

8ο Νηπιαγωγείο Σπάρτης

Παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας 2024

Η ψυχική υγεία των παιδιών είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική τους υγεία. Στο νηπιαγωγείο, τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν τις πρώτες τους κοινωνικές δεξιότητες, να κατανοούν τα συναισθήματά τους και να αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Είναι απαραίτητο να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον που να προωθεί την ψυχική τους ευεξία και να τα βοηθήσει να αναπτύξουν ανθεκτικότητα.

Δράσεις για την ψυχική υγεία στο νηπιαγωγείο γιατί...

Βάσεις για το μέλλον: Οι εμπειρίες που αποκτούν τα παιδιά στα πρώτα τους χρόνια διαμορφώνουν τον τρόπο που θα αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις στη ζωή τους.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν άγχος, φόβους ή άλλες συναισθηματικές δυσκολίες. Οι κατάλληλες δράσεις μπορούν να τα βοηθήσουν να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα.

Κοινωνικές δεξιότητες: Οι δράσεις αυτές ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και ο σεβασμός προς τους άλλους.

Ευαισθητοποίηση: Ενημερώνουν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς για τη σημασία της ψυχικής υγείας των παιδιών.

Με απλά λόγια, οι δράσεις για την ψυχική υγεία στο νηπιαγωγείο είναι **σαν να φυτεύουμε σπόρους ευτυχίας και ανθεκτικότητας στις καρδιές των μικρών μας φίλων.**

Οι δραστηριότητες που υλοποιήσαμε:

Διαβάσαμε παραμύθια, ζωγραφίσαμε, συζητήσαμε, παίξαμε, δημιουργήσαμε....

«Το δέντρο της φιλίας» ομαδική εργασία

«Πες τη λέξη» Με τη βοήθεια του παπαγάλου συζητήσαμε γιατί κάποιες λέξεις μας κάνουν να νιώθουμε καλά και άλλες όχι. Αναφέρθηκαν σε προσωπικές εμπειρίες και τονίσαμε τη σημασία της επιλογής των σωστών λέξεων όταν μιλάμε στους άλλους. Ομαδική κατασκευή με τις λέξεις που μας κάνουν χαρούμενους.

«Η καρδιά μου γελά... Η καρδιά μου πονά» Έκφραση συναισθημάτων και ζωγραφική

«Οι κάδοι» με όλα όσα μας κάνουν χαρούμενους ή βαραίνουν την καρδιά μας. Ζωγράφισαν και ετοίμασαν τους κάδους που μέσα θα βάζουν όποτε χρειαστεί όλα όσα θέλουν να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους... γιατί «Η χαρά όταν μοιράζεται μεγαλώνει και η λύπη όταν μοιράζεται μικραίνει»

«Ποίημα και τραγούδι»

<https://docs.google.com/presentation/d/1Mpk30iQXQkt4EVoh3DowIfdnABGLvjD55UI6iPEK2eU/edit?usp=sharing>

<https://padlet.com/annmagiosi/padlet-ydxoqo67o25v3b9e>