που



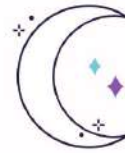
αφορά την  
οικογένειά σου  
μπορεί να  
εκπληρωθεί. Ποια  
είναι άραγε αυτή;

ΜΥΡΙΑ ΜΟΥΡΙΔΟΥ ΜΑΡΑΓΚΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΟΛΩΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ - ΕΜΨΥΧΩΤΡΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



Η ευχή μου



Απόψε το βράδυ θυμήσου να κοιτάξεις τον ουρανό... Για  
πρώτη φορά θα λάμψει το αστέρι της δικής σου



οικογένειας που δεν είναι τίποτε άλλο παρά η ευχή που  
μόλις έκανες. Βρίσκεται κι αυτή ανάμεσα στα υπόλοιπα  
αστέρια - ευχές άλλων παιδιών!







Μύρια Μουρίδου Μαραγκού  
Ψυχολόγος  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγός - Εμφυχώτρια  
Θεατρικού Παιχνιδιού

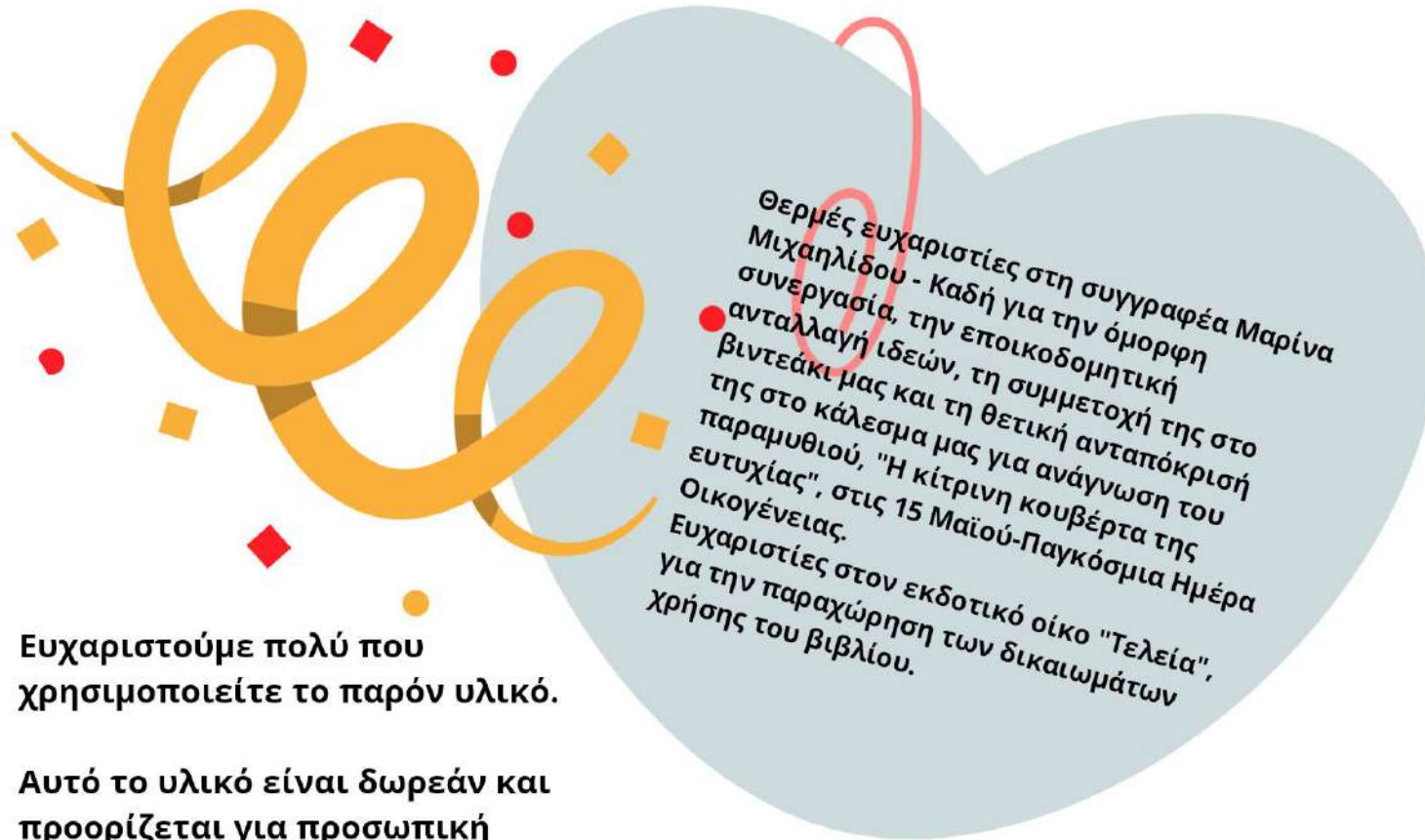
"ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ  
ΕΧΕΙ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΚΑΙ ΝΑ  
ΝΙΩΘΕΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗ  
ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.  
ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ  
ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥ  
ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΤΗΣ  
ΕΥΤΥΧΙΑΣ!"

ΜΑΡΙΝΑ  
ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ-ΚΑΔΗ

Το φωτογραφικό υλικό με τις εργασίες των  
παιδιών σας μπορείτε να μας το στέλνετε  
ηλεκτρονικά στις πιο κάτω διευθύνσεις:

[georgia.asolomou@gmail.com](mailto:georgia.asolomou@gmail.com)  
[myriamouridou79@gmail.com](mailto:myriamouridou79@gmail.com)





Θερμές ευχαριστίες στη συγγραφέα Μαρίνα Μιχαηλίδου - Καδή για την όμορφη συνεργασία, την εποικοδομητική ανταλλαγή ιδεών, τη συμμετοχή της στο βιντεάκι μας και τη θετική ανταπόκρισή της στο κάλεσμα μας για ανάγνωση του παραμυθιού, "Η κίτρινη κουβέρτα της ευτυχίας", στις 15 Μαΐου-Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας.  
Ευχαριστίες στον εκδοτικό οίκο "Τελεία", για την παραχώρηση των δικαιωμάτων χρήσης του βιβλίου.

Ευχαριστούμε πολύ που χρησιμοποιείτε το παρόν υλικό.

Αυτό το υλικό είναι δωρεάν και προορίζεται για προσωπική χρήση μόνο.

Έχει δημιουργηθεί από τις:

Μύρια Μουρίδου-Μαραγκού  
Ψυχολόγο  
Θεραπεύτρια Οικογένειας

Γεωργία Σολωμού  
Παιδαγωγό  
Εμπυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού

