Το σακίδιο της ψυχικής ανθεκτικότητας

(Δραστηριότητα για προσχολικής ηλικίας με τη βοήθεια των γονέων και πρώτων τάξεων Δημοτικού)

Στην παρακάτω εικόνα θα δείτε ένα σακίδιο. Μέσα σε αυτό το σακίδιο μπορείτε να βάλετε όλα εκείνα τα στοιχεία που σας κάνουν ανθεκτικούς και τα οποία χρειάζεστε για να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε πράγματα που σας βοηθάνε στις δυσκολίες όπως το κατοικίδιο σας, ένα ζεστό μπάνιο, να μιλάτε στους άλλους (οικογένεια, φίλους, δασκάλους), να πάτε μια βόλτα, να θυμάστε τι έχετε πετύχει.

PROLEPSIS INSTITUTE