



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Θέμα: Η οημασία της ψυχικής υγείας στην προσχολική ηλικία

Αγαπητοί γονείς,

Η ψυχική υγεία των παιδιών είναι εξίσου οημαντική με τη σωματική τους υγεία. Στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Μέσα από το παιχνίδι, τη συνερσασία και την επικοινωνία με τους άλλους, χτίζουν τα πρώτα θεμέλια για μια υγιή συναισθηματική ανάπτυξη.

Στο νηπιασχείο προσπαθούμε καθημερινά να δημιουργούμε ένα ασφαλές και χαρούμενο περιβάλλον, όπου κάθε παιδί νιώθει αποδεκτό, ακούχεται και ενθαρρύνεται να εκφράζεται ελεύθερα. Η συνερσασία οχολείου και οικογένειας είναι καθοριστική, ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν με αυτοπεποίθηση, ενσυναίσθηση και αγάπη.

Μερικοί απλοί τρόποι που μπορείτε να στήριζετε την ψυχική ευεξία του παιδιού σας στο σπίτι:

- Αφιερώστε καθημερινά λίγα λεπτά για να ακούσετε το παιδί σας με προσοχή.
- Μιλήστε ανοιχτά για τα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο).
- Ενθαρρύνετε το παιχνίδι, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.
- Δώστε έμφαση στην προσπάθεια, όχι μόνο στο αποτέλεσμα.
- Αγκαλιάστε το συχνά και δείζτε του αγάπη χωρίς όρους.

Με μικρές αλλά σταθερές κινήσεις, μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε τα παιδιά να μεγαλώσουν με ψυχική ανθεκτικότητα και χαρά!

Με εκτίμηση,

Οι Νηπιασχοί