



«Βήματα για τη Ζωή»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Τα «Βήματα για τη Ζωή» είναι ένα ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής, και είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ορίζει την Εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills Education) ως βάση για την εκπαίδευση, αφού «καθιστά τα άτομα ικανά να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής» (WHO, 1993).

Τι θα πει *Δεξιότητες Ζωής* ;

- ικανότητα λήψης αποφάσεων
- ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- ικανότητα δημιουργικής σκέψης
- ικανότητα κριτικής σκέψης
- ικανότητα για αποτελεσματική επικοινωνία
- ικανότητα ανάπτυξης αλλά και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων
- γνώση του εαυτού
- ικανότητα για ενσυναίσθηση
- ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων
- ικανότητα διαχείρισης στρες

Τα Βήματα για τη Ζωή

- Βοηθούν στην ανάπτυξη αναγνώρισης και κατανόησης Συναισθημάτων και βελτιώνουν τον έλεγχο του θυμού.
- Καλλιεργούν την ικανότητα αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων και επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων.
- Προάγουν την κοινωνική προσαρμογή και επάρκεια

Αναπτύσσοντας τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των παιδιών, βελτιώνουμε την αυτοεκτίμηση και προλαμβάνουμε ψυχικές διαταραχές και κατάθλιψη.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, τα ευεργετικά αποτελέσματα διατηρούνται και τα παιδιά που παρακολούθησαν το πρόγραμμα εξελίσσονται σε νέους με Υψηλό μορφωτικό επίπεδο, δίχως παραβατική συμπεριφορά και βέβαια καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.



