

« Η Πυξίδα του Εαυτού Μου»



Πρόγραμμα Κοινωνικής
και Συναισθηματικής Αγωγής
για παιδιά

Στο πλαίσιο υλοποίησης του δομημένου εκπαιδευτικού προγράμματος κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης : « *Η Πυξίδα του Εαυτού Μου*», είχαμε την χαρά να μας επισκεφθεί σήμερα 3/2/2025 στο σχολείο μας, η επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος, κυρία **Ηλέκτρα Μπάδα**.

Μαζί της οι μαθητές της ΣΤ'1 τάξης υλοποίησαν την 6η θεματική ενότητα του προγράμματος με τίτλο «*Επικοινωνία*». Μέσα από τις ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος, καλλιεργείται ο *βασικός του σκοπός*, που είναι η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από την μάθηση δεξιοτήτων ζωής. Η «*Πυξίδα του Εαυτού Μου*» βοηθάει τους μαθητές να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα τους, να κατανοήσουν καλύτερα τους εαυτούς τους, να αναγνωρίσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.

Στόχοι του προγράμματος είναι:

- Η ανάπτυξη της ικανότητας συνειδητής συγκέντρωσης και επικέντρωσης σε αισθητηριακά ερεθίσματα, συναισθήματα και σκέψεις με τελικό στόχο τη βελτιωμένη αυτό-ρύθμιση και αίσθηση ευεξίας
- Η βελτίωση της δεξιότητας αυτό-κατανόησης και αυτό-αποδοχής
- Η επίγνωση του συναισθήματος και των αρνητικών μοτίβων σκέψης, με στόχο τη συνειδητοποιημένη ανταπόκριση και συμπεριφορά, σε αντιδιαστολή με την αυτόματη αντίδραση
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη της ικανότητας για ενσυναίσθηση και ορθή πράξη .



