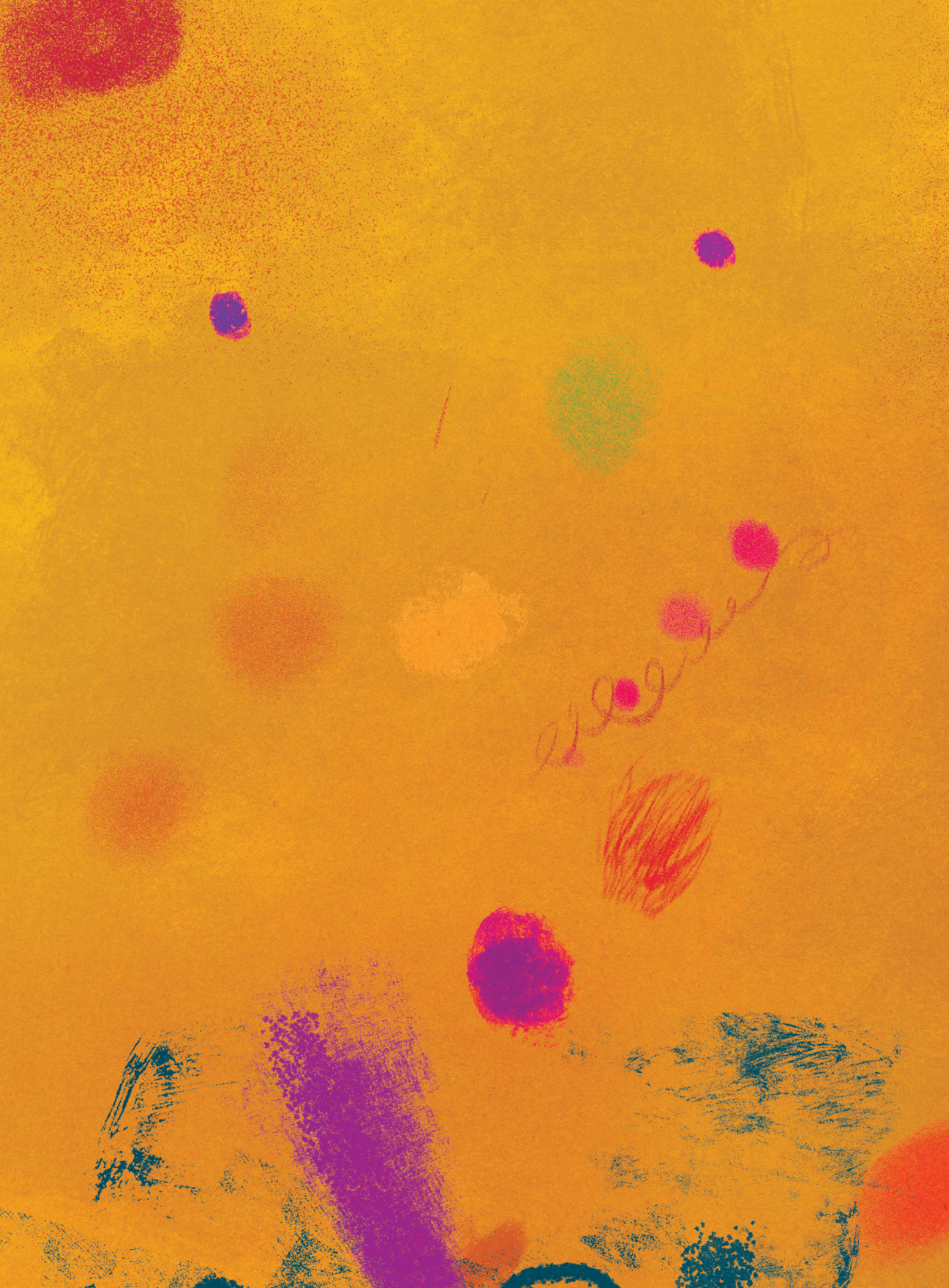


Ευτυχία Βαρσαμή

Πού κρύβεται ο θυμός σου;

Εικονογράφηση:
Μυρτώ Δεληβοριά







ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πού κρύβεται ο θυμός σου;**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ευτυχία Βαρσαμή
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ – ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Μυρτώ Δεληβοριά
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Ευτυχία Βαρσαμή, 2026
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2026

ISBN 978-618-01-6365-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΕΥΤΥΧΙΑ ΒΑΡΣΑΜΗ

Πού κρύβεται ο θυμός σου;



Εικονογράφηση:

Μυρτώ Δεληβοριά





Σάρωσε τον κωδικό
για να κατεβάσεις
το εκπαιδευτικό υλικό.





Στον Μάριο, που μου έμαθε πως ο θυμός
είναι το πιο λογικό συναίσθημα
και το πιο αληθινό δικαίωμα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΤΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ ΣΟΥ;

Ο θυμός είναι ένα από τα πιο έντονα συναισθήματα της παιδικής ηλικίας. Μοιάζει με μια καταιγίδα που ξεσπά ξαφνικά, με φωνές και δάκρυα, και αφήνει τους γονείς να αναρωτιούνται πώς να τον διαχειριστούν. Ο θυμός δεν είναι ούτε καλός ούτε κακός... είναι απλώς ένα συναίσθημα!

Είναι ένας τρόπος έκφρασης, ο οποίος, ανάλογα με τη συχνότητα και την έντασή του, θα μπορούσε να λειτουργήσει ως προειδοποιητικό σημάδι ότι υπάρχουν δυσκολίες οι οποίες δεν έχει βρεθεί τρόπος να εξωτερικευτούν και να προσδιοριστούν.

Η βιβλιογραφία είναι ελλιπής ως προς την εξέταση των αιτιών του θυμού στα παιδιά από τη δική τους οπτική γωνία· εστιάζει κυρίως σε αυτά που θεωρούν οι ενήλικοι πηγή του θυμού. Το βιβλίο ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΤΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ ΣΟΥ; επιδιώκει να μειώσει την απόσταση ανάμεσα στην ερμηνεία που δίνουν οι ενήλικοι και τις πραγματικές σκέψεις των παιδιών, με γλώσσα που ταιριάζει στη δική τους γνωστική ικανότητα.

Μέσα από απλές και τρυφερές περιγραφές, η συγγραφέας προσκαλεί τα παιδιά να ταυτιστούν με καθημερινές στιγμές και καταστάσεις, που κάθε μικρός αναγνώστης έχει ζήσει, και τους

γονείς να συμπορευτούν στο ταξίδι της αναγνώρισης του θυμού ως φυσιολογικού συναισθήματος, παρέχοντας στα παιδιά ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο μπορούν να εκφραστούν και να μοιραστούν αυτό που νιώθουν. Με αυτόν τον τρόπο χτίζεται η σχέση εμπιστοσύνης.

Σύμφωνα με παλαιότερες έρευνες η χρήση συναισθηματικών ετικετών, δηλαδή το να δώσουν όνομα σε αυτό που νιώθουν, βοηθάει τα παιδιά να εξοικειωθούν με τις λέξεις που περιγράφουν τα συναισθήματά τους και τελικά να επηρεάσουν θετικά τις συναισθηματικές εμπειρίες που θα βιώσουν στην καθημερινότητά τους.

Το να μάθει ένα παιδί να ελέγχει τα συναισθήματά του είναι μια σύνθετη διαδικασία που προϋποθέτει την ανάπτυξη άλλων γνωστικών δεξιοτήτων (γλώσσα, μνήμη), και είναι χρήσιμο να την προσεγγίζουμε όπως την εκμάθηση άλλων δεξιοτήτων, ακαδημαϊκών ή κοινωνικών. Έτσι, όταν τη σκεφτόμαστε ως κάτι που πρέπει να διδαχτεί –αντί ως μια κακή συμπεριφορά–, αλλάζει ο τρόπος και το περιεχόμενο της ανατροφοδότησης που δίνουμε στα παιδιά.

Το κλειδί για την εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων δεν είναι να αποφεύγουμε τις καταστάσεις που είναι δύσκολο να διαχειριστούν τα παιδιά, αλλά να τα καθοδηγούμε μέσα από αυτές παρέχοντας ένα υποστηρικτικό πλαίσιο μέχρι να καταφέρουν να τις αντιμετωπίσουν μόνοι τους.

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν σταδιακά την εσωτερική τους ρύθμιση χρειάζονται δίπλα τους τον γονέα να λειτουργήσει ως εξωτερικός ρυθμιστής των συναισθημάτων τους. Γονείς αλλά

και εκπαιδευτικοί μπορούν να επωφεληθούν από τη γνώση που προσφέρει η οπτική των παιδιών σε αυτό το βιβλίο, ώστε να διαχωρίσουν τον θυμό από τη συμπεριφορά.

Η συγγραφέας, μέσα από την καθημερινή της εμπειρία με οικογένειες και κατανοώντας την ανάγκη της σύνδεσης, προσφέρει στο τέλος του βιβλίου πολύτιμες συμβουλές βασιζόμενη στη μοναδικότητα της κάθε οικογένειας και σεβόμενη την ανάγκη των παιδιών για ασφάλεια και αγάπη. Το εργαλείο αυτό δίνει αφορμή για συζήτηση και χώρο στον θυμό, ώστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια και αποδοχή καθώς το αφουγκραζόμαστε.

Αυτό ακριβώς είναι και το ταξίδι που προτείνει η ιστορία που ακολουθεί.

Ας αφήσουμε τα λόγια της Ευτυχίας να φωτίσουν το μονοπάτι του σεβασμού και της κατανόησης των συναισθημάτων των παιδιών μας.

