

# **DOBROSTAN – Zadbaj o siebie każdego dnia!**

## **Twoje dobre samopoczucie ma znaczenie.**

**Kluczowe elementy dobrostanu (wg WHO i psychologii pozytywnej) można podzielić na następujące sfery:**

- **Fizyczną:** Dobre zdrowie, kondycja i brak schorzeń.
- **Psychiczną:** Poczucie satysfakcji z życia, samoakceptacja, rozwój osobisty, cel i sens, autonomia, radzenie sobie z emocjami.
- **Spoleczną:** Pozytywne relacje z innymi, poczucie przynależności, wsparcie społeczne, zdolność do funkcjonowania w społeczeństwie.

Aby dokładniej przyjrzeć się temu, co kształtuje, wpływa na nasz dobrostan warto przywołać **teorię dobrostanu PERMA** Martina Seligmana.

Wśród pięciu kluczowych komponentów dobrostanu, wyróżnionych przez pioniera psychologii pozytywnej znajdują się:

- **P** - pozytywne emocje (ang. positive emotions)
- **E** - zaangażowanie (ang. engagement)
- **R** - relacje (ang. relationships)
- **M** - sens (ang. meaning)
- **A** - osiągnięcia (ang. achievement).

A ostatnio (**PERMA- H**) – rozszerzone o:

- **H** - zdrowie (ang. health)

### **I. Podstawą osiągnięcia dobrostanu są pozytywne emocje. Dlaczego?**

Martin Seligman\* zaznacza, że **pozytywne emocje** są pierwszym składnikiem dobrostanu i to one leżą u podstaw modelu PERMA.

Pozytywne emocje są głównym wskaźnikiem rozkwitu, pomagają osiągać pełnię swojego potencjału, można je kultywować lub kształtować, aby poprawić samopoczucie.

Wzmacnianie pozytywnych emocji pomaga ludziom budować zasoby fizyczne, intelektualne, psychologiczne i społeczne, które prowadzą do odporności i ogólnego dobrostanu.

Barbara Fredrickson\*\* przekonuje, że **pozytywne emocje „poszerzają” nasze myślenie i zachowanie, pozwalając nam zobaczyć więcej możliwości i opcji w danej sytuacji. Dzięki temu jesteśmy bardziej otwarci, kreatywni i elastyczni w podejściu do różnych wyzwań i możliwości.** Teoria zakłada również, że pozytywne emocje „budują” nasze zasoby osobiste zarówno fizyczne, intelektualne, jak i społeczne, co z kolei sprzyja rozwojowi naszych umiejętności, kompetencji i **odporności na stres.**

Zdaniem Fredrickson „**Negatywność mamy w naturze, pozytywność musimy zbudować sami**” My sami musimy nauczyć się pozytywności (słowo „musimy” brzmi nakazująco, ale niestety tak w tym przypadku jest, abyśmy mogli mówić o, dobrym życiu, które warto przeżyć’)

**Uczniowie potrzebują wsparcia w zakresie definiowania, kształtowania i utrzymywania pozytywnych emocji.**

Jak więc wzmacniać pozytywne emocje?

Spróbujmy, warto

**Pod każdym linkiem znajdują się ćwiczenia – zrób je proszę nie rezygnuj.** To może być świetne doświadczenie.

Ćwiczenia można wykonać w zaciszu swojego pokoju, jakiegoś miejsca, lub w szkole np. na lekcjach wychowawczych jak zabraknie Wam już pomysłów (choć jest to mało prawdopodobne☺.)

1. **Mój Pozytywny Dziennik** – jeżeli jesteś ciekawy/ciekawa, ile pozytywów dzieje się w Twoim życiu uzupełnij proszę ten dziennik

### **Ćwiczenie 1 – [czytaj więcej](#)**

#### **2. Mood Tracker – śledzenie nastrojów – Mój nastrój**

Ćwiczenie ułatwia budowanie samoświadomości emocjonalnej i umiejętności zarządzania emocjami, jak również identyfikowanie okoliczności lub zdarzeń, które wpływają na nastrój.

#### **Odpowiedz na pytania:**

- Czy dałeś /łaś sobie czas na odpoczynek?
- Czy troszczyłeś/łaś się o siebie samego/ą?
- Na co traciłeś/łaś najwięcej energii?
- Jak w myślach zwracałeś /łaś się do siebie?
- Co oglądałeś/łaś?
- Jakiej muzyki słuchałeś/łaś?

