



Έκπληξη

Όλοι ξεκινάμε τη μέρα μας ξέροντας κάποια πράγματα που θα γίνουν. Έχουμε ένα πρόγραμμα. Τα προγράμματα είναι ωραία! Μας λένε τι θα συμβεί μετά, μας βοηθάνε!



Καποιες φορές το πρόγραμμα αλλάζει.

Υπάρχουν εκπλήξεις μέσα στη μέρα μας.

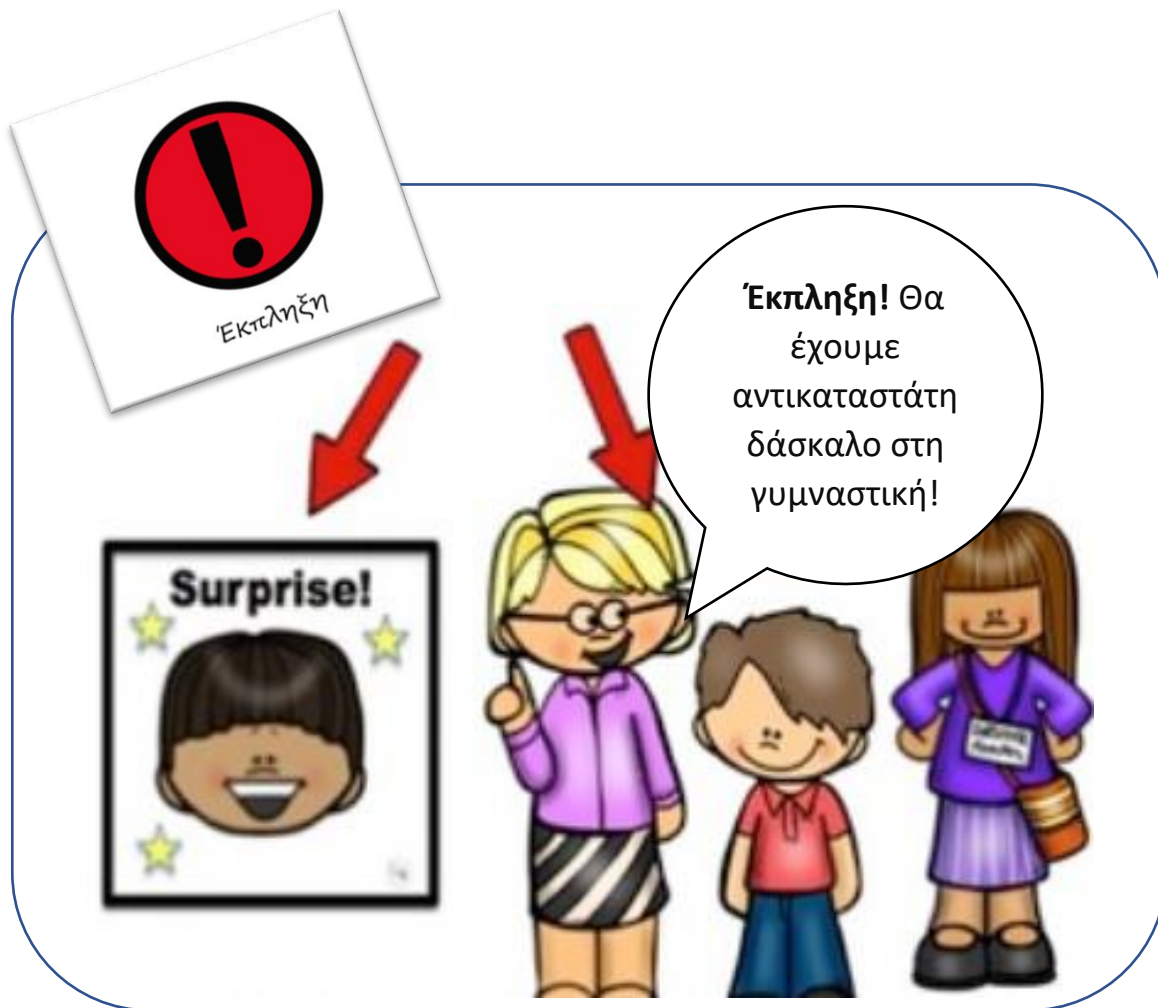
Έκπληξεις είναι πράγματα που δεν περιμένουμε, **αλλαγές**. Κάποιες αλλαγές δε μας αρέσουν, κάποιες μας κάνουν πολύ χαρούμενους.

Μπορεί... στο σχολείο να έχουμε συγκέντρωση ή θεατρική παράσταση.

Μπορεί να λείπει κάποια δασκάλα.

Στο σπίτι **μπορεί** να φάμε τούρτα μετά το μεσημεριανό ή να μην πάμε μάθημα το απόγευμα.






Έκπληξη!

Όταν θα γίνει μια έκπληξη, μπορεί να δούμε μια εικόνα έκπληξης στο πρόγραμμα. Αυτό μας δείχνει ότι πρέπει να είμαστε έτοιμοι για μια αλλαγή!

Ή κάποιος μεγάλος μπορεί να πει ότι μας έχει μια έκπληξη ή μια αλλαγή στο πρόγραμμα.

Τρόποι που μπορώ να αντιδράσω σε μια αλλαγή	Τρόποι που δεν πρέπει να αντιδράσω σε μια αλλαγή.
<p>Είναι εντάξει να πω ότι στεναχωρήθηκα ή θύμωσα και δε μου άρεσε που άλλαξε το πρόγραμμα.</p> 	<p>Φωνάζω Πέφτω στο πάτωμα και κλαίω.</p>

Κάποιες φορές όταν το πρόγραμμα αλλάζει, αναστατώνομαι. Προσπαθώ να είμαι ήρεμος και να ακούω το δάσκαλο μου.



Όταν υπάρχει μια έκπληξη, παίρνω μια βαθιά αναπνοή και ηρεμώ...

Όταν το σκεφτώ, μπορώ να καταλάβω ότι η αλλαγή μπορεί να είναι κάτι καλό!

Οι εκπλήξεις μας κάνουν ευέλικτους ή να αντιμετωπίζουμε καλύτερα την αλλαγή.

Δοκιμάζω στρατηγικές χαλάρωσης.

Παίρνω αναπνοές,

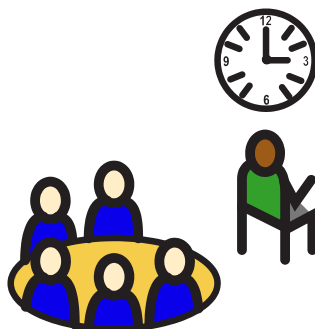
ζουλίζω ένα παιχνίδι,

μετρώ μέχρι το **20**,

παίζω με το τάμπλετ,

αγκαλιάζω ένα **αρκουδάκι**,

κάνω ένα διάλειμμα,



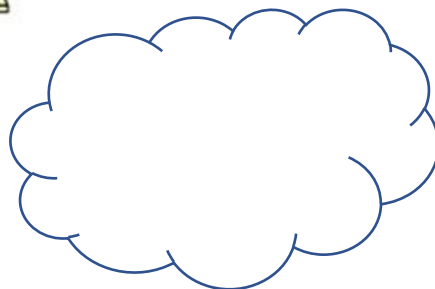
εμπυχώνω τον εαυτό μου

θα τα καταφέρω!

ζητώ βοήθεια,

ακούω ένα τραγούδι,

κάνω ωραίες σκέψεις.



Το πρόγραμμα θα είναι σύντομα ξανά το ίδιο.
Μπορεί και όχι..