

Jak dbać o dobry nastrój?

W codziennym życiu rzadko zastanawiamy się nad rolą emocji. Człowiek dostrzega częściej emocje, które są trudne (strach, złość, smutek). Warto jednak dostrzegać pozytywne emocje, które mają bardzo ważny wpływ na odporność psychiczną (radzenie sobie z wyzwaniem i ze stresem). Dzięki procesom poznawczym m.in. pamięci, człowiek ma dostęp do fajnych i miłych wydarzeń, które miały miejsce w życiu. Są one źródłem pozytywnych emocji, co oznacza że nastrój człowieka polepsza się, pojawia się radość i motywacja do działania (pozytywne nastawienie do życia).

Pozytywne myśli i uczucia zależą od osobowości, wydarzeń, które nas spotykają, naszego stosunku do świata, a także od dbałości o higienę psychiczną. Aby człowiek był radosny, szczęśliwy powinien zacząć trenować – budować własny pozytywny nastrój.

Małgorzata Bajorek - psycholog

Ćwiczenie nr 1:

Usiądź wygodnie, odłóż wszystkie przedmioty na bok, tak aby Cię nie rozpraszały. Wycisz się i zamknij oczy. Teraz wysłuchasz krótkiego tekstu wizualizacji, który przeczytam (tekst czytany przez rodzica/opiekuna). Słuchając tekstu pomyśl o tym, co teraz czujesz, jakie są Twoje emocje. Należy pamiętać, aby poniższą wizualizację czytać spokojnie i w wolnym tempie.

Tekst wizualizacji:

„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?”.

Po przeczytaniu wizualizacji warto porozmawiać z dzieckiem nt. obecnego nastoju, jego emocji np.:

- Jak się teraz czujesz? Opowiedz o tym.
- Opowiedz mi o swoim wspomnieniu z wakacji
- Co najbardziej Ci się podobało podczas wakacji?
- Jak myślisz, czy wspomnienia mają wpływ na nastrój człowieka?
- Co możesz zrobić, aby być radosnym człowiekiem?
- Kto może pomóc Tobie w byciu szczęśliwym dzieckiem?

Ćwiczenie nr 2.

Napisz jakie emocje wywołało w Tobie ćwiczenie nr 1

Czy chciałbyś/ chciałybyś wykonać je ponownie? Uzasadnij swoją odpowiedź.

Jakie efekty powinno przynieść ćwiczenie nr 1?

Czy chciałbyś/ chciałybyś podzielić się tym ćwiczeniem z kimś? Uzasadnij swoją odpowiedź.