



# Φυλλάδιο Συμπλήρωσης για Αυτό-εκτίμηση

(Δραστηριότητα για παιδιά όλων των τάξεων Δημοτικού και εφήβους. Για τα παιδιά που είναι στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη βοήθεια των γονέων)

Σε αυτή την δραστηριότητα, χρειάζεται να συμπληρώσετε τις ακόλουθες προτάσεις ανάλογα με τον τρόπο που νιώθετε και σκέφτεστε αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μπορείτε να κάνετε ξανά αυτή την δραστηριότητα μετά από ένα χρονικό διάστημα και να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας, βλέποντας τι έχει αλλάξει και τι όχι.



Άνθρωποι που με αγαπάνε \_\_\_\_\_



Είμαι περισσότερο χαρούμενος/χαρούμενη όταν \_\_\_\_\_



Πράγματα που έχω πετύχει \_\_\_\_\_



Οι στόχοι μου για αυτό το μήνα είναι \_\_\_\_\_



Οι στόχοι μου για αυτό το χρόνο είναι \_\_\_\_\_