

2 luty

Dzień
pozytywnego
myślenia

;) :) :D

Skąd pomysł na to święto?

- jego pomysłodawcą jest amerykańska psycholog Kirsten Harrel, która od lat zajmuje się badaniem związków pomiędzy **pozytywnym, optymistycznym** nastawieniem a zdrowiem
- z badań wynika, że ludzie nastawieni pozytywnie są aż o 10% mniej narażeni na choroby serca, depresję czy nowotwory

Dlaczego jeszcze warto myśleć pozytywnie?

- pozytywne myślenie daje nam **energię do działania**

(to może być bardzo pomocne zwłaszcza w czasie zdalnej nauki:))

- pozytywne myślenie **pomaga w kontaktach z innymi ludźmi**

(chyba każdy z nas lubi przebywać z uśmiechniętymi, pełnymi pozytywnej energii ludźmi, prawda? :))

- dzięki pozytywnemu myśleniu **bardziej wierzymy w siebie**

- pozytywne myślenie pomaga nam się **rozwijać**, a także **szukać rozwiązań** problemów i wyzwań, przed którymi stajemy

Pozytywnego myślenia można się nauczyć! :)

Badania psychologiczne pokazują, że sposób, w jaki myślimy w dużym stopniu zależy od naszych nawyków, przyzwyczajeń i doświadczeń.

Są ludzie, którzy mają tendencję do zamartwiania się oraz tacy, którzy w niemal każdej sytuacji potrafią dostrzec coś pozytywnego.

Drodzy uczniowie,
na następnych stronach proponujemy Wam
różne ćwiczenia, które mogą pomóc
Wam nauczyć się pozytywnego myślenia
– naprawdę warto! :)

Na początek:
pomysły na to,
jak dbać
o dobry nastrój
na codzień
:)



Ćwiczenia oddechowe

ta tęcza to tylko przykład, po więcej ćwiczeń oddechowych możecie zgłosić się do psychologa szkolnego

(część z Was już trenowała na zajęciach ale pamiętajcie, że trenować trzeba regularnie:))

Oddychanie z tęczą

Oddychanie z tęczą to łagodny i jednocześnie skuteczny sposób na uspokojenie niepokoju i wyrównanie oddechu. Połóż swój palec na pierwszym kolorze tęczy tj. czerwonym, w miejscu napisu wdech. Teraz powoli przesuwaj palcem po danym kolorze. Nabieraj powoli powietrza i kontynuuj aż dojdiesz do drugiego końca tęczy. Następnie będąc na tym samym kolorze, wypuszczaj powoli powietrze ustami. Tym razem kierujesz się w drugą stronę tęczy. Kiedy ukończysz jeden cykl oddechu, zmień kolor na inny. Oddychaj w ten sam sposób dopóki nie dojdiesz do wewnętrznego koloru tęczy tj. fioletowego.



