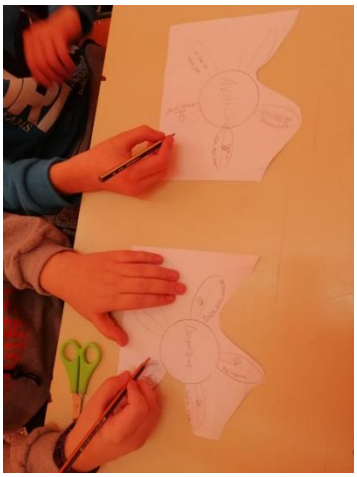
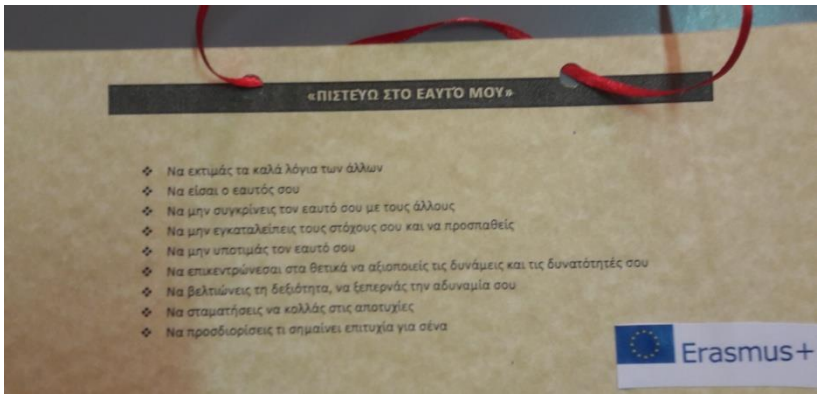
Ψυχή δυνατή

Στις ***25 Ιανουαρίου***, στις ***1 και 8 Φεβρουαρίου*** πραγματοποιήθηκε στα δύο τμήματα της Στ τάξης του σχολείου μας βιωματική δράση με θέμα : **«Πιστεύω στον εαυτό μου»**. Τη δράση πραγματοποίησαν η Κοινωνική Λειτουργός Μελιοπούλου Σπυριδούλα και η εκπαιδευτικός ειδικής αγωγής Ζιώγου Μαλαματή ως μέλη της ΕΔΕΑΥ του 1ου Δημοτικού Σχολείου Αλεξάνδρειας και στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus plus ΚΑ1 «ψυχή δυνατή».

Οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από υποθετικά σενάρια και άλλες δραστηριότητες προβληματίστηκαν σχετικά με τρόπους με τους οποίους μπορούν να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους σε ποικίλες καταστάσεις και συνθήκες, κατανόησαν ότι ο τρόπος που σκεφτόμαστε τον εαυτό μας επηρεάζει τον τρόπο που εμείς και οι άλλοι αντιδρούμε σε ορισμένες καταστάσεις, σκέφτηκαν τρόπους αντίδρασης σε «δύσκολες» συνθήκες σε μια προσπάθεια ενεργοποίησης θετικών αντιλήψεων για τον εαυτό τους και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους. Στο τέλος μοιράστηκε σε όλους τους μαθητές μια κάρτα με χρήσιμες συμβουλές για τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησής τους.

Η συμμετοχή και η διάθεση των παιδιών για συζήτηση ήταν μεγάλη και μας δίνει το έναυσμα για τη διοργάνωση και άλλων τέτοιων δράσεων. Άλλωστε στην περίοδο κρίσης που διανύουμε όλοι έχουμε ανάγκη επανασύνδεσης με τον εαυτό μας και τους γύρω μας με έναν τρόπο που θα μας ενδυναμώνει και θα μας καθιστά ψυχικά ανθεκτικούς!