NAWIGACJA W KAŻDĄ POGODĘ

SŁONECZNE MYŚLI W KAŻDĄ POGODĘ

INFORMACJE NA TEAMT PROGRAMU NAWIGACJA W KAŻDĄ POGODĘ REALIZOWANEGO W NASZEJ SZKOLE ZGODNIE Z ZALECENIEM MEN

Program ma na celu:

- wsparcie kondycji psychicznej uczniów

- wyposażenie młodych ludzi w umiejętności ważne w kształtowaniu pozytywnej samooceny i związane z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach,

- zapobiega podejmowaniu przez młodzież zachowań ryzykownych

Poniżej przedstawiamy wskazówki, stanowiące istotę programu.

Były one podawane uczniom w różnej formie w ciągu roku szkolnego,

a także stanowiły podstawę do zadań podczas szkolnego pikniku pt. **„SŁONECZNE MYŚLI W KAŻDĄ POGODĘ”.**

Do każdej wskazówki dodajemy wiadomość dla rodzica.

OTO WSKAZÓWKI NA SŁONECZNE MYŚLI

ZAPAMIĘTAJ JE

I STOSUJ NA CO DZIEŃ

NAWIGACJA

w każdą pogodę

WSKAZÓWKA

PATRZ DALEKO

JEŚLI NIE WIESZ CZEGO CHCESZ, NIE BĘDZIESZ WIEDZIAŁ O CO POPROSIĆ 😉 WIĘC PATRZ DALEKO I NIE BÓJ SIĘ MARZYĆ.

Jakie jest Twoje życzenie do złotej rybki?

PATRZ DALEKO

Wyznaczanie sobie celów to bardzo przydatna umiejętność. Równie ważne jest pielęgnowanie marzeń i pragnień, które motywują do działania. Cele i pragnienia sprzyjają rozwojowi, pozwalają przetrwać trudne momenty dają siłę, moc i nadzieję. Posiadanie w życiu jakiejś pasji pozwala patrzeć śmiało i zagospodarować konstruktywnie czas. Ćwiczy umiejętności, charakter, wytrwałość, wierność zasadom. Przygotowuje do trudów, gdy podczas realizacji marzeń pojawiają się problemy i zwątpienia.

