

TEMAT:

Jak dbać o dobry nastrój?



TEKST WIZUALIZACJI

Przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej.

Gdzie wtedy byłeś/byłaś?

Co Cię otaczało?

Co widziałeś/aś wokół siebie?

Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć.

Z kim spędzałeś/aś czas?

Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca?

Jakie wspólne przygody mieliście?

Jak spędzaliście ten czas?

Jak wyglądały Wasze dni?

Co wtedy jedliście?

Jaka potrawa szczególnie zapadła Ci w pamięć?

Jaki miała smak?

Wróć w te miejsca myślami.

Rozejrzyj się dookoła.

Co widzisz?

Co słyszysz?

Co czujesz?

Dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń, które zdarzyły się w naszym życiu. Są one niezwykłym źródłem pozytywnych emocji. A nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, by emocje do nas wróciły. Co więcej, rozbudzenie miłych wspomnień sprawia, że nasz nastrój się polepsza, zwiększa nam się radość i motywacja do działania. Magazynowanie pozytywnych przeżyć w mózgu buduje pozytywne nastawienie do życia.

W codziennym życiu rzadko zastanawiamy się nad rolą emocji. Bardziej dostrzegamy te emocje, które są trudne do przeżywania, tj. strach, złość, smutek. Jednocześnie pielęgnowanie umiejętności dostrzegania i przeżywania pozytywnych emocji jest niezwykle ważne dla odporności psychicznej. Odporność psychiczna to umiejętność skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami i ze stresem. Osoby silne i odporne psychicznie wierzą we własne umiejętności, są otwarte na nowe wyzwania i z wytrwałością dążą do celu. Lepiej sobie radzą z potencjalnie stresującymi sytuacjami, łatwiej znoszą krytykę i nieprzychylnie uwagi, a porażkę traktują jako okazję do rozwoju osobistego. Częściej też odnoszą sukces. Pozytywne myśli i uczucia to nie tylko kwestia naszej osobowości i wydarzeń, które nas spotykają, ale także naszego stosunku do świata i naszej dbałości o higienę psychiczną. Aby na co dzień być bardziej radosnym i pogodnym człowiekiem, wystarczy zacząć trenować.

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0>

Trening pozytywności Część 1: Przywoływanie dobrych myśli

Siadamy w parach (bądź trójkach). Oczywiście w warunkach domowych mamy do dyspozycji rodziców, bądź rodzeństwo. Każdy opowiada o trzech miłych, pozytywnych rzeczach, które spotkały go w ostatnim czasie. Nie muszą to być spektakularne wydarzenia. Może to być np. miło spędzony czas, rozmowa lub spotkanie albo pomoc, którą się od kogoś otrzymało lub samemu udzieliło.



Początkowo może być to trudne zadanie dla Was, dlatego ważne jest, by podać przykłady. Można się również odnieść do pozytywnych wydarzeń z życia szkoły lub klasy.

Trening pozytywności Część 2: Źródła mocy

Przygotujcie kartki A3 oraz flamastry lub kredki. Zadaniem każdej osoby będzie stworzenie indywidualnej listy rzeczy, które są dla niej źródłem pozytywnych emocji. Powinny być to rzeczy związane ze zmysłami, czyli np. muzyka, jedzenie, zapach albo z przypominaniem sobie miłych chwil. Taka lista powinna znajdować się zawsze pod ręką, by w razie obniżonego nastroju móc po nią sięgnąć jak po lekarstwo.

Z boku macie przykładową listę pozytywnych emocji. Waszej pracy może towarzyszyć radosna muzyka w tle.



Trening pozytywności Część 3: Moc ruchu

Odtwórzcie muzykę. Zapraszam Was do ruchu w taki sposób, w jaki najbardziej lubicie. Może być to układ choreograficzny, mogą być podskoki, ale też zwykłe kiwanie się lub machanie rękami. Krótki swobodny ruch znacząco poprawia nastrój ☺

Jeśli się wstydzicie, możecie zamknąć oczy lub przewiązać je sobie np. apaszkami.

Dzięki temu łatwiej Wam będzie skupić się na przyjemności płynącej z ruchu.

Proponowane utwory:

Pharrell Williams, Happy - https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

Jason Mraz, I'm yours - <https://www.youtube.com/watch?v=EkHTsc9PU2A>

Męskie Granie Orkiestra 2018, Początek - <https://www.youtube.com/watch?v=QRxH-II0OsA>

Anna Maria Jopek feat Yami, Ye Yo - <https://www.youtube.com/watch?v=eMHWSakXsv4>



Trening pozytywności Część 4: Moc wdzięczności

Pozytywne emocje innych mocno wpływają na nas samych. Okazując innym wdzięczność nie tylko poprawiamy im nastrój i sami lepiej się czujemy, ale także budujemy silne, pozytywne relacje, które są jednym z głównych źródeł szczęścia dla ludzi. Dlatego warto dbać o okazywanie wdzięczności.

Dlatego przyklejcie sobie na plecach kartki A4. Waszym zadaniem będzie napisanie na tych kartkach jak największej liczbie osób w domu miłych słów i podziękowań za bardzo konkretne rzeczy. Na koniec przeczytajcie zapisane słowa.



Ważne jest, żeby każda osoba miała chociaż kilka słów na swojej kartce.

Zachęcam Was do odpowiedzialności i odwagi.

Odpowiedzialności za to, by każdy mógł doświadczyć mocy wdzięczności.

Odwagi, aby wyjść poza znany schemat i w pierwszej kolejności napisać kilka słów osobom, z którym na co dzień mamy mniejszy kontakt.

Mój program na szczęśliwe życie

Wybierz z poznanych sposobów jeden, który wprowadzisz do swojego życia w najbliższych dniach. Jeśli będziesz wytrwały/a już po kilku dniach poczujesz jakąś moc: pojawi się w tobie więcej radości, śmiechu, chęci do życia, a także lepiej będziesz sobie radzić z trudnymi sytuacjami. Aby efekty były długofalowe potrzebna jest konsekwencja. Stosuj wybrany sposób przez przynajmniej 21 dni, raz dziennie, aby stał się twoim nawykiem.

Karta pracy

“Mój trening pozytywności”

Z zaprezentowanych ćwiczeń wybierz to, które najbardziej Ci się spodobало, najbardziej podniosło Ci nastrój:

Ćwiczenie:.....

Jakie emocje w Tobie wyzwoliło?.....

Kiedy i gdzie chciałbyś/chciałabyś je wykonywać?

Jak często?.....

Jakie efekty powinno Ci przynieść?.....

Z kim chciałbyś/chciałabyś się podzielić tym sposobem?.....