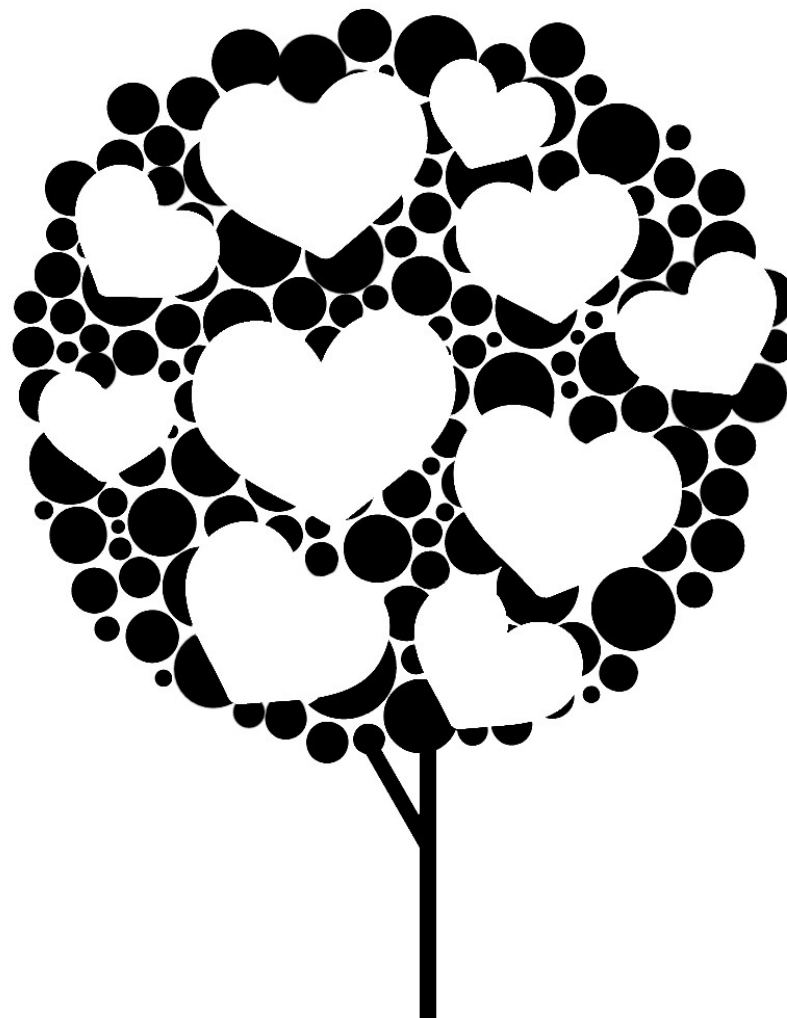
KOCHAM W SOBIE

Ćwiczenie:

Pozytywne myślenie o sobie

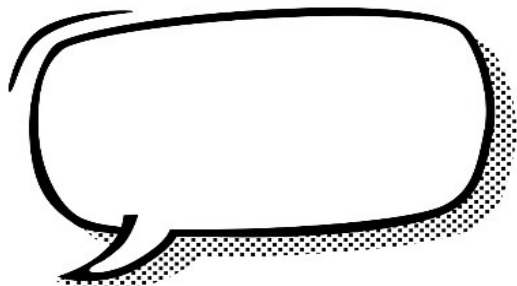
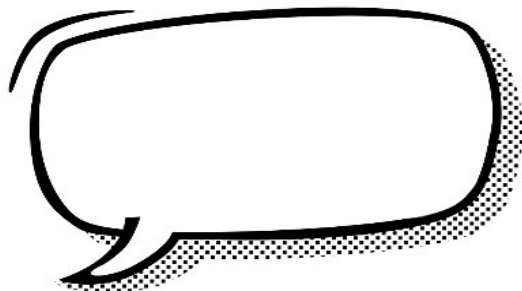
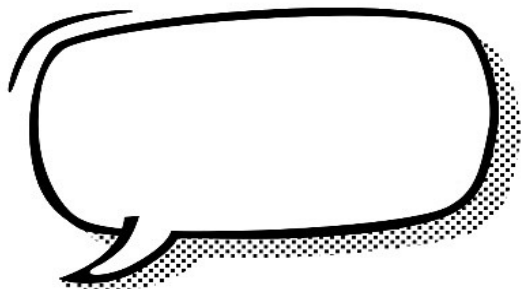
– zachęcamy do wypełnienia całej karty pracy

(nie musicie jej drukować,
narysujcie na kartce
serduszka i wpiszcie w nie
to, co w sobie kochacie,
lubie, z czego jesteście
zadowoleni)

