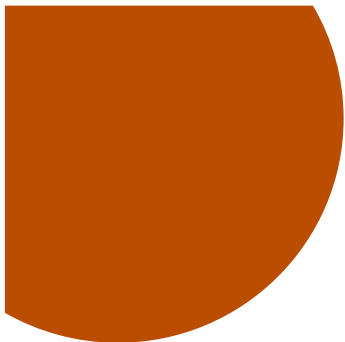




**Materiały po konferencji
dla dyrektorów, nauczycieli,
pedagogów i rodziców**

26.10.2023r.

**Mosty zamiast murów...
Jak wspierać siebie,
by wesprzeć młodego człowieka?**



**MIASTO
DĘBICA**



**MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W DĘBICY**



**MKRPA
DĘBICA**

Magdalena Delipacy

RODZIC I NAUCZYCIEL W DOBROSTANIE... JAK TOWARZYSZYĆ MODEMU CZŁOWIEKOWI W TRUDNYCH SYTUACJACH?

Ponieważ jesteśmy całością, nasz ogólny dobrostan będzie dotyczył zarówno obszarów fizycznych, psychicznych (emocjonalnych) oraz duchowych. Każdy z nas będzie przeżywał go w sposób indywidualny, odrębny i charakterystyczny tylko dla siebie.

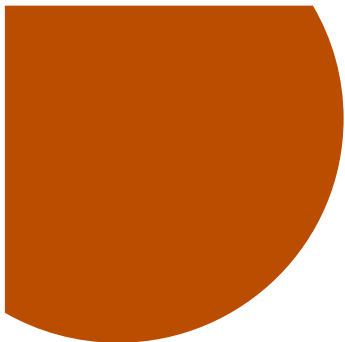
Będzie to uwarunkowane wieloma zmiennymi: dotychczasowe doświadczenie, wzorce rodzinne, aktualna sytuacja życiowa, samoświadomość.

Ogólne ujęcie dobrostanu będzie zawierało w sobie: zdrowie, komfort psychiczny, poczucie szczęścia, poczucie sensu i celu, poczucie więzi społecznej i przynależności czyli szeroko rozumiane relacje. Aby zbudować całościowy dobrostan, wszystkie jego części muszą poprawnie funkcjonować.

Podstawowe filary dobrostanu



Dobrostan psychiczny nie jest czymś danym i stałym. Zdobyty raz nie musi nam towarzyszyć przez całe życie. Oczywiście należy również spojrzeć z drugiej strony, nawet jeżeli teraz nie jestem szczęśliwy/szczęśliwa, nie oznacza, że w przyszłości nie będę. Warto się wtedy zastanowić, co należy zrobić, aby być usatysfakcjonowanym z życia. Co sprawia, że czuje się tak a nie inaczej? Dlaczego teraz nie jestem zdecydowany/zdecydowana?



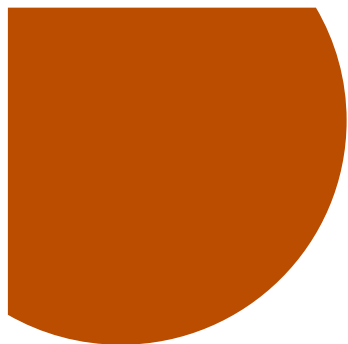
Nasz DOBROSTAN możemy wzmacniać lub odbudowywać. Co będzie pomocne w obu sytuacjach?

Poniżej zostawiam trzy ważne KROKI:

- 1.** Jak w przypadku każdej zmiany w sferze psychicznej warto pamiętać, że jest to PROCES, który wymaga CZASU, nie dzieje się z dnia na dzień. Warto uzbroić się w cierpliwość i uważność nawet na najdrobniejsze zmiany.
- 2.** Z pewnością pomocne będzie praktykowanie UWAŻNOŚCI, czyli świadomość co przeżywam, umiejętność nazywania emocji i uczuć, rozpoznania jaką informację niosą one ze sobą, jakiej potrzeby dotyczą oraz konstruktywny sposób ich wyrażania, dojrzałe i bezpiecznie.
- 3.** Warto nauczyć się technik radzenia sobie ze STRESEM, począwszy od świadomości, że stres ma swoją konkretną funkcję, działa pobudzająco, motywująco, przygotowuje organizm do wysiłku. Ważne jest to, żeby świadomie przeżywać stres i nauczyć się nim kierować. Doświadczenie stresu może przejawiać się w różnych formach. Mogą pojawić się np.: niepokój, lęk, mniejsza pewność siebie, zmęczenie, zaburzenia snu, zmiany apetytu, ból fizyczny czy podatność na infekcje. Optymalna reakcja na stres może być pomocna w przywracaniu wewnętrznego spokoju czy poszukiwaniu rozwiązań, które mogą poprawić sytuację. Ważne jest rozwijanie poczucia kontroli w sytuacjach stresowych, co pozwala efektywniej radzić sobie z trudnościami.
- 4.** Posiadanie i wzmacnianie poczucia celu oraz więzi i przynależności do społeczności.

Jeśli podejmiesz drogę do swojego dobrostanu, bardzo pomocne będzie prowadzenie dziennika/zeszytu, w którym będziesz mógł zanotować swoje uczuci, potrzeby, pomysły i sposoby radzenia sobie, jakie to przyniosło rezultaty, co działa i które strategie warto kontynuować. Z czasem zobaczysz jaką pracę udaje Ci się wykonywać na rzecz siebie, ale też które praktyki naprawdę dobrze działają w twoim przypadku. Kluczowym jest, aby znaleźć SWOJE dobre praktyki i strategie i wykorzystywać je w życiu.

Powodzenia (:



DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ Z NAMI



www.facebook.com/osrodekalegoria



www.instagram/fundacja_alegoria



www.youtube/fundacja_alegoria



<http://alegoria.org/>
Tarnów,
Plac Kazimierza Wielkiego 5

Jeśli widzisz wartość w tym, co robimy,
wesprzyj nas na Patronite.



PATRONITE

www.patronite.pl/alegoria

