

# SZCZĘŚCIE



## CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA SZCZĘŚCIA

### UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ SZCZĘŚCIU:

- zadowolenie
- przyjemność
- euforia
- radość
- ekscytacja
- chęć do działania
- pewność siebie

zmarszczki mimiczne w kąciakach oczu

ekspresyjne i swobodne ruchy ciała

podniesiony, radosny ton głosu

wyprostowana postawa

### ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ciepło w całym ciele
- rumieńce
- przyspieszone bicie serca
- poczucie energii

### KIEDY ZWYKLE CZUJEMY SIĘ SZCZĘŚLIWI?

Zwykle jesteśmy szczęśliwi gdy:

- wszystko układa się po naszej myśli
- osiągniemy sukces
- czujemy się bezpiecznie
- jesteśmy lubiani przez innych
- wykonujemy czynność, która sprawia nam przyjemność

### W CZYM POMAGA NAM SZCZĘŚCIE?

- zbliża nas do innych ludzi
- motywuje do działania
- sprawia, że wierzymy w siebie i efekty swoich działań
- czyni nas odważnymi
- sprzyja naszemu zdrowiu

### CZY ZAWSZE MUSIMY BYĆ SZCZĘŚLIWI?

- szczęście to stan chwilowy, jak też bardziej ogólna ocena swojego położenia
- nie zawsze musimy czuć się szczęśliwi
- każdy z nas ma inny „pułap” szczęścia. Szczęście jest emocją subiektywną
- różnimy się w sposobie wyrażania emocji. Niektórzy z nas szczęściem dzielą się z innymi. Inni szczęście traktują jako poczucie zadowolenia z życia

### CZY MOŻNA POMÓC SOBIE W BYCIU SZCZĘŚLIWYM?

- warto praktykować działania i pielęgnować nawyki, które sprzyjają szczęściu
- postaraj się przypominać sobie o dobrych chwilach, nawet tych drobnych
- jeżeli tylko masz na to ochotę, uśmiechaj się
- znajdź czas na czynności, które sprawiają Ci przyjemność
- jeżeli nie masz takich nawyków, poszukaj ich – próbuj nowych działań, sprawdzaj co sprawia Ci przyjemność
- utrzymuj relację z ludźmi, z którymi czujesz się bezpieczny – szczęście jest emocją społeczną, ludzie są jego ważnym źródłem

### Notka dla Rodzica



- dziel się z dzieckiem swoim szczęściem, pokazuj mu, że z drobnych rzeczy można się cieszyć
- doceniaj sukcesy i osiągnięcia dziecka – nawet te drobne, pokazuj mu jego mocne strony
- pomóż mu znaleźć takie czynności i zainteresowania, które sprawią mu przyjemność i zachęcaj do ich praktykowania
- nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie szczęśliwe, szczególnie wtedy, kiedy Ty tego oczekujesz – Twoje dziecko może mieć inne potrzeby, zainteresowania i źródła przyjemności
- współdziel z dzieckiem radość i szczęście – celebrować jego dobre chwile, reaguj pozytywnie na jego zadowolenie („Cieszę się, że jesteś szczęśliwy”)



Ty decydujesz  
jak reagujesz



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego