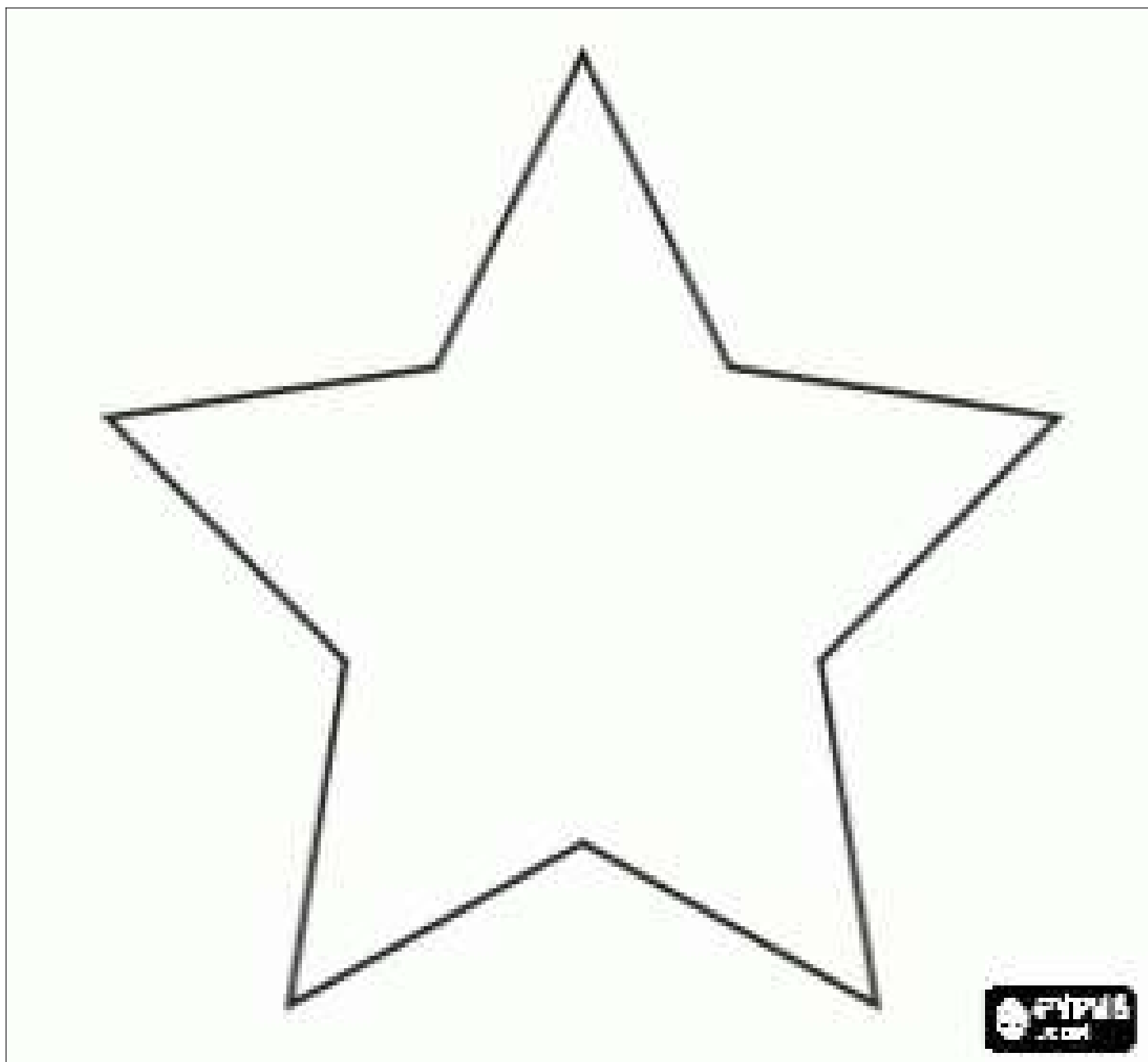


ΌΝΟΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:



Δραστηριότητα ψυχολόγου για ανάπτυξη αυτοεκτίμησης

- 1) Ασκήσεις επικέντρωσης στον εαυτό και το συναίσθημα (τεντώματα, αναπνοές, ασκήσεις ενεργοποίησης)
- 2) Κάνουμε ένα κύκλο και κάθε παιδί μπαίνει στην μέση και κάνει μια κίνηση με το σώμα του. Τα άλλα παιδιά πρέπει να μαντέψουν πως αισθάνεται.
- 3) Όποιο παιδί θέλει αναφέρει ένα γεγονός που το δυσκόλεψε και πως το αντιμετώπισε.
- 4) Όλη η ομάδα επαινεί το παιδί για την γενναιότητα του
- 5) Στο τέλος όλη η ομάδα ζωγραφίζει το αστέρι της γενναιότητας του (μπορεί να ζωγραφίσει αν θέλει ένα κατόρθωμά του).