Przypatrz się swoim nastrojom i zaznacz jak się dzisiaj czujesz.

### **Ćwiczenie 2 - [czytaj więcej](#)**

#### **3. TOP 10 pozytywnych emocji Barbary Fredrickson.**

Ćwiczenie pomaga połączyć konkretne wydarzenia i uczucia z emocjami.

Wykonując to ćwiczenie można uświadomić sobie, w jaki sposób zachowania wywołują myśli prowadzące do emocji. Uczy rozpoznawania i nazywania emocji. Co ważne ćwiczenie dotyczy pozytywnych emocji.

### Ćwiczenie 3 – [czytaj więcej](#)

#### 4. Pozytywna rozmowa z samym sobą.

Uświadomienie, że język i to, co mówimy o sobie, ma wpływ na to, jak się czujemy. Ponadto pozytywny język może zmienić nastawienie i ustawić życie w kierunku szczęścia.

Napisz na dużej kartce **listę motywujących słów**, które lubisz i które chętnie słyszysz z ust innych.

Czytaj słowa, które napisałeś/łaś codziennie na głos. Zwróć uwagę na to co czujesz, jak reagujesz na te słowa, co czujesz w ciele.

Sposób, w jaki opisujemy świat (i ludzi) często wpływa na to, jak go doświadczamy.

**Wybór pozytywnego języka pomaga młodym ludziom w kreowaniu bardziej pozytywnej rzeczywistości.**

**Porównaj, wybierz swój język, którym chcesz zwracać się do siebie i innych**

Negatywny język	Pozytywny język
Nigdy się tego nie nauczę	Jeszcze tego nie potrafię, ale już nad tym pracuję
To jest takie skomplikowane, nie dam rady	Poradzę sobie, inni dali radę, to ja też!
Jestem głupi	Błędy są dla mnie lekcją i okazją do nauki.

#### 5. Szczęśliwy kalendarz



**Zacznijmy nowy rok szczęśliwsi i postarajmy się aby każdy dzień każdego miesiąca niósł dobre, szczęśliwe chwile.**

korzystajcie ze strony **Action for Happiness**

pobierajcie szczęśliwe kalendarze w każdym miesiącu roku.

W szczęśliwym kalendarzu, w każdym dniu miesiąca spisano motywujące, dające do myślenia pozytywne sugestie tak jak np. w lutym 2026 co przywołane jest poniżej:

**Sprawdź**

<https://actionforhappiness.org/sites/default/files/Feb%202026%20Polish.jpg>

<https://actionforhappiness.org/calendar#download-block-anchor>

Wypatruj każdego dnia pozytywnych wiadomości i powodów do radości.

Znajdź trzy rzeczy, które dają ci nadzieję na przyszłość.

**Podziękuj sobie** za osiągnięcie rzeczy, które często uważasz za oczywiste.

**Bądź wdzięczna/wdzięczny** za to co masz (może nie dostrzegasz albo nie doceniasz tego dobra, które masz).

## **II. Zaangażowanie**

Drugi element modelu PERMA podkreśla znaczenie ludzkiej zdolności do głębokiego **zanurzenia się w aktywności, które sprawiają przyjemność** i w których człowiek się rozwija – taki stan jest często opisywany jako „flow” lub „przepływ”, a sam termin odnosi się do doświadczenia głębokiego zaabsorbowania i pełnej koncentracji na danej czynności, gdzie czas zdaje się zatrzymać.

*Flow* może osiągać muzyk czy kompozytor, ale może też osiągać osoba, która bardzo lubi spędzać czas w ogrodzie, lubi spacerować, czyta książki, rozwiązuje łamigłówki, udziela się społecznie, wykonuje pewne czynności dla samego ich wykonywania, ponieważ przyczynia się to do jej dobrostanu.

Co ważne, między zainteresowaniami a zaangażowaniem występuje sprzężenie zwrotne: zainteresowanie pobudza zaangażowanie w działanie (aktywność), ale jednocześnie działanie, stymulowane przez metody aktywizujące, pobudza zainteresowanie. Jest to swego rodzaju proces „nakręcającej się” autodeterminacji, której sprzyja ciekawość, spontaniczność działań oraz postawie badawczej.