Αγγελική Βλαχοπούλου,

Σύμβουλος Ψυχοκοινωνικής Μάθησης

Νηπιαγωγός, MSc Ψυχική Υγεία Παιδιού και Εφήβου



Αν παίξω κρυφτό με τον θυμό μου, πού θα τον βρω;



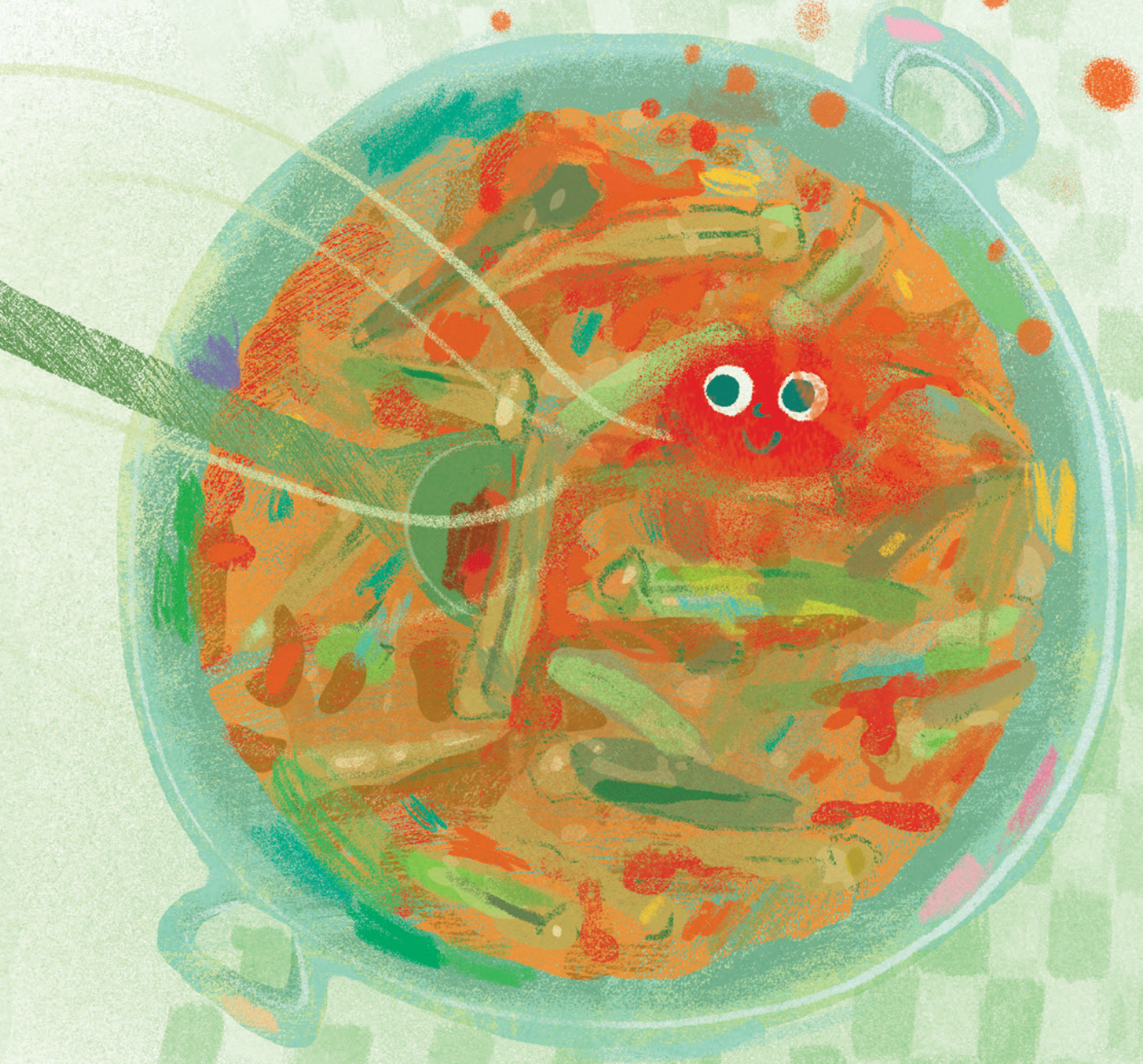
Έλα μαζί μου να ψάξουμε.



Ο θυμός μου είναι κρυμμένος μες στην κατσαρόλα
με το φαγητό που δε μ' αρέσει. Μπλιαχ!



Μπλιαχχ!



Πού κρύβεται ο θυμός σου;

Στην κατσαρόλα με το φαγητό που δε σου αρέσει;
Στο πάρκο, την ώρα που πρέπει να φύγεις;
Ή μήπως μέσα στα «όχι» των μεγάλων;

Ο θυμός κρύβεται παντού, μα δεν είναι εχθρός·
είναι ένα σήμα που ζητά να το ακούσουμε,
για μια φωνή που χρειάζεται κατανόηση και χώρο.

*Ένα βιβλίο που ταξιδεύει τα παιδιά σε όλα τα μέρη
όπου φωλιάζει ο θυμός, προσφέροντάς τους τα εργαλεία
που βοηθούν να τον αναγνωρίσουν, να τον εκφράσουν
και να τον κατανοήσουν με ασφάλεια.*



Από 3 ετών

ISBN: 978-618-01-6365-0



9 786180 163650

ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ: 32097



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
psychogios.gr