

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Η 10η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σε συναφή ζητήματα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία ορίζεται ως κατάσταση ευεξίας κατά την οποία το άτομο, μεταξύ άλλων, αναγνωρίζει τις ικανότητές του, αντιμετωπίζει τις πιέσεις της ζωής και συνεισφέρει δημιουργικά στην κοινωνία. Το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων. Έχει διαπιστωθεί ότι η συστηματική υλοποίηση προγραμμάτων και δράσεων που στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της σχολικής επίδοσης, ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα, καλλιεργεί γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αναγκαίες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων του παρόντος και του μέλλοντος και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης μελλοντικών δυσκολιών.

Η ψυχική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διαχείριση των συναισθημάτων, καθώς η ικανότητα να αναγνωρίζεις, να αποδέχεσαι και να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου συμβάλλει στη συνολική ευεξία. Η ψυχική υγεία επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε, ενώ η συναισθηματική υγεία ενισχύει την αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος και βελτιώνει τις σχέσεις.



Το παιδικό βιβλίο «Το τερατάκι των χρωμάτων» της Άννα Λιενάς αφορά τα συναισθήματα και πόσο σημαντικό είναι να τα αναγνωρίζουμε. Το τερατάκι των χρωμάτων ξυπνάει μια μέρα νιώθοντας περίεργα και μπερδεμένα. Ένα κοριτσάκι θα το βοηθήσει να τα τακτοποιήσει:

– τη **χαρά** που είναι κίτρινο πορτοκαλί, μεταδοτική, λαμπερή, σε κάνει να θες να τη μοιραστείς,

– τη **λύπη** που γαλαζοφέρνει σα θάλασσα και σύννεφο απαλό και σε κάνει να θες να κρύβεσαι και να μην κάνει τίποτα,

– τον θυμό που είναι κατακόκκινος κι άγριος σα φωτιά και σε οδηγεί σε ξεσπάσματα,

– τον **φόβο** που είναι γκριζόμαυρος, κρύβεται σαν κλέφτης και σε κάνει μικρό κι ασήμαντο,

– την **ηρεμία** που είναι πράσινη, ήσυχη σαν τα δέντρα και σε γεμίζει γαλήνη,

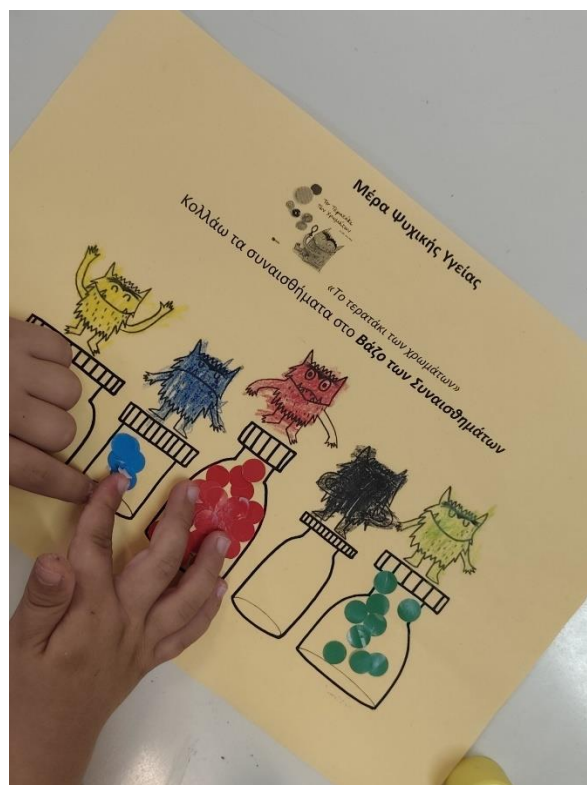
Στο τέλος ανακαλύπτει ένα καινούργιο συναίσθημα που το χρώμα του είναι το ροζ, την **αγάπη**.

Με τη βοήθεια της κυρίας των αγγλικών Σούλας Μελιγκώνη, όπου μας μετέφραζε το παιδικό βιβλίο, τα παιδιά ανακάλυψαν τα συναισθήματα. Ακολούθησαν οι εξής δράσεις:

✚ Ζωγραφίσαμε το συναίσθημα που θέλουμε να έχει το τερατάκι.



✚ Ταξινομήσαμε τα συναισθήματα στα σωστά βαζάκια



✚ Φτιάξαμε την αφίσα για τα συναισθήματα





✚ Και τέλος φτιάξαμε το δικό μας παιχνίδι για να παίζουμε



