

Spotkanie z rodzicami i seniorami w Szkole Podstawowej w Antoniowie



Spotkanie-28-02-25

26 lutego 2025 roku psycholog szkolny Joanna Rycerz miała przyjemność spotkać się z rodzicami dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej w Antoniowie oraz z seniorami w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej, by porozmawiać o jednym z najważniejszych tematów w naszym życiu – szczęściu. Szczęście to coś, czego wszyscy pragniemy dla siebie i swoich dzieci, ale jak je zdefiniować? Jak je budować? I co równie ważne – czego unikać?

Podczas spotkania skupiliśmy się na wychowaniu dzieci w duchu szczęścia. Rozmawialiśmy o tym, jakie błędy rodzice popełniają najczęściej – często nieświadomie – i jak wpływają one na przyszłość dziecka. Wychowanie oparte na nadmiernej kontroli, brak uwzględnienia emocji dziecka czy wygórowane oczekiwania mogą prowadzić do frustracji i poczucia niespełnienia w dorosłym życiu. Nasze dzieciństwo kształtuje całe nasze życie. To wtedy rodzą się schematy myślenia, emocje, przekonania o sobie i świecie. W nurcie psychologii psychodynamicznej i systemowej zwróciliśmy uwagę na to, że doświadczenia z dzieciństwa mają wpływ na nasze relacje, zdrowie psychiczne i ogólne poczucie szczęścia. Wszystkie traumy, zaburzenia i trudności, z którymi mierzymy się w dorosłości, mają swoje korzenie w tym, co przeżyliśmy jako dzieci.

Nie zabrakło również wątku psychologii pozytywnej, czyli nauki o tym, jak rozwijać swoje zasoby, by doświadczać satysfakcji i pełni życia według teorii Martina Seligmana, który mówi o pięciu kluczowych filarach szczęścia (PERMA): przyjemne emocje, zaangażowanie, relacje, sens życia oraz osiągnięcia.

Rozmawialiśmy także o stylu życia, który wpływa na nasz dobrostan. Dobre nawyki, takie jak dbanie o sen, aktywność fizyczna, zdrowa dieta, rozwijanie pasji i dbanie o relacje, odgrywają ogromną rolę w budowaniu szczęścia.

Szczęście nie jest jedynie indywidualnym doświadczeniem, ale także efektem interakcji z otoczeniem – rodziną, społecznością, kulturą. W podejściu systemowym patrzymy na człowieka jako część większej całości – dlatego tak ważne jest budowanie wspierającego środowiska dla dzieci, które pozwoli im rozwijać się w poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji.

Czym więc jest szczęście?

Szczęście to nie tylko chwilowe emocje, ale sposób myślenia i działania, które kształtujemy każdego dnia.

Dziękujemy wszystkim rodzicom i seniorom za aktywny udział, pytania i cenne refleksje. Mamy nadzieję, że nasze spotkanie zainspiruje Was do tworzenia środowiska, w którym Wasze dzieci będą mogły rozwijać się w poczuciu miłości, bezpieczeństwa i radości. To pierwsze nasze spotkanie, ale nie ostatnie. Chcemy kontynuować cykl spotkań jako grupa wsparcia w trosce o nasze dzieci i wnuki

oraz o siebie.