Zaangażowanie może wpływać na **poczucie sensu i znaczenia**.

Zagadnieniem, nad którym warto się chwilę zatrzymać jest **pasja**, dzięki której łatwiej zrozumieć, na czym polega zaangażowanie i prawdziwa, szczerza motywacja do robienia pewnych rzeczy.

## **Pasja**

Posiadanie pasji związane jest z wieloma korzyściami, dlatego warto jej **szukać**. To także zachęcanie do eksplorowania nowych dziedzin, aktywności, odkrywania swoich zainteresowań, przekonywanie, że **samo szukanie pasji może być wartościowym, pięknym procesem, który niesie radość i satysfakcję**. Nie trzeba jej już mieć, pasję można znaleźć w dowolnym momencie życia – ważne, aby jej poszukiwać.

Każdy z nas jest w stanie świadomie poszukiwać aktywności, których wykonywanie przynosi radość i dodaje energii, każdy z nas może także zadbać o to, by robić tych rzeczy więcej.

- **Czy posiadasz pasję? Zrób test.**

### **Ćwiczenie 4** – [czytaj więcej](#)

- **Kochaj to co robisz i rób to co kochasz**

Co czujesz, gdy robisz to co lubisz?

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie, jak posiadanie pasji wpływa na samopoczucie i dobrostan.

### **Ćwiczenie 5** – [czytaj więcej](#)

- **7 kroków jak odnaleźć swoją pasję - poradnik**

### **Ćwiczenie 6** – [czytaj więcej](#)

**Nie poddawaj się, pokonuj trudności.**

**Uczenie się, jak coś zrobić, to proces i trzeba być otwartym na podejmowanie prób i trzeba chcieć spróbować.**

## **III. Pozytywne relacje**

Pozytywne relacje to kluczowy element dla ludzkiego dobrostanu. Przyjaźnie, więzi rodzinne czy relacje z rówieśnikami i nauczycielami są fundamentem, na którym opiera się nasze życie społeczne i emocjonalne.

Pozytywne relacje wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na zdolność do radzenia sobie ze stresem, na motywację do osiągnięcia celów oraz na ogólny poziom szczęścia. Wsparcie, akceptacja i wzajemny szacunek, niwelują negatywne doświadczenia i stanowią źródło bezpieczeństwa. Dbaj o takie relacje.

Jak wzmocnić relacje

Znajdź wspólne cechy z innymi, wspólne zainteresowania, może lubicie czytać, rysować, śpiewać, tańczyć, kochacie zwierzęta..... , może lubicie gotować albo po prostu gadać i śmiać się.....

#### IV. Sens życia

Sens życia jest fundamentalnym czynnikiem ludzkiej egzystencji wynikającym z duchowości człowieka.

Wg Frankla\*\*\* są trzy drogi, którymi każdy człowiek może dojść do sensu życia:

1. za pomocą zaangażowania w twórczą pracę zgodną z wewnętrznymi celami;
2. poprzez relacje z drugim człowiekiem;
3. za pomocą postawy, jaką przyjmuje wobec nieuniknionego cierpienia

Ani przyjemności wynikające z błahostek, ani ważne działania, które nie przynoszą satysfakcji, nie zapewniają szczęścia. Dopiero połączenie przyjemności z wartościowym działaniem daje dobrostan psychiczny.

Jak wspierać sens życia?

Wykorzystaj swoje **mocne strony** w nowy sposób np. w szkole, w relacjach z najbliższymi, kiedy realizujesz swoje hobby, w gronie przyjaciół, z rodzicami, z rodzeństwem, kiedy jestem sam w domu, podczas spaceru, podczas jedzenia.

Kiedy zrozumiesz, że wykorzystując swoje indywidualne **talenty i pasje (Twoje mocne strony)** możesz sam/sama tworzyć pozytywne zmiany, które prowadzą do zaspokojenia **potrzeby poczucia znaczenia**.

