

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του Νηπιαγωγείου συμμετείχαν σε δράσεις με στόχο την αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων τους. Μέσα από βιωματικές και δημιουργικές δραστηριότητες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.

Αφορμή αποτέλεσε εποπτικό υλικό που παρουσίαζε διάφορα συναισθήματα ώστε να εξοικειωθούν με την αναγνώριση και την ονομασία τους.



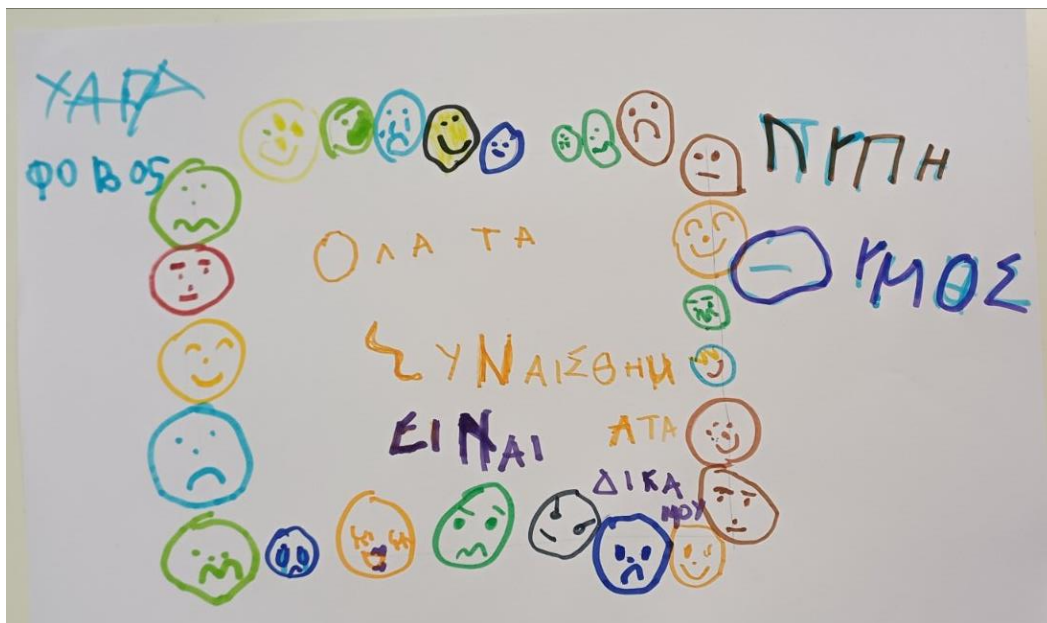
Στη συνέχεια, τέθηκε το ερώτημα “Έχουμε όλοι συναισθήματα?” και αφού συζητήσαν, έκαναν ομαδοποίηση ποιοι έχουν συναισθήματα και ποιοι όχι.



Έπειτα, εξέφρασαν το συναίσθημα που ένιωσαν τη συγκεκριμένη στιγμή.



Επίσης, δημιούργησαν μια ομαδική αφίσα με το μήνυμα «Όλα τα συναισθήματα είναι δικά μου» υπενθυμίζοντας ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και έχουν τη δική τους αξία.



Παράλληλα, πρότειναν τρόπους διαχείρισης για το συναίσθημα της λύπης.



Τέλος, όλη αυτή η διαδικασία αποτέλεσε την αφορμή για τη δημιουργία της «Γωνιάς των Συναισθημάτων» στην τάξη όπου μέσω της φατσούλας θα αποτυπώνονται τα συναισθήματα τους.

