

Luty

Odporność psychiczna

Każdy doświadcza w życiu różnych trudnych sytuacji. Nasza odporność psychiczna wpływa na to, jak radzimy sobie z wyzwaniami i problemami, jak działamy pod presją i w stresie. Osoby o wysokiej odporności psychicznej cechuje:

- koncentracja na stronach pozytywnych – napotykane trudności i wyzwania traktują jako możliwość rozwoju,
- wiara we własne możliwości i kompetencje,
- wytrwałość w dążeniu do celu i poczucie odpowiedzialności za wykonanie zadania,
- poczucie wpływu na swoje życie, umiejętność podejmowania własnych decyzji.

Większa odporność psychiczna skutkuje lepszą umiejętnością radzenia sobie z porażką i ułatwia powrót do „normalności” po trudnym doświadczeniu. Osoby odporne psychicznie są zdrowsze, rzadziej doświadczają zaburzeń, stanów lękowych i depresyjnych, wpadają w uzależnienia.

Odporność psychiczna przekłada się na efektywność – warto zatem zadbać o jej kształtowanie!

- Zachęcaj dziecko do podejmowania różnych wyzwań, poszukiwania swoich rozwiązań problemu i pozwól mu na popełnianie błędów, ale równocześnie wspieraj w razie porażki – akceptuj jego emocje, pomóż mu zrozumieć dlaczego tak się stało i wyciągnąć wnioski (ale nie narzucaj własnych pomysłów). Zdobywanie nowych umiejętności daje dziecku ogromną satysfakcję i sprzyja kształtowaniu pozytywnej samooceny.
- Pamiętaj, że nie ma dobrych i złych emocji. Ważne jest, by nauczyć dziecko ich rozpoznawania i nazywania, a także radzenia sobie z tymi nieprzyjemnymi – co może zrobić, gdy czuje złość, jak sobie poradzić ze zdenerwowaniem, jak się zrelaksować.
- Dziecko to świetny obserwator – od ważnych dla siebie dorosłych uczy się sposobu reagowania, ale pamiętajmy, że potrafi dostrzec, gdy to co robimy nie jest spójne z tym, co mówimy lub czujemy.
- Ucz dziecko wyznaczania sobie celów i rozwijaj wytrwałość w ich osiąganiu oraz cierpliwość.
- Rozwijaj u dziecka umiejętność dostrzegania własnych sukcesów – nawet tych najmniejszych, zauważania swoich mocnych stron. Mów dziecku o tym, co robi dobrze, wskazuj konkretne jego umiejętności.
- Ucz dziecko koncentrowania się na tym, na co ma wpływ (np. co może zrobić, jaką podjąć decyzję), a nie na rzeczach niezależnych od niego.
- Kształtuj u dziecka odpowiedzialność – pokazuj, że to co robi, ma swoje konsekwencje.
- Ucz dziecko wyznaczania sobie celów i rozwijaj wytrwałość w ich osiąganiu oraz cierpliwość.
- Rozwijaj u dziecka pozytywne myślenie – zaszczipiaj w nim wspierające przekonanie „wiem, że sobie poradzę”.
- Jeśli potrafisz przewidzieć trudność, przygotuj na nią dziecko – porozmawiaj, zapoznaj z nowym miejscem, próbuj „oswoić” sytuację.
- Zdrowy styl życia sprzyja większej odporności psychicznej – zatem ważna jest dbałość o właściwe odżywianie, ilość snu, wypoczynek, aktywność fizyczną, ale też zapewnienie kontaktu z rówieśnikami.

LUTY 2022

STYCZEŃ 2022							MARZEC 2022						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			

T	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
5		1 Brygida, Dobrochna, Dobrogiew, Iga	2 Matki Boskiej Gromniczej Berwin, Emmentrud, Jagoda, Joanna	3 Błażej, Hipolit, Ignacy, Joanna	4 Anda, Andrzej, Częstogoj, Gilbert	5 Ada, Adelajda, Agata, Albin	6 Amand, Amanda, Angela, Bogdana
6	7 Będzieciech, Koleta, Partenia, Parteniusz	8 Ampelusz, Ełfryda, Gabriela, Gniewomir	9 Apolonia, Bernard, Cynil, Eryk	10 Agaton, Bożysław, Eliza, Elwira	11 Adolf, Bernadetta, Bertrada, Cedmon	12 Aleksy, Alojzy, Ampelusz, Benedykt	13 Arleta, Arletta, Gilbert, Grzegorz
7	14 Walentyński Adolf, Adolfin, Aukscencja, Aukscencjusz	15 Arnold, Faustyn, Faustyna, Georgina	16 Dan, Daniel, Daniela, Danuta	17 Aleksy, Donat, Genadiusz, Gizela	18 Abertyna, Agapit, Agapita, Gertruda	19 Arnold, Arnolda, Balladyna, Barbacy	20 Aneta, Aulus, Eustachy, Lech
8	21 Długomil, Eleonora, Feliks, Fortunat	22 Chocleba, Konkordia, Makary, Małgorzata	23 Będzimir, Ciecierad, Damian, Dobielut	24 Tłusty czwartek Bogurad, Bogurada, Bogusz, Boguta	25 Adam, Alma, Antonina, Bolebor	26 Aleksander, Bogumił, Dionizy, Ewelina	27 Anastazja, Anna, Aukscencja, Aukscencjusz
9	28 August, Beatrycze, Fałlbog, Gaja						



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zabrzu, ul. 3 Maja 93a

Dyrektor – Urszula Koszutska

☎ (32) 271-19-51, 883 315 363, Sekretariat (32) 370-22-40

email: sekretariat@pppzabrze.pl

strony internetowe: www.ppp.zabrze.magistrat.pl oraz www.pppzabrze.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek-czwartek: 8⁰⁰–18⁰⁰, piątek: 8⁰⁰–17⁰⁰