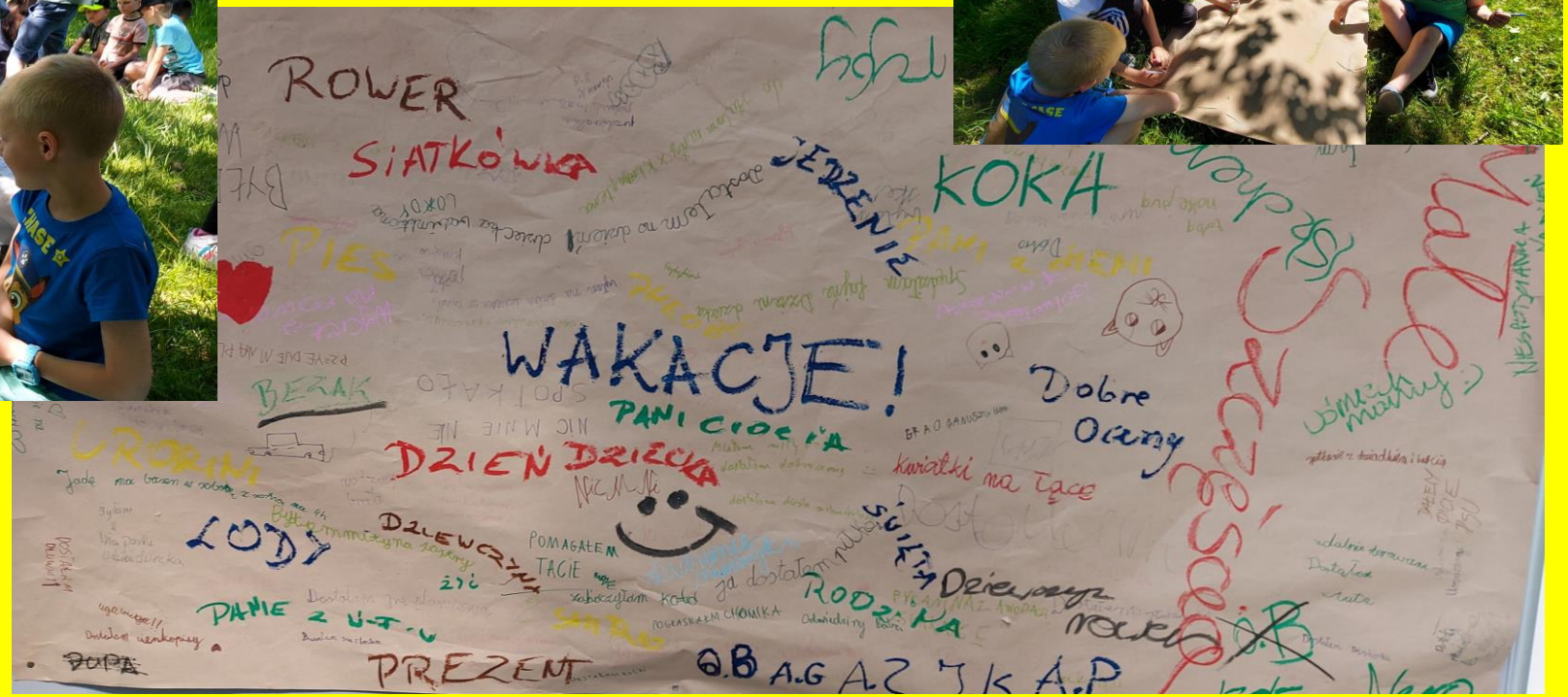
W wychowaniu warto nauczyć dziecko stawiania sobie celów, planów. Równie ważne jest, by na tej drodze dziecku towarzyszyć, motywować, zachęcać do wytrwałości i pokonywania trudności, gdy takie się pojawią. Realizacja siebie i życie z pasją może skutecznie uchronić je przed różnymi ryzykownymi zachowaniami w okresie dorastania. To inwestycja nie tylko w udaną przyszłość zawodową dziecka, ale przede wszystkim w jego szczęśliwą dorosłość.

Serdecznie zachęcam, by porozmawiali ze swoim dzieckiem o jego planach i marzeniach. Możecie również wspólnie stworzyć listę spraw/rzeczy, w których Wasza pomoc przybliży dziecko do realizacji choć jednego z nich.

WSKAZÓWKA

SZUKAJ TEGO CO DOBRE

CODZIENNIE PRZYDARZA CI SIĘ COŚ DOBREGO DNIA, PAMIĘTAJ TĄ CHWILĘ, CIESZ SIĘ SWOIMI SUKCESAMI, NAWET MAŁYMI , PAMIĘTAJ O SWOICH MOCNYCH STRONACH. ***BUDUJ Z TEGO CO MASZ,*** *A MASZ WIELE.*



SZUKAJ POZYTYWÓW

Mówienie o tym co złe, o ludzkich wadach i przywarach jest dla większości ludzi prostsze, niż opowiadanie o tym, co dobre, pozytywne i miłe. Szukanie pozytywów, mocnych stron, potencjału w sobie i w innych jest bardziej wymagające. Wymaga zmiany sposobu patrzenia na człowieka. Szukanie tego, co dobre opłaca się, może być przeciwwagą w kryzysach i stanowić kapitał do przyszłych działań/dokonań. W wychowaniu ważna jest umiejętność szukania w dziecku tego, co dobre. Rozpoznawanie potencjału, mocnych stron, zalet, predyspozycji sprzyja budowaniu relacji, wzmacnia poczucie własnej wartości dziecka. Jako rodzice powinniśmy wzmacniać w dzieciach to, co je motywuje, zachęca do rozwoju. Dostrzeżenie potencjału dziecka pomaga mu uwierzyć we własne możliwości i zwiększa szansę na wytrwałe dążenie do wyznaczonych celów. Zachęcamy, by porozmawiali Państwo ze swoim dzieckiem o jego mocnych stronach. Możecie też stworzyć listę jego zalet i umiejętności. Im starsze dziecko, tym bardziej jest krytyczne wobec siebie.