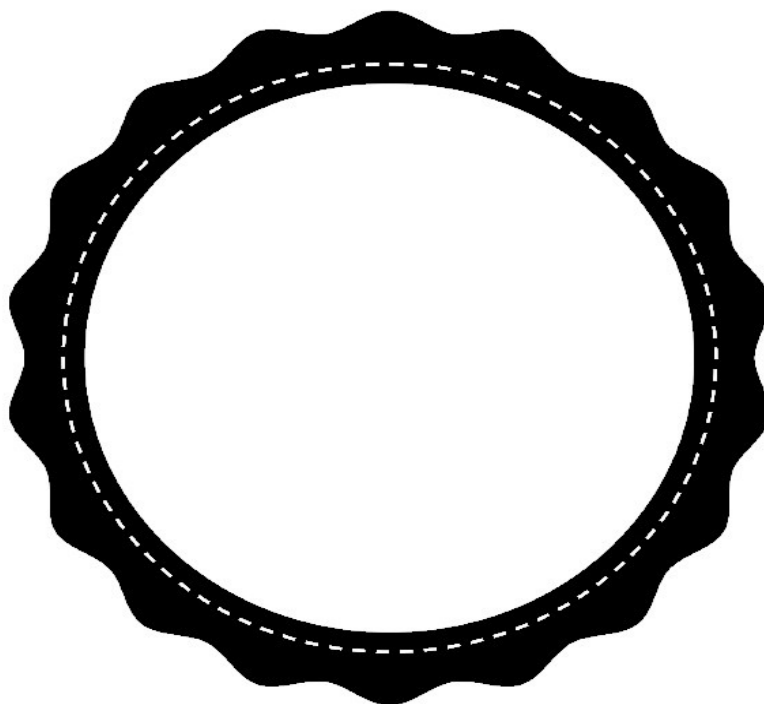


Jak wygląda Wasza radość? Co Wam ją sprawia? A może macie obserwację, co sprawia radość innym ludziom?

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- MOJE**

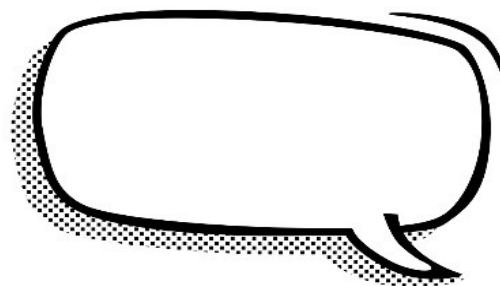
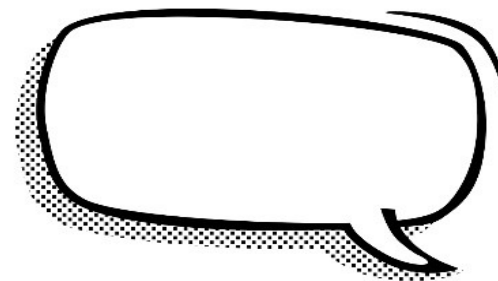
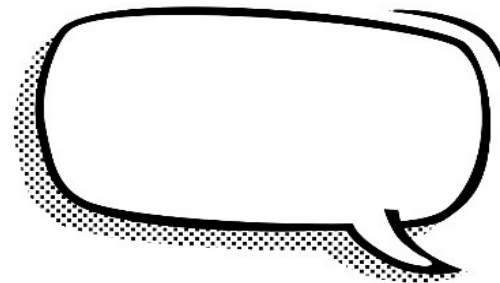


RADOŚĆ



**PORTRET
MOJEJ RADOŚCI**

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- INNYCH**



EMOCJE
(ED)
DZIECKA

Ćwiczenie:

Wdzięczność.

To bardzo ważne, by potrafić doceniać.

Zastanów się, co Ty możesz doceniać w swoim życiu, za co możesz być wdzięczny sobie i innym?

Zapisz pierwsze myśli, jakie przyjdą Ci do głowy.

MOJA LISTA WDZIĘCZNOŚCI

Poświęć 5 minut codziennie na bardzo proste ćwiczenie. Zanim pójdziesz spać zastanów się za co możesz dzisiaj podziękować. Stwórz swoją listę wdzięczności.



Trening uważności.

Na grafice poniżej macie przykład tego, jak postrzeganie tej samej sytuacji może się różnić u dwojga różnych ludzi.

Bardzo często bywa tak, że ze względu na natłok zajęć i obowiązków zamartwiamy się, nie potrafimy się skupić, mamy natłok myśli.

Taka sytuacja zniechęca do pozytywnego myślenia.

Trening uważności (próba skupienia się na tym, co w danej chwili jest dla nas ważne, cieszenie się jedną rzeczą „tu i teraz”) może budować pozytywne myślenie, a także pozwolić nam lepiej sobie radzić.



Kochani Uczniowie!

Z okazji Dnia Pozytywnego Myślenia życzymy Wam, by w Waszej codzienności towarzyszyło Wam mnóstwo dobrych, pomocnych, pozytywnych myśli.

Zachęcamy Was do dzielenia się radością i uśmiechem z innymi – optymizm czasem zaraża :)

Gdyby ktoś z Was potrzebował pomocy, czy to w nauce pozytywnego myślenia czy jakiegokolwiek innej sprawie, pamiętajcie, że zawsze możecie się z nami skontaktować i wspólnie zastanowimy się, co można zrobić.

Pozdrawiamy –
pedagogi p. Anita i p. Jarek i psycholog p. Martyna

