



## Zajęcia z zakresu zdrowia psychicznego dla personelu szkolnego

Partnership for Children promuje dobre zdrowie psychiczne dzieci,  
jako wartości na całe życie.

Oferujemy szereg programów szkolnych, aby pomóc małym dzieciom  
na całym świecie, skutecznie komunikować się, radzić sobie z lękami  
i trudnościami oraz rozwijać umiejętności przydatne na całe życie.

Zapewniamy materiały dla nauczycieli, rodziców i opiekunów, dając im  
informacje i narzędzia, których potrzebują do wspierania swoich dzieci.

Jednak dbanie o własne dobre samopoczucie, jest tak samo ważne,  
jak promowanie dobrego zdrowia psychicznego swoich uczniów.

Dlatego zajęcia, które opracowaliśmy w tym zestawie, mają na celu rozwijanie  
u nauczycieli i personelu szkolnego umiejętności radzenia sobie.

Mogą być wdrażane indywidualnie, jak również używane podczas superwizji  
lub w ramach spotkań personelu specjalnie dedykowanych kwestiom dobrego  
samopoczucia



Partnership for Children, 26-27 Market Place, Kingston upon Thames, Surrey, KT1 1JH, England

Telephone : 00 44 (0) 20 8974 6004 - Registered Charity number: 1089810

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

# ODPORNOŚĆ - OKREŚL SVOJE MOCNE STRONY

Skupienie się na swoich mocnych stronach zwiększy Twoją pewność siebie, wygeneruje optymizm i pomoże Ci docenić siebie. Poświęć trochę czasu na udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania, bez fałszywej skromności. Jeśli czujesz się na siłach, poproś kogoś, kogo dążysz zaufaniem i szacunkiem, aby również odpowiedział na te pytania w odniesieniu do Ciebie.



## CO JEST WE MNIE NAJLEPSZE?

PRZYKŁADY: jestem miły, jestem zabawny

## CO MI SIĘ WE MNIE NAJBARDZIEJ PODOBA?

PRZYKŁADY: moja determinacja, moja wiarygodność

## JAKI JESTEM, KIEDY JESTEM W SZCZYCIE FORMY?

PRZYKŁADY: kreatywny, cierpliwy

## CO LUB KTO WYZWAŁA WE MNIE TO, CO NAJLEPSZE?

PRZYKŁADY: mój partner, sukces w pracy

## CO JEST MOIM NAJBARDZIEJ ZNACZĄCYM OSIĄGNIĘCIEM?

PRZYKŁADY: nauczanie, bieg w wyścigu

## JAK MOJE MOCNE STRONY POMAGAŁY MI W PRZESZŁOŚCI?

PRZYKŁADY: znalezienie pracy, opieka nad kimś

## JAK MOJE MOCNE STRONY MOGĄ POMÓC MI W PRZYSZŁOŚCI?

PRZYKŁADY: Utrzymywanie przyjaźni, koncentracja

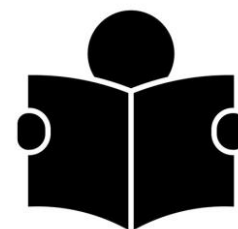
**Spróbuj znaleźć w każdym tygodniu nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron.**

# LISTA ROZPROSZEŃ

Jak sama nazwa wskazuje, rozpraszanie uwagi to wszystko, co robisz, aby tymczasowo odwrócić uwagę od silnych emocji. Czasami skupienie się na silnych emocjach może sprawić, że odczujesz je jeszcze mocniej i bardziej poza kontrolą. Dlatego chwilowo rozpraszając się, możesz dać emocjom trochę czasu na zmniejszenie intensywności, co ułatwi radzenie sobie z nimi.

Wydaje się oczywiste, że oderwanie myśli od intensywnych emocji może być pomocne i badania to potwierdzają.

W polu poniżej zapisz tyle zabawnych rozpraszaczy, ile możesz wymyślić. Następnie skorzystaj z nich, gdy Twoje emocje będą się kumulować.



# ĆWICZENIA ODDECHOWE 4-7-8

Technika oddychania 4-7-8 wymaga skupienia się na robieniu długiego, głębokiego wdechu i wydechu. Rytmiczne oddychanie jest podstawowym elementem wielu praktyk związanych z medytacją i jogą, ponieważ sprzyja relaksacji.

Zanim zaczniesz ćwiczenie oddechowe, przyjmij wygodną pozycję siedzącą i umieść czubek języka na podniebieniu tuż za przednimi zębami.



**Powtórz cykl do 4 razy**

## TECHNIKA 5-4-3-2-1

Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia zwróć uwagę na swój oddech.

Powolne, głębokie, długie oddechy mogą pomóc w utrzymaniu poczucia spokoju lub przynieść uspokojenie. Po zrobieniu głębokiego wdechu, wykonaj następujące kroki, aby się wyciszyć.

5

Rzeczy, które możesz zobaczyć



4

Rzeczy, które możesz poczuć  
(moje stopy na podłodze,  
powietrze w nosie)



3

Rzeczy, które możesz usłyszeć  
(ruch uliczny, ptaki)



2

Rzeczy, które możesz powąchać  
(lub 2 zapachy, które lubisz)



1

Rzeczy, których możesz zakosztować  
(wnętrze ust)