WSKAZÓWKA

PANUJ NAD TYM, CO ROBISZ

ZDARZA SIĘ, ŻE CZUJESZ SIĘ ŹLE. WTEDY DOBRZE JEST, PRZYPOMNIEĆ SOBIE, CO POPRAWIA TWÓJ NASTRÓJ: ROZMOWA Z PRZYJACIELEM, „PRZEWIETRZENIE GŁOWY” NA SPACERZE, POSŁUCHANIE MUZYKI… WYKORZYSTUJ SWOJE SPRAWDZONE SPOSOBY

PANUJ NAD TYM CO ROBISZ

Emocje pojawiają się w nas jako odpowiedź na zaspokajanie (lub nie) naszych potrzeb. Niosą ze sobą ładunek energetyczny - wysoki (itp. złość, gniew) lub niski (smutek, zniechęcenie). To on często powoduje trudności z zapanowaniem nad niektórymi zachowaniami lub podjęciem działania. Każdy jest odpowiedzialny za swoje zachowanie (niezależnie od uczuć, które leżą u jego podstaw). Warto wdrażać dziecko w postępowanie zgodne z zasadą Zanim zrobisz – pomyśl. Nie impuls, emocja, odruch - lecz panowanie nad sobą i przemyślane działanie. Nad tym, co małe: złość, gniew, uraza - łatwiej jest zapanować, powstrzymać się, zanim to trudne uczucie urośnie do większych rozmiarów, by w końcu wymknąć się spod kontroli. Zanim coś zrobisz - pomyśl, weź kilka głębszych oddechów, policz do stu. Da Ci to czas na opanowanie, uspokojenie, na podjęcie właściwej decyzji i zastosowanie/podjęcie właściwego działania, konstruktywnej reakcji.

W procesie wychowania warto wyposażyć dziecko w narzędzia, które pomogą mu opanować emocje, ochłonąć. W nauce konstruktywnego radzenia sobie z emocjami mogą być pomocne proste działania: zrób krok do tyłu; zanim coś powiesz, nabierz powietrza i powoli je wypuść; trzy razy zaciśnij i rozluźnij dłonie itp. Możecie też Państwo stworzyć z dzieckiem listę antystresorów- sposobów, by dać sobie i innym szansę na konstruktywne zachowania.

AKCEPTUJ CO CZUJESZ

Każdy, niezależnie od swojej woli przeżywa najróżniejsze uczucia. Wszystkie są ważne, potrzebne. Są cenną informacją o tym co dzieje się wokół nas, na ile nasze potrzeby zostały zaspokojone. Uczucia nie są ani dobre, ani złe, nie mają wartości moralnej, dlatego nie podlegają ocenie.

Obecnie w psychologii coraz częściej stosuje się podział na tzw. uczucia przykre i przyjemne. Takie, które są dla nas miłe w przeżywaniu, bądź trudne. Do przykrych można zaliczyć złość, smutek, czy też strach. Uczucia przyjemne to np. radość, zadowolenie, duma. Warto umieć nadawać nazwy emocjom oraz je akceptować - tzn. zgadzać się na ich odczuwanie, na ich rolę informacyjną, traktować jako pomoc w wyborze właściwego zachowania. Akceptacja uczuć oznacza zgodę na ich przeżywanie (zarówno przyjemnych jak i nieprzyjemnych) oraz wyrażanie ich w taki sposób, by nie ranić siebie i innych. Każdy ma prawo przeżywać strach - można o nim mówić, dzielić się nim (akceptacja, przeżywanie). Natomiast działanie pod wpływem strachu podlega moralnej ocenie, jak np. niszczenie cudzej własności. Na takie zachowanie mamy prawo się nie zgadzać, a także wyciągnąć odpowiednie konsekwencje. Warto mieć świadomość, że w okresie dorastania następuje przeobrażenie kory czołowej mózgu dziecka (odpowiedzialnej za przeżywanie i porządkowanie uczuć). Może to skutkować poważnymi trudnościami w sferze emocjonalnej. Ten chaos na poziomie uczuć może przekładać się na serię niepożądanych zachowań dziecka.

