

Προετοιμασία τη μέρα πριν ξεκινήσει το σχολείο



ΕΣΤΙΑΣΗ:

Ενίσχυση αυτοπεποίθησης
μέσα από τα δυνατά σημεία
& ήρεμη προετοιμασία



Φτιάξτε μαζί ένα οπτικό πρωινό πρόγραμμα.

Ξύπνημα, ντύσιμο, πρωινό,
βούρτσισμα δοντιών,
ετοιμασία τσάντας, πορεία
προς το σχολείο/ λεωφορείο.

Ετοιμάστε την επόμενη μέρα από το βράδυ:

τσάντα, ρούχα,
κολατσιό/σνακ κλπ.

Δώστε του επιλογή να διαλέξει κάτι για το σχολείο:

τσάντα φαγητού, fidget,
αγαπημένο αντικείμενο,
κάλτσες που θα φορέσει - η
αίσθηση επιλογής ενισχύει
την αυτοπεποίθηση.

Υπενθυμίστε του τα δυνατά του σημεία.

«Είσαι πολύ καλός/ή στο...»,
«Παρατηρείς λεπτομέρειες
που οι άλλοι δεν βλέπουν»,
«Κάνεις τους ανθρώπους να
νιώθουν όμορφα».

Δημιουργήστε μαζί μια κάρτα “Μπορείς να τα καταφέρεις”.

Καταγράψτε τρεις παλιές
επιτυχίες και τις στρατηγικές
που βοήθησαν τότε. Αναρτήστε
το σε εμφανές σημείο, να το
βλέπει συχνά.

Χαλαρώστε πριν τον ύπνο.

Διαβάστε ένα αγαπημένο
βιβλίο, ακούστε απαλή
μουσική, ζωγραφίστε ή
κάντε μαζί μερικές βαθιές
αναπνοές για να μειώσετε
το άγχος.

Κλείστε τη μέρα με μια θετική δήλωση.

«Είσαι έτοιμος/η. Αύριο θα
δώσεις τον καλύτερό σου
εαυτό, και αυτό είναι που
μετράει.»

