

#3mamyzWami-OLSZTYN

#3 DOBROSTAN PSYCHICZNY

Dobrostan psychiczny obejmuje 3 kategorie:

Dobrostan psychologiczny, który przejawia się poprzez:

- samoakceptację
- rozwój osobisty
- posiadanie celu w życiu
- poczucie panowania nad swoim życiem
- niezależność
- pozytywne relacje z innymi.

Dobrostan emocjonalny manifestuje się:

- poczuciem szczęścia
- zadowoleniem z własnego życia
- zachowaniem dynamicznej równowagi w ciągu życia z przewagą stanów pozytywnych

Dobrostan społeczny wyraża się:

- ogólną akceptacją dla innych
- tolerancją
- poczuciem więzi
- poczuciem osobistego wkładu

Poczucie koherencji - jest wyznacznikiem dobrostanu psychicznego.

Przejawia się w poczuciu, że wszystko, co się dzieje ze mną i ze światem wokół mnie jest:

- zrozumiałe
- wytłumaczalne
- w dużym stopniu przewidywalne
- sensowne

A ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować, znam zasady, reguły postępowania, które akceptuję; mam zasoby (możliwości), aby sprostać stawianym wymaganiom, a także je współkreować, dzięki czemu **mam poczucie wkładu osobistego.**

Szkoła to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!