W wychowaniu ważna jest umiejętność oddzielenia zachowania dziecka od tego, co przeżywa. Wszystkie emocje trzeba zaakceptować, niektóre zachowania ograniczać lub wyeliminować. Np. „Masz prawo przeżywać złość, ale nie masz prawa nikogo bić lub przezywać pod wpływem złości”. Serdecznie zachęcam, by włączyli się Państwo w tematykę dzisiejszych zajęć i porozmawiali ze swoim dzieckiem o tym, jakie uczucia przeżywa, jak je wyraża, jak odbiera uczucia i o sposobach ich wyrażania przez inne osoby z rodziny.

WSKAZÓWKA

AKCEPTUJ TO CO CZUJESZ

UCZUCIA NIE SĄ ANI DOBRE ANI ZŁE. DOBRE ALBO ZŁE MOŻE BYĆ TO CO ROBISZ POD ICH WPŁYWEM. NAZYWAJ SWOJE UCZUCIA I POZWÓL SOBIE NA TO, ABY JE CZUĆ. NIKT NIE JEST DOSKONAŁY, KAŻDEMU ZDARZAJĄ SIĘ TRUDNE CHWILE, WYDARZENIA, KTÓRE POSZŁY NIEZGODNIE Z PLANEM. WTEDY DOBRZE JEST **ODPUŚĆ SOBIE I INNYM**

ODPUŚĆ SOBIE I INNYM

Każdemu z nas zdarzają się gorsze momenty w życiu. Wtedy powinniśmy się wykazać postawą pełną wyrozumiałości wobec siebie i innych. W trudnych dla nas bądź dla innych sytuacjach darowanie mniejszych uraz czy pretensji pozwoli uniknąć większych konfliktów czy eskalacji napięć. Odpuścić sobie i innym to uznać, że czasami trzeba dać sobie/innym trochę czasu na odpoczynek, wyluzowanie, nabranie sił, przemyślenie sprawy. Wtedy z nową energią podejmiemy się wytyczonych zadań. Czasem nadmierny perfekcjonizm również przeszkadza w osiągnięciu celu. Czasem pomaga przedefiniowanie celów lub odłożenie ich realizacji do momentu wygaśnięcia emocji. Podczas procesu wychowawczego przydatna jest umiejętność odpuszczania drobnych rzeczy, nie „dokręcanie śruby", umiejętność wytchnienia, w celu nabrania sił i dystansu do sprawy. Bezwzględne egzekwowanie praw i obowiązków zamiast służyć, może mnożyć konflikty.

WSKAZÓWKA

BĄDŹ CZUJNY I UWAŻNY

BĄDŹ CZUJNY I WYBIERAJ RZECZY, KTÓRE PROWADZĄ CIĘ W DOBRĄ STRONĘ

CZUJNOŚĆ

Czujność to wrażliwość, szybka reakcja na sygnały, które przesyłają uczucia i ciało. Każdy zauważony niepokojący sygnał powinien być przerwany, by nie dać się wciągnąć w niechciane, niepożądane zachowania czy czynności. Im częściej wykonujesz jakieś czynności, tym szybciej stają się one Twoim nawykiem, a potem mogą przerodzić się w uzależnienie. Czujność polega na szybkiej i zdecydowanej reakcji przed, albo najpóźniej, po pierwszym razie wystąpienia czynności/zachowania. Dajmy przykład: Jesz trzecią kolację - następnym razem zamykasz lodówkę, zanim coś zjesz; odkładasz po raz kolejny odrabianie lekcji - gdy pojawi się ponownie taka chęć, mimo to zabierasz się do pracy. Przy pierwszych pojawiających się sygnałach warto wrócić do ustalonych wcześniej zadań i czynności – np. wyjść z psem na spacer, przeczytać kolejny rozdział lektury… Kiedy robisz coś konkretnego, to odciągasz uwagę od niepokojących odczuć i od nieplanowanych działań.

