

Building Bridges: Promoting Social Inclusion and Wellbeing for Families of Children with Special Needs

Program ERASMUS+

KA2: Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici

Parteneriat strategic in domeniul educației adulților

Obiectiv principal: Dezvoltare și inovare

Suceava, 20 octombrie 2017

Starea de bine în familiile copiilor cu nevoi speciale



Aurora Adina COLOMEISCHI

Doina Maria SCHIPOR

Stare de bine – Modelul PERMA (Seligman)



- Emoții pozitive
- Angajament
- Relații pozitive
- Sens
- Realizari



Positive emotion - emoțiile pozitive

- principalul responsabil în producerea stării de bine.
- stări de plăcere sau bucurie..
- La polul opus emoțiile negative - tristețe, depresie conduc cu gândul spre o viață neîmplinită, din care starea de bine lipsește



Exercițiu de generare a emoțiilor pozitive: CELE TREI BINECUVÂNTĂRI

- Scrie trei lucruri care ți-au mers bine ieri și de ce ți-au mers bine
- Rezultate:
 - Scaderea depresiei, anxietății și o mai mare satisfacție a vieții (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005)
 - Stare generală mai bună, optimism legat de viitor



10 emoții pozitive și felul în care facilitează pozitivitatea (Fredrickson, 2013)

	Impact and benefits
BUCURIE	Joy emerges when one's current circumstances present unexpected good fortune. It creates the urge to play and get involved and allows us to accrue skills gained through experimental learning.
GRATITUDINE	Gratitude emerges when people acknowledge another person as the source of their unexpected good fortune. It creates the urge to creatively consider new ways to be kind and generous and builds the skills for showing care, loyalty, and social bonds
SERENITATE	Also called contentment, serenity emerges when people interpret their current circumstances as utterly cherished, right, or satisfying. It creates the urge to savor those current circumstances and integrate them into new priorities or values.

INTERES	Interest arises in circumstances appraised as safe but offering novelty. It creates the urge to explore, to learn, to immerse oneself in the novelty and thereby expands the self.
SPERANȚĂ	Hope arises in dire circumstances in which people fear the worst yet yearn for better. It creates the urge to draw on one's own capabilities and inventiveness to turn things around and builds the resources of optimism and resilience.
MÂNDRIE	Pride emerges when people take appropriate credit from some socially valued good outcome. It creates the urge to fantasize about even bigger accomplishments in similar arenas and leaves us feeling confident and self-assured.

AMUZAMENT	Amusement occurs when we appraise our current circumstances as involving some sort of non-serious social incongruity. It creates urges to share a laugh and find creative ways to continue the joviality helping us to build and solidify enduring social bonds.
INSPIRAȚIE	Inspiration arises when people witness human excellence in some manner. It creates the urge to excel oneself, to reach one's own higher ground or personal best and builds the motivation for personal growth
VENERAȚIE	Awe emerges when people encounter goodness on a grand scale. The experience of awe compels people to absorb and accommodate this new vastness they have encountered and creates new worldviews.
IUBIRE	Love, which appears to be the positive emotion people feel most frequently, arises when any other of the positive emotions is felt in the context of a safe, interpersonal connection or relationship. It creates momentary perceptions of social connection and self-expansion and builds social bonds and community.

REFLECȚIE



Alegeți din tabel două emoții pozitive pe care le-ați trăit în această săptămână și descrieți efectele pe care le-au avut în viața dvs.

BUCURIE GRATITUDINE SERENITATE
INTERES SPERANȚĂ MÂNDRIE
AMUZAMENT INSPIRAȚIE VENERAȚIE
IUBIRE

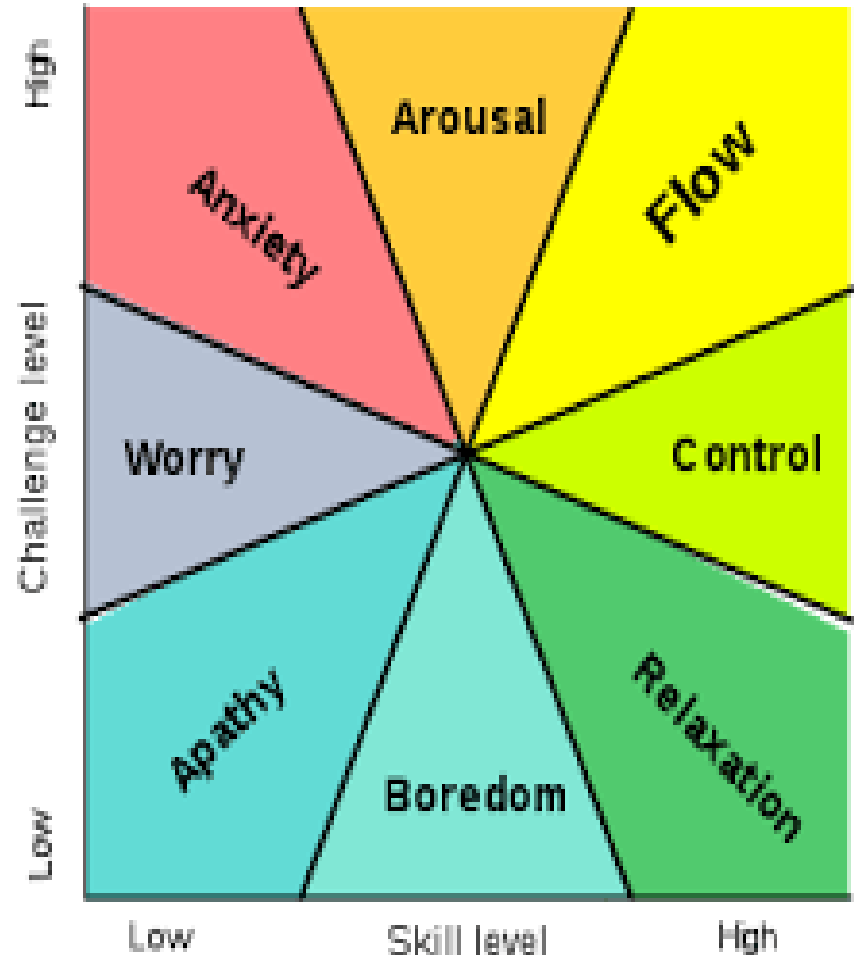
Impărtășiți cu alți doi colegi.

