



**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΔΗΜΟΣ ΑΛΜΥΡΟΥ  
ΑΥΤΟΤΕΛΕΣ ΤΜΗΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ,  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

**Αλμυρός, 12-10-2026**

Ταχ. Δ/ση: Δ. Αργυροπούλου 3, Αλμυρός  
Ταχ. Κώδικας: 37100, Αλμυρός  
Τηλέφωνο: 2422026366  
Email: kentrokoinotitas@almiros.gr  
Πληροφορίες: Γιαννούλη Δάφνη

#### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΘΕΜΑ: Ολοκλήρωση Βιωματικών Δράσεων Συναισθηματικής Αγωγής & Ψυχικής Υγείας στα Νηπιαγωγεία Αλμυρού και Ευξεινούπολης με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας**

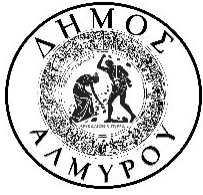
Με μεγάλη επιτυχία και θερμή ανταπόκριση ολοκληρώθηκε ο κύκλος βιωματικών παρεμβάσεων συναισθηματικής αγωγής και πρόληψης, που πραγματοποιήθηκε στα Νηπιαγωγεία του Αλμυρού και της Ευξεινούπολης. Η δράση διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) από τα στελέχη του Κέντρου Κοινότητας, την Ψυχολόγο Γιαννούλη Δάφνη και την Κοινωνική Λειτουργό Σχουλή Αλεξία.

#### ***Η Ψυχική Υγεία στην Προσχολική Ηλικία***

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας υπενθυμίζει ότι η φροντίδα του συναισθηματικού κόσμου δεν αφορά μόνο τους ενηλίκους, αλλά ξεκινά ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής. Στην προσχολική ηλικία, οι μαθητές νηπιαγωγείου βάζουν τις βάσεις για την κοινωνικοποίηση, την αυτοεκτίμηση και την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η εκμάθηση της αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων σε αυτή την τρυφερή ηλικία θωρακίζει τα παιδιά απέναντι στις μελλοντικές προκλήσεις, αποδεικνύοντας ότι η πρόληψη και η προαγωγή της ψυχικής υγείας είναι το πολυτιμότερο εφόδιο για τη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης και υγιούς γενιάς.

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος ήταν η προαγωγή της ψυχικής υγείας στην προσχολική ηλικία, η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και η εκμάθηση τεχνικών αυτορρύθμισης και διαχείρισης του θυμού.

Υλοποιήθηκαν μια σειρά από αλληλεπιδραστικά εργαστήρια, προσαρμοσμένα στις αναπτυξιακές ανάγκες των νηπίων ενώ παράλληλα, διανεμήθηκε ενημερωτικό υλικό προς τους γονείς για τη διατήρηση κοινής γραμμής διαχείρισης του θυμού στο σπίτι.



Ειδικότερα, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία:

- **Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα:** Μέσα από την ψυχοεκπαίδευση τα παιδιά κατανόησαν τη σωματική και συναισθηματική κλιμάκωση του θυμού, εμπεδώνοντας τη βασική αρχή ότι «*όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές*».
- **Να εξασκηθούν σε τεχνικές χαλάρωσης:** Συμμετείχαν σε βιωματικές ασκήσεις σωματικής εκτόνωσης και αναπνοών, όπως η τεχνική διαφραγματικής αναπνοής «Μυρίζω το λουλούδι – Σβήνω το κεράκι».
- **Να γνωρίσουν εργαλεία αυτορρύθμισης:** Εισήχθησαν στη χρήση και κατασκευή του αισθητηριακού «Μπουκαλιού της Ηρεμίας» (*Calm Down Jar*), ενός εργαλείου που βοηθά στη μείωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης, την εστίαση της προσοχής και την επαναφορά της ηρεμίας.
- **Να καλλιεργήσουν τη λεκτική επικοινωνία & την ενσυναίσθηση:** Μέσα από το «Μικρόφωνο των Συναισθημάτων», εξασκήθηκαν στη λεκτική έκφραση των αναγκών τους αντί για την υιοθέτηση επιθετικών συμπεριφορών.

## Ευχαριστήριο

Το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Αλμυρού, εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς τις Διευθύνουσες, το εκπαιδευτικό προσωπικό των Νηπιαγωγείων Αλμυρού και Ευξεινούπολης, καθώς και τους γονείς για την άψογη φιλοξενία, τη συνεργασία και την εμπιστοσύνη. Η έγκαιρη παρέμβαση και η επένδυση στη συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών από τα πρώτα τους σχολικά βήματα αποτελεί θεμέλιο λίθο για τη διαμόρφωση υγιών και ανθεκτικών προσωπικοτήτων.

## Πληροφορίες & Επικοινωνία:

**Κέντρο Κοινότητας Δήμου Αλμυρού:** Δ. Αργυροπούλου 3, 2422026366,  
[kentrokoinotitas@almiros.gr](mailto:kentrokoinitas@almiros.gr)

Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αλμυρού εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Περιφερειακό Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Θεσσαλίας 2021-2027» και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο+ (ΕΚΤ+).

Ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικών Θεμάτων

Βούλγαρης Ιωάννης

