

Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες για να «Δημιουργήσουμε τη μέρα μας»

Η οργάνωση της καθημερινότητας των μαθητών/τριων είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει.

Η αίσθηση ότι μπορούμε να βάζουμε μικρούς καθημερινούς στόχους μειώνει το άγχος μας καθώς αισθανόμαστε πως μπορούμε να έχουμε έναν στοιχειώδη έλεγχο σε περιόδους αβεβαιότητας.

Οι Στόχοι των δυο τελευταίων τηλεσυναντήσεων μας ήταν :

→ #Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας.

→ #Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία με συνομηλίκους.

→ #Αυτο-οργάνωση των μαθητών επιλέγοντας την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.

Κατά την διάρκεια των δυο τελευταίων τηλε- συναντήσεων μας συζητήσαμε **πόσο σημαντικό είναι να:**

— **να οργανώνουμε τη μέρα μας**

— **να εντοπίζουμε μέσα στη μέρα μας στιγμές και δραστηριότητες που απολαμβάνουμε**

— **να εντάσσουμε στη μέρα μας, εκτός από τη μελέτη και την εξ αποστάσεως παρακολούθηση των μαθημάτων, ευχάριστες δραστηριότητες, συμμετοχή στις καθημερινές ρουτίνες του σπιτιού/οικογένειας, τη γυμναστική**

— **να μπορούμε να βάζουμε μικρούς στόχους για τις επόμενες μέρες**