

Jak dbać o dobry nastrój?

Witaj!

Umiejętność dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji można rozwijać. Praktyka wdzięczności, świętowanie czy planowanie dobrych zdarzeń to ważne narzędzia wspomagające odporność psychiczną .

Na dzisiejszych zajęciach doświadczysz pozytywnej mocy wspomnień, a także dowiesz się, jaki wpływ mają pozytywne emocje na odporność psychiczną i jakość życia.

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.

Wspomnienia pełne mocy

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?

A teraz obejrzyj film pt. „Dlaczego warto trenować pozytywne myślenie?”

[Jak dbać o dobry nastrój](#)

Czy już wiesz, jak dbać o dobry nastrój?

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 nieprzychylną uwagę, 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.

Trening pozytywności – „Domowe zadania rozwojowe”

Niedawno w klasie przyklejaliście na plecach serca, na których pisaliście sobie nawzajem miłe słowa .Pamiętacie ???

To też był **trening pozytywności**.



Dziś wykonajcie kolejne zadanie pt. „**Lista skarbów**” . Nie wysyłajcie mi swojej listy-
schowajcie ją jednak do teczki. Gdy wrócimy do szkoły, porozmawiamy o tym ćwiczeniu.

„Lista skarbów”

Stwórz własną listę rzeczy, które sprawiają, że czujesz przyjemne emocje. Mogą to być rzeczy związane ze zmysłami, czyli np. muzyka, jedzenie, zapach albo miłe chwile. Warto mieć tę listę zawsze pod ręką, by w razie złego nastroju móc po nią sięgnąć, jak po lekarstwo.



Pozdrawiam!

Wychowawczyni