W wychowaniu rodzice powinni zachować szczególną czujność, być wrażliwi na niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka. Początkowe obserwacje można poprzeć szczerą rozmową o tym, co wzbudza nasz niepokój, podpowiedzieć, jak się zachować, by nie wpaść w pułapkę niechcianych zachowań.

Można porozmawiać ze swoim dzieckiem o zachowaniach/ sytuacjach, które Państwa niepokoją. Warto też ustalić z dzieckiem, w jaki sposób będziecie przekazywać sobie informacje o niepokojących sygnałach w zachowaniu (by nie ranić siebie nawzajem).

WSKAZÓWKA

ODKRYWAJ ŹRÓDŁA WSPARCIA

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Nie jesteś sam!

ODKRYWAJ ŹRÓDŁA WSPARCIA

W sytuacjach kryzysowych, trudnych emocjonalnie bądź społecznie ważne są osoby, które mogą stanowić źródło wsparcia. Potrafią wysłuchać, doradzić czy po prostu być z nami. Takich ludzi warto szukać w najbliższej rodzinie, wśród przyjaciół, w gronie profesjonalistów. Możemy również odwołać się do naszych wartości, w tym wiary, która (wg badań polskich i światowych) stanowi dla wielu ludzi, w tym naszych dzieci, istotne źródło wsparcia.

Szukanie pomocy, oparcia nie jest, jak by się mogło wydawać, przejawem słabości. Wręcz przeciwnie - świadczy o dbałości o siebie i innych. Dobrze jest, jeśli to najbliżsi stanowią oparcie dla dziecka w trudnych chwilach. W sytuacjach trudnych wychowawczo dla rodzica warto zasięgać pomocy innych osób, fachowców, instytucji.

WSKAZÓWKA

WYJDŹ NA PRZECIW

POSZUKUJ DOBRA, UWAŻNIE OBSERWUJ INNYCH, CZY NIE POTRZEBUJĄ TWOJEJ POMOCY

POMOC INNYM - WOLONTARIAT

Życie człowieka toczy się w relacjach z innymi ludźmi. Wielu z nich czeka na nasz przyjazny gest - osoby w rodzinie i poza nią. Wyjdź naprzeciw - to znaczy dostrzeż tych, którzy potrzebują pomocy, Twojego zaangażowania, słowa, działania, czy drobnego gestu.

Umiejętność empatii i zaangażowania w pomoc drugiemu człowiekowi zawsze przynosi korzyść obu stronom. Z dbałości o innych wychodzimy bogatsi o kolejne doświadczenie, a czasem uśmiech wdzięczności.

W procesie wychowania warto uwrażliwić dziecko na pomoc innym. Czynienie dobra innym ubogaca również tego, kto z siebie daje. Warto dawać przykład poprzez codzienne drobne gesty życzliwości wobec innych - tych w rodzinie i tych poza nią. Możecie też stworzyć listę drobnych życzliwych gestów, które możecie wykonać w najbliższym czasie wobec siebie nawzajem

OTO NASZE SŁONECZNE MYŚLI NA KAŻDĄ POGODĘ☺

Polecamy film dla rodziców, który powstał w ramach projektu edukacyjnego UNICEF Polska „eMOCje w GŁOWIE”.

O zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży

https://www.youtube.com/watch?v=anOlIX8MW4k

30-minutowy film porusza następujące zagadnienia: jaka jest rola rodziców w ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży? Czy kryzysom można przeciwdziałać? Kiedy szukać wsparcia specjalisty? Jak rozmawiać z młodym człowiekiem o jego problemach?

O dobrostanie psychicznym młodych ludzi rozmawiają dr Ewa Odachowska-Rogalska - psycholog, Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz dziennikarz Onetu – Janusz Schwertner.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zapraszamy do lektury artykułów UNICEF Polska dedykowanych zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży: https://unicef.pl/co-robimy/dla-rodzicow