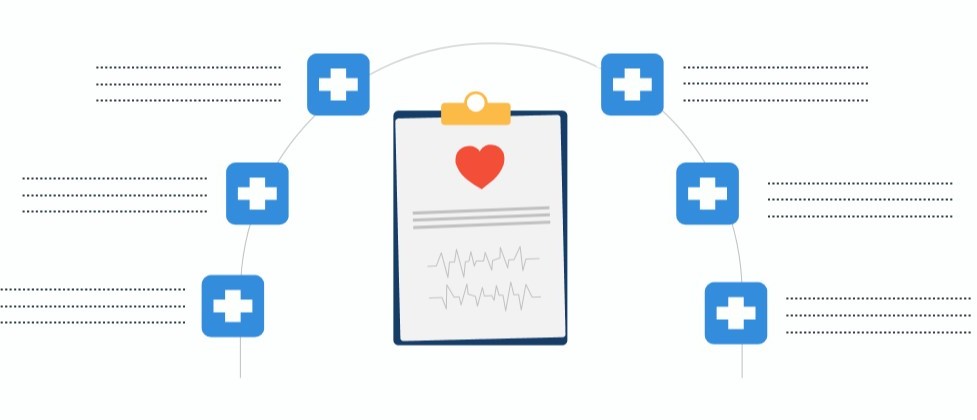
GODZINA WYCHOWAWCZA- 02.06.2020

Klasa 2F

TEMAT: **ZACZNIJ OD SIEBIE**

Wyobraź sobie, że ktoś kogo bardzo lubisz, zmaga się obecnie z trudnymi emocjami związanymi z panującą sytuacją społeczną (pandemia). Twoim zadaniem jest napisanie planu opieki nad nim. Zapisz w wyznaczonych miejscach, co byś zrobił/a dla tej osoby lub co byś jej powiedział/a, gdybyś mógł/a aktualnie przy niej być. **Dopiero po uzupełnieniu „Planu” przeczytaj treść znajdującą się pod grafiką.**

# PLAN OPIEKI



W tym trudnym czasie traktuj siebie tak, jak traktowałbyś/abyś osobę, którą lubisz!

# Wykonaj dla siebie rzeczy, które wypisałeś/aś :) Poniżej opisz jak ich wykonanie wpłynęło na Twoje samopoczucie.

**PRZECZYTAJ:**

Często ulegamy złudzeniu, że odczuwanie szczęścia uwarunkowane jest obecnością życzliwych nam osób i ściśle zależy od tego, jak one się do nas odnoszą. Tymczasem **najważniejszą kwestią powinno być dla nas to, jak sami siebie traktujemy.** Jeśli chcemy, by świat był nam życzliwy, sami musimy być dla siebie dobrzy. Jeżeli sami będziemy w stanie siebie pokochać, wkrótce inni również dostrzegą nasze zalety.

W głowach wielu z nas pokutują różne bardzo szkodliwe schematy myślowe. **Wiele z nich jest pokłosiem tego, co wynieśliśmy z domu rodzinnego oraz szeroko pojętych wzorców kulturowych**. Jednym z takich niekonstruktywnych uproszczeń jest pogląd zakładający, że szczęście jest czymś, co pochodzi z zewnątrz. Swoją satysfakcję z życia uzależniamy od zarobków, sukcesów zawodowych, sympatii i podziwu innych osób oraz związków uczuciowych. Przez cały czas odkładamy swoje szczęście na bliżej nieokreśloną przyszłość: „kiedy już schudnę”, „gdy dostanę awans”, „kiedy znajdę miłość” itp. Tymczasem można być bogatym, kochanym i podziwianym człowiekiem, który wewnątrz czuje pustkę i wcale nie jest szczęśliwy. Wszystko zależy bowiem od tego, co myślimy o sobie, świecie oraz swoim życiu, a obiektywne czynniki wbrew pozorom schodzą na dalszy plan.

Drugim błędem, który popełnia wielu z nas, jest **zaniedbywanie samych siebie**. Od dziecka wmawiano nam, że dążenie do szczęścia i radości, wysokie mniemanie o sobie oraz pewność siebie są oznakami egoizmu i zakochania w sobie. Tymczasem nikt nas nie uszczęśliwi, jeśli sami się o siebie nie zatroszczymy. Bycie dla siebie dobrym nie świadczy o tym, że nie potrafimy wyciągać pomocnej dłoni do innych. Wprost przeciwnie – nie będziemy w stanie nikomu niczego ofiarować, jeśli nie będziemy mieli tego w sobie. Wiele osób tak rozpaczliwie poszukuje miłości, że wchodzą one w jeden związek za drugim, bez przepracowania popełnionych błędów. Panicznie boją się samotności i są przekonane, że tylko zainteresowanie ze strony drugiego człowieka może świadczyć o ich wartości. O wiele lepszym pomysłem jest jednak spędzenie trochę czasu sam na sam ze sobą i poświęcenie go na własny rozwój. W samotności o wiele łatwiej jest rozwijać swoje pasje i zainteresowania oraz nauczyć się czerpać przyjemność z własnego towarzystwa. **Dopiero pokochawszy samych siebie, będziemy w stanie naprawdę kochać drugiego człowieka.** Tylko osoba szczęśliwa i spełniona potrafi dawać szczęście komuś innemu. Kiedy wkraczamy w relację z