*Przykład*

*Mocną stroną charakteru Roksany jest dokładność i wrażliwość. Można też powiedzieć, że Roksana jest wnikliwa i precyzyjna. Roksana projektuje ubrania z nietypowych materiałów. Swoje prace daje przyjaciołom w prezencie. Obecnie realizuje się tworząc album swoich prac. Przyszłość ..... Ma plany, znalazła sens.*

**Lub**

*Zawsze jesteś gotowy do podjęcia wyzwania. Twoja postawa pozytywnie wpływa na całą klasę. Potrafisz mobilizować innych. WOW! to rzadka umiejętność, BRAWO.*

*Potrafisz pracować w grupie. Twoje umiejętności komunikacyjne naprawdę wyróżniają się. Twoje słowa mogą być inspiracją.*

*Świetnie radzisz sobie z zadaniami dotyczącymi geometrii. To naprawdę twoja mocna strona! Zawsze starasz się pomóc kolegom, gdy mają trudności. Masz w sobie dużo EMPATII Świetnie!*

Jakie odniesiesz korzyści z uświadomienia sobie swoich mocnych stron?

- ☞ Wzrost poziomu dobrostanu,
- ☞ Wzrost samooceny,
- ☞ Lepsze poznanie siebie

## V. Osiągnięcia

Ludzie często doświadczają dobrostanu, kiedy mają jasno określone cele i dążą do ich realizacji.

Osiągnięcia nie muszą być wielkimi. Małe, osobiste triumfy, przybliżanie się do celów, dające poczucie kompetencji i efektywności są równie ważne.

Za nawet małe sukcesy warto się nagradzać, chociażby dobrym słowem dla siebie np.: znowu mi się udało czy znowu dałam/em radę.

## VI. Zdrowie

Dobrostan jest także ściśle powiązany z naszym zdrowiem fizycznym.

**Dobrostan fizyczny - zdrowie** to podstawowy wskaźnik jakości życia, który charakteryzuje kondycję zdrowotną jednostki czy grupy społecznej i ma zdecydowanie powiązanie ze stylem życia, sposobem odżywiania się, odpoczynkiem, snem, wykonywaniem badań kontrolnych. Badania pokazują, że osoby cieszące się dobrostanem, żyją dłużej, czy rzadziej zapadają na choroby układu krążenia. Takie osoby rzadziej doświadczają wypalenia oraz osiągają lepsze wyniki.

Są po prostu **szczęśliwsze i tego Wam Wszystkim życzę ☺**

*Kto to jest:*

\* **Martin Seligman** (ur. 12 sierpnia 1942 w Albany) – amerykański psycholog. Twórca teorii wyuczonej bezradności. Profesor University of Pensylwania. Twórca pojęcia „psychologia pozytywna” inspirowane do refleksji nad własnymi przekonaniami i zachęca do wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu. Autor książki, **Optymizmu można się nauczyć**”

\*\* **Barbara Lee Fredrickson** (ur. 15 czerwca 1964 r.) amerykańska profesor na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill. Jest psychologiem społecznym, prowadzi badania nad emocjami i psychologią pozytywną. Jej główne prace związane są z teorią „poszerzaj i buduj” pozytywnych emocji, za którą uzyskała prestiżową Nagrodę Templetona Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w dziedzinie psychologii pozytywnej.

\*\*\* **Viktor Emil Frankl** (ur. 26 marca 1905, zm. 2 września 1997 – austriacki psychiatra i psychoterapeuta, doktor filozofii, profesor neurologii i psychiatrii wydziału medycznego Uniwersytetu Wiedeńskiego. Dążenie do znalezienia sensu życia uważał za jedną z podstawowych potrzeb człowieka natomiast utratę sensu życia uważał za ważny czynnik patogeny nerwic. Autor bestsellerowej książki „Człowiek w poszukiwaniu sensu”.

*Źródło ćwiczeń Centrum Rozwoju Personalnego Wrocław*

Materiał przygotowała dla małych i dużych (czyli dzieci i rodziców oraz nauczycieli)

**Jolanta Zwierzchowska** – nauczyciel biologii i edukacji zdrowotnej.

**Serdeczne podziękowania dla Pana Mariana Popisa** za pomoc w wygenerowaniu linków do ćwiczeń.

Do podzielenia się tymi informacjami zainspirowało mnie szkolenie “Edukacja pozytywna – w trosce o dobrostan ucznia” i koleżanka Laura ze studiów podyplomowych, która ciągle mówi o stosowaniu psychologii pozytywnej na codzien☺ i podkreśla, że nawet najmniejsza zmiana na + daje spektakularne efekty w przyszłości cdn.