Engagement - angajare

- – se referă la implicare activă în acțiuni și evenimente, atunci când o persoană dovedește implicare totală într-o activitate, pierzând noțiunea timpului, participare la acțiune sau eveniment în mod plenar, captivat total de ceea ce face.
- Csikszentmihalyi (2000), "conștiința este copleșită de experiențe, iar aceste experiențe se află în armonie unele cu celelalte. Spre deosebire de ceea ce se întâmplă adeseori în viața de zi cu zi, ceea ce simțim, ceea ce ne dorim și ceea ce gândim – totul este în armonie în astfel de clipe".

Stare de Flux (Csikszentmihaly, 2000)

- Același autor concluzionează :
"Aceste momente excepționale sunt ceea ce eu numesc *experiențe-flux*" Această stare de angajare, stare de flux este una absolut firească în cazul când persoana este antrenată într-o activitate pe care ea o place, cum ar fi dansul, jocurile sportive, activitățile creative, comunicarea, activitățile de grup.
- La polul opus: indiferență, detașare, plictiseală.



2 condiții pentru starea de flux

- provocări sau oportunități de acțiune pe măsura abilităților (le provoacă nu le copleșesc)
- scopuri clare și feedback imediat privind progresul



Reflecție



- Gândește-te la o situație din viața ta când ai trăit starea de flux. Descrie beneficiile. Comunică cu cineva din apropiere.
- Poți fi mai angajat în viața ta decât ești acum? Poți identifica o calitate pe care nu ai valorificat-o suficient în viața ta?
- Ce ai putea construi pornind de aici?

Relationship - relații armonioase

- se referă la stabilirea de contacte pozitive, și calde cu persoanele din jur – familie, prieteni, colegi de serviciu, grupuri în care se desfășoară diverse activități, cu oamenii în general.
- amplificarea și răspândirea sentimentelor de bucurie și bine, difuzare în cadrul membrilor grupului a acestor stări de spirit..

În celălalt sens și cu implicații opuse se consideră a fi relațiile ostile



EXCERCIȚIU Cum să îmbunătățești abilitățile de relaționare



- Feedback activ constructiv
- Când partenerul tău vine acasă și împărtășește o veste bună, un succes, ce spui? (Shelly Gable & all)
- Există patru tipuri de răspuns...

Tipuri de răspuns

Răspunsul Activ-Constructiv:

Suportiv, interesat, entuziast.

Ex: “Extraordinar! Meriți din plin, ai muncit mult pentru asta!”

Răspunsul Pasiv-Constructiv:

Suport diminuat.

Nu investighează și nu avansează comunicarea.

Ex: Un zâmbet și un răspuns verbal simplu – “E o veste bună”.

Răspunsul Activ-Distructiv:

Minimizarea veștii, accentuarea implicațiilor negative eventuale.

Ex: “Dar îți dai seama că promovarea asta te va face să lucrezi mai mult și să petreci mai puțin timp cu familia?”

Răspunsul Pasiv-Distructiv

Implică ignorarea veștii bune. Eventual plasează comunicarea în contextul celeilalte persoane. “Chiar așa? Stai să vezi ce mi s-a întâmplat *mie* astăzi!”

Meaning – sens

- În acțiune și gânduri deopotrivă.
- Anume sensul vieții îi conferă ei valoare și o justifică.
- V. Frankl (2009) - adevărata fericire își are izvorul în căutarea și crearea unui sens autentic vieții care te face să simți și să gândești că viața chiar merită s-o trăiești. A trăi o viață cu sens înseamnă în esență a-ți lega viața de ceva care e mai mult decât tine, care ar însemna binele aproapelui tău, al comunității, patriei, omenirii în general.
- Antonim: lipsă de sens, gol, vid existențial sau „frustrare existențială” (Frankl, 2009).

Reflecție:



- Simți că viața și munca ta au un sens?
- Dacă da, simți că ești conectat în vreun fel la ceva/o cauză care este mai amplă decât persoana ta?
- Definește-ți sensul vieții folosind cele patru categorii ale lui Emmons.

Cele patru categorii ale sensului vieții (Emmons, 2003)



REALIZARE /
MUNCĂ



RELAȚII /
INTIMITATE



RELIGIE /
SPIRITUALITATE



TRANSCENDENȚĂ /
GENERATIVITATE

Accomplishment - realizare, succes, împlinire.

- stabilirea de scopuri clare și reale, ce pot fi duse la bun sfârșit prin efort propriu susținut,
- autorealizarea, succesul recunoscut.
- Succesul -factor puternic al construcției sinelui
 - stima de sine,
 - încredere în sine
 - reziliență față de surprizele negative ale vieții.
- Reversul acestor trăiri : sentimentul neîmplinirii, neajutorarea învățată, complacerea în eșec, acceptarea statutului de persoană ratată