nierozwiązanymi problemami oraz niską samooceną, często obarczamy sobą partnera, zamiast go wspierać i tworzyć związek, w którym panuje równowaga.

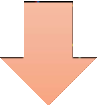
Jak być szczęśliwym człowiekiem? **Warto zacząć od pracy nad przekonaniami na własny temat.** Po pierwsze: dbanie o siebie, asertywność, pilnowanie własnego interesu i znajdowanie czasu na przyjemności oraz własny rozwój to nic złego. Wprost przeciwnie – dzięki takim rzeczom stajemy się spełnionymi, interesującymi osobami, które stanowią atrakcyjnych partnerów do interakcji dla innych. Poświęcanie się, zaniedbywanie własnych potrzeb i wieczne męczennictwo to żadne cnoty. Po drugie: **warto znać swoje mocne strony i myśleć o sobie życzliwie.** Tutaj zasada jest podobna: osoby pewne siebie i świadome własnej wartości są bardziej lubiane i doceniane przez innych. Nie należy czekać, aż ktoś z zewnątrz nas doceni i nauczy nas patrzeć na siebie życzliwym okiem. Sami musimy siebie pokochać i dopiero wtedy szukać związków z innymi.

Kolejną rzeczą, o której warto pamiętać, jest **praca nad własnym nastawieniem do życia.** Rzeczywistość rzadko jest jednoznacznie dobra lub zła. Wiele zależy więc od tego, jak my sami ją postrzegamy. Badania wielokrotnie wykazały, że jednym z podstawowych warunków szczęścia jest wdzięczność za to, co mamy. W każdej, nawet najgorszej sytuacji można znaleźć jakiś pozytywny aspekt. Warto nauczyć się zawsze dostrzegać i doceniać te dobre strony. Przykre doświadczenia mogą nas wzmocnić, dostarczyć nam cennych informacji (np. o intencjach osób z naszego otoczenia) oraz nauczyć nas czegoś cennego na przyszłość. Warto widzieć te kwestie w taki sposób, zamiast bez końca rozpamiętywać złe chwile.

Dobra wiadomość jest taka, że **wdzięczności można się nauczyć.** Wystarczy dobre nastawienie i odrobina samozaparcia oraz systematyczności. Należy wykonywać proste ćwiczenie: codziennie wieczorem, przed położeniem się spać myślimy o całym minionym dniu i znajdujemy trzy rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Czasem będą to duże wydarzenia, takie jak awans w pracy, ale najczęściej będziemy musieli docenić drobiazgi: ładną pogodę, komplement od koleżanki z pracy, pyszną kawę itd. Dzięki takiemu zabiegowi dostrzeżemy, jak wiele jest w naszym życiu dobrych rzeczy, co przełoży się na większe poczucie szczęścia.

Na podobnej zasadzie można się nauczyć postrzegania samego siebie w bardziej pozytywnym świetle.

# ZADANIE:



Weź kartkę papieru i **postaraj się wypisać przynajmniej dziesięć rzeczy, które w sobie lubisz.** To mogą być cechy wyglądu („mam ładne oczy”, „mam zgrabne nogi”), charakteru („jestem empatyczny”, „jestem asertywna”) lub umiejętności („jestem świetnym kierowcą”, „piekę smaczne ciasta”).



# Pod spodem wypisz pięć osiągnięć, z których jesteś dumny.

Takie ćwiczenie można wykonywać każdego dnia. Potrzebne nam będzie pudełko lub słoik, do którego będziemy wrzucali karteczki ze swoimi osiągnięciami (mogą być małe:

„ugotowałem dla rodziny pyszny obiad i wszyscy mnie chwalili”, „napisałam kolokwium na 5” itp.). Dzięki temu w gorszy dzień zawsze można zajrzeć do tych zapisków i dzięki nim poczuć się ze sobą lepiej 😊

Swoje odpowiedzi/rysunki zachowajcie dla siebie.

Pozdrawiam Was słonecznie 😊

Roksana Wankiewicz