
Θεματική: Ευ Ζην

Υποενότητα: Ψυχική υγεία

**Απευθύνεται σε: εκπαιδευτικούς
πρωτοβάθμιας και
δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης**

ΤΙΤΛΟΣ: «Η Πυξίδα του Εαυτού Μου: πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής για παιδιά»

ΦΟΡΕΑΣ: Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Επικοινωνία: Ηλέκτρα Μπάδα, ebada@ich.gr, 210-7233872

Ιστοσελίδα: www.ich-ddsp.gr, www.ich.gr,

Περιγραφή του Υλικού: Η Πυξίδα του Εαυτού Μου είναι ένα δομημένο πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης για παιδιά 8-12 ετών. Αναπτύσσει δεξιότητες για μια πιο θετική και συνειδητή στάση ζωής, για μεγαλύτερη ψυχική ισορροπία και ευζωία. Μέσα από ευχάριστες και σύντομες δραστηριότητες και συζητήσεις στην τάξη, τα παιδιά μαθαίνουν να έρχονται σε επαφή με την «Πυξίδα του Εαυτού τους», ένα ασφαλές και ήσυχο μέρος μέσα τους, από όπου μπορούν να παρατηρούν ό,τι βιώνουν στην παρούσα στιγμή με μεγαλύτερη επίγνωση, ώστε να μπορούν να επιλέγουν πώς θα ανταποκριθούν κατάλληλα στα γεγονότα της καθημερινότητας για να νιώθουν καλά. Διάρκεια: 8 ώρες/ 8 εργαστήρια.

Μορφή Υλικού

Εκτυπώσιμο: Κάθε σχολείο μπορεί να εκτυπώσει τον οδηγό από το αρχείο pdf.

Ψηφιακό: Σε αρχείο pdf.

Στόχοι: Η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τη μάθηση δεξιοτήτων ζωής στο σχολείο, ανάπτυξη θετικής και ρεαλιστικής εικόνας εαυτού, βελτίωση συναισθηματικής αυτορρύθμισης με περισσότερη επίγνωση και αποδοχή, δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, βελτίωση συγκέντρωσης της προσοχής, διαχείριση άγχους, ανάπτυξη φιλικού και υποστηρικτικού κοινωνικού κλίματος τάξης.

Αξιολόγηση: Το υλικό έχει δημιουργηθεί με βάση επιστημονικά ερευνητικά δεδομένα και πιλοτική έρευνα με θετικά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες μαθητές και εκπαιδευτικούς. Το πρόγραμμα αξιολογείται από τον εκπαιδευτικό ή σχολικό ψυχολόγο που υλοποιεί το πρόγραμμα με ερωτηματολόγια που συμπεριλαμβάνονται στο εκπαιδευτικό υλικό.

Περιλαμβάνει/ Υποστηρικτικό υλικό:

- Εκπαιδευτικός οδηγός για τον εκπαιδευτικό
- Τετράδιο μαθητή
- Ερωτηματολόγια αξιολόγησης προγράμματος.
- Παρέχονται διαδικτυακά επιμορφωτικά σεμινάρια στους εκπαιδευτικούς.