

## Kontrakt

### V Ogólnopolski Tydzień Szczęścia pt.: „Ciekawi siebie, ciekawi świata”

.....

Zobowiązuję się, że podczas **V Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia** zrobię wszystko, aby być szczęśliwym i zarażać tym szczęściem innych. Podczas pobytu w Internacie zobowiązuję się (w miarę możliwości) do realizacji poniższych zachowań:

- Mijając się z kimkolwiek na korytarzu, mówimy do siebie coś miłego
  - Jeśli nie masz nic do powiedzenia – po prostu uśmiechnij się
  - Wchodząc do pokoju wychowawców, możesz wykonać dowolny gest, np.:
    - podskok, obrót o 360 stopni, krok księżycowy w stylu Michaela Jacksona, śmieszna minę, przysiad, skłon, szpagat (trzymaj w ręce telefon z wybranym numerem 112 i dyspozytorem na linii), salto (też z telefonem) itp. co tylko chcesz 😊
    - możecie też połączyć się w grupy (3-5 osób), np.: układ choreograficzny trwający co najmniej 15 sekund, wierszyk wypowiedziany wspólnie, utwór muzyczny, taniec itp. co tylko chcecie 😊
- UWAGA!! Jeśli namówisz w pojedynkę lub namówicie grupowo wychowawcę do wykonania tego samego gestu lub włączenia się w układ, jesteś/jesteście zwolniony/zwolnieni w tym dniu z nauki własnej.**
- Kiedy ostatnio byłeś szczęśliwy? Co to dla Ciebie znaczy być szczęśliwym? Zastanów się, po czym poznajesz, że jesteś szczęśliwy? Jak się wtedy czujesz? Jak się zachowujesz? O czym wówczas myślisz? Ile trwa ten stan? Czy to jest związane z konkretnym miejscem, czy szczęście może Cię dopaść gdziekolwiek? Porozmawiaj o tym z kolegą, koleżanką czy dowolną osobą. W rozmowie możesz wykorzystać ww. pytania.
  - Zadanie do zrealizowania grupowo – pokojami. W pokoju wychowawców ustawiona jest skrzynka kreatywna. Napiszcie na kartce dowolną myśl, spostrzeżenie, uwagę czy refleksję, która Waszym zdaniem jest w stanie poprawić innym humor. Codziennie od 23-27.09.2024 r. czekamy na Wasze myśli do godz. 16:00. Po kolacji odbędzie się wręczenie nagród dla najbardziej inspirującej wypowiedzi. Głosować będą wszyscy wychowawcy, którzy pełnią danego dnia dyżur. Można brać udział w konkursie wielokrotnie, ale kartki, które nie wygrały zostaną usunięte i nie przechodzą na kolejny dzień.

## **Dlaczego warto się zaangażować?**

Jak pokazują wyniki badań, szczęście nie jest jeszcze popularne w naszej kulturze pracy i edukacji. Kожarzemy je raczej z ciężkim obowiązkiem. Doświadczenia szkolne są prawdopodobnie najistotniejsze z punktu widzenia kształtowania szczęśliwego życia. Szczęście jest też wymiarem wspólnotowym, które może być promowane przez doświadczenie uczenia się, pogłębiające więzi, przyjaźnie między członkami całej wspólnoty szkolnej.

Nasze działania są zgodne i spójne z metodą **PERMAH** bazującą na modelu szczęścia Martina Seligmana:

### **1. Pozytywne emocje (P – positive emotions)**

Positive emotions – pozytywne emocje, na które składają się: radość, duma, wdzięczność, nadzieja, spokój, zainteresowanie, rozbawienie, inspiracja, zachwyty, wreszcie miłość. Pozytywność poszerza horyzonty myślenia, czyni nas twórczymi, wrażliwymi i otwartymi. Wpływa na układ immunologiczny, buforuje stres. Zwiększa nasze możliwości dostosowania się w różnych sytuacjach, wzmacnia inteligencję emocjonalną.

### **2. Zaangażowanie (E – engagement)**

Engagement – zaangażowanie, przeżywanie FLOW. To stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Dodaje nam wigoru, energii. W tym momencie czas nie ma dla nas znaczenia, jesteśmy całkowicie skoncentrowani i zmotywowani. Mamy poczucie siły i spokoju, że damy radę.

### **3. Pozytywne relacje (R – positive relations)**

Relations – relacje. Szczęśliwi ludzie mają większe poczucie bezpieczeństwa i szybciej podejmują decyzje o współpracy. Są bardziej szczęśliwi z bycia z innymi. Tworzą siatkę relacji, która w sytuacjach trudnych pomaga poradzić sobie z przeciwnościami losu. Dobre i trwałe relacje z innymi ludźmi otwierają nas na nowe doświadczenia, uczą szacunku dla drugiego człowieka, dają przestrzeń poznania.

### **4. Poczucie sensu (M – meaning)**

Meaning – poczucie sensu – wszystko to, co sprawia, że widzisz sens swojego działania, myślenia, odczuwania, relacji, w które wchodzisz, spraw, w które się angażujesz. I nie chodzi tu o ogólne poczucie sensu, takiego czegoś nie ma. Jak podkreśla Viktor E. Frankl, poczucie sensu dotyczy konkretnej osoby, konkretnej sytuacji i konkretnego działania bądź bycia i nie podlega porównaniom. To aktywna odpowiedź na pytanie, czego życie ode mnie oczekuje tu i teraz.

### **5. Osiągnięcia (A – achievements)**

Achievement – osiągnięcia – są związane z poczuciem sensu. Mając poczucie sensu, wyznaczamy sobie cele w życiu i dążymy do ich realizacji. I znów, nie chodzi o cele obiektywne, globalne, światowe, związane z określonymi trendami, ale o moje własne cele, które sprawiają, że realizuję własną ścieżkę życiową, rozwojową. Mierzę swoje osobiste postępy, a nie siebie względem innych. Tak zdefiniowanym osiągnięciem może być dziś świadome „nic-nie-robienie”, dawanie sobie przestrzeni, odpoczynek, regeneracja.

### **6. Zdrowie pozytywne (H – health)**

Health – zdrowie pozytywne – konsumuje niejako pozostałe elementy modelu. Zdrowie w ujęciu biologicznym oznacza dobre wyniki badań, w ujęciu subiektywnym – dobre samopoczucie, satysfakcję z życia, poczucie sensu, misji, spełnienia, nawet w obliczu „obiektywnej” choroby. Jest jeszcze trzeci wymiar – wymiar funkcjonalny – to sposób, w jaki radzimy sobie w życiu, w relacjach, w społeczeństwie.