

RADOŚĆ

„Każda radość, którą
niesiemy innym zawsze
do nas powróci”

/Zenta Maurina/



Emocje radosne

to szeroka kategoria pozytywnych uczuć, takich jak radość, szczęście, satysfakcja, zadowolenie, duma, wdzięczność, entuzjazm, nadzieja, miłość czy spokój, które pojawiają się w odpowiedzi na pozytywne wydarzenia i wywołują dobre samopoczucie oraz motywują do działania.

Choć często postrzegane jako ulotne, są one ważnym elementem psychicznej odporności i odczuwania pełni życia, a świadome ich pielęgnowanie może wzmocnić nasze pozytywne doświadczenia.



Uczucie **radości** pełni ważną rolę rozwojową każdego człowieka niezależnie od wieku.

Odczuwanie **radości** zwłaszcza w okresie dziecięcym pomaga:

- Nawiązywać kontakty społeczne



- Budować więź z otoczeniem



- Wyrażać ekspresję i spontaniczność uczuć



Jak powstaje uczucie radości?

Wielu ludzi nie zastanawia się, jak powstaje uczucie radości. Widzimy jej wytwór. Jednak należy pamiętać, że wszystkie tego typu zachowania i emocje mają swój początek w naszym mózgu. Aktywacja ośrodka przyjemności w naszym mózgu daje nam radość. Układ limbiczny, czyli element mózgu jest odpowiedzialny za emocjonalne aspekty naszego zachowania, rytmy biologiczne, reakcje autonomiczne oraz zachowanie motywowane - czyli między innymi odczuwanie przyjemności.



Nadzieja i optymizm:
wiara w pozytywną przyszłość.



Miłość i sympatia:
silne, pozytywne więzi z innymi ludźmi.



Spokój i relaksacja:
uczucie wyciszenia
i bezpieczeństwa.



**Oprócz samej
radości, do grupy
emocji radosnych
należą.**

Duma i wdzięczność:
uczucia związane
z własnymi osiągnięciami
lub tym, co mamy.



Entuzjazm i ekscytacja:
silne poczucie zaangażowania
i pozytywnego napięcia.



Szczęście i spełnienie:
stan całkowitego zadowolenia
i poczucia, że wszystko jest
na swoim miejscu.



Dlaczego emocje radosne są ważne

Motywacja

- radosne emocje napędzają nas do aktywności, która przynosi nam korzyści i rozwój.

Odporność psychiczna

- świadome celebrowanie pozytywnych chwil wzmacnia naszą odporność na trudności życiowe.

Dobre samopoczucie

- radość i zadowolenie poprawiają jakość życia i nasze postrzeganie rzeczywistości.



Dziecku radość sprawiają
wspólne aktywności z
bliskimi, takie jak zabawa,
czytanie czy gotowanie, a
także swobodna zabawa,
eksploracja świata, kontakt
z naturą i ruchem na
świeżym powietrzu.



Wspólne aktywności i czas z bliskimi:

Zabawa:

Angażuj się w spontaniczną zabawę, która stymuluje rozwój dziecka i wzmacnia więź.

Wspólne doświadczenia:

Spraw radość poprzez wspólne gotowanie, czytanie, oglądanie filmów czy wyjazdy.

Dbajmy o relacje, kontakty z innymi, stwarzanie okazji do spotkań z sprzyja budowaniu więzi, a te z kolei wyzwalają w nas uczucia.



Rozbudzanie ciekawości:

Pytaj, tłumacz i proponuj nowe doświadczenia, np. czytanie książek o podróżach.



Ruch, natura i eksploracja:

Świeże powietrze i ruch:

Wyjścia na plac zabaw, zabawa w kaloszach i kałużach, jazda na rowerze angażują zmysły i całe ciało.



Obserwacja świata:

Dzieci naturalnie interesują się otoczeniem, rozwijając dzięki temu wyobraźnię i spostrzegawczość.



Rozwój i kreatywność:

Każda sytuacja stwarza okazję do zdobywania nowych doświadczeń i umiejętności. Pokazujmy dziecku, że drobne rzeczy dają radość.



Swobodna zabawa:

Umożliwia dziecku podejmowanie decyzji, uczenie się, eksperymentowanie i rozwijanie umiejętności społecznych.

Artystyczne i twórcze zajęcia:

Rysowanie, malowanie, a także eksperymentowanie z różnymi materiałami i narzędziami, np. rysowanie w ciemności, rozbudza wyobraźnię.



Indywidualne podejście:

Poznaj zainteresowania dziecka:

Zwróć uwagę, co sprawia radość
Twojemu dziecku, bo każde
jest inne i ma swoje pasje.



Wspieraj je w rozwoju:

Pomagaj w zdobywaniu nowych umiejętności i pokazuj, że błędy są częścią nauki. Bądź wzorem do naśladowania, nasze pozytywne nastawienie oddziałuje na dziecko.



Dziecięca radość

Jest to szczególny rodzaj radości, który możemy zaobserwować u dzieci. Cechuje ją:

- intensywność,
- autentyczność
- szczerłość przeżyć

Dzieci czerpią radość z drobnych rzeczy typu zabawa, interakcje z innymi lub swoich odkryć. Ma ona istotne znaczenie w rozwoju emocjonalnym i społecznym młodego człowieka, ponieważ radosne doświadczenia mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan dzieci.



Jak okazywać radość?

- Uśmiechajmy się i śmiejmy
- Pozwólmy na spontaniczność gestów (krzyk, skakanie z radości, głośny śmiech)
- Doceniajmy drobne rzeczy, gesty innych - sami je okazujemy
- Myślmy pozytywnie - dobra energia przechodzi na innych i wraca
- Cieszymy się z małych rzeczy i osiągnięć
- Pielęgnujmy relacje z innymi spędzajmy z nimi czas
- Dzielimy się radością z innymi

Miejmy pozytywne
nastawienie do świata i ludzi,
uśmiech mimo przeciwności
losu, unikanie narzekania,
dobry humor pozwala na
radość z życia!



Kącik śmiechu:



- Co robi traktor u fryzjera?
 - Warkocze!
-

- Jakie są ulubione chipsy hydraulika?
 - Kranchipsy.
-

- Jak się nazywa płacz małego raczka?
 - Wycieraczka.
-

- Dlaczego Batman miał piątkę z WF-u?
 - Bo zawsze miał strój!
-

- Jak nazywa się lekarz, który leczy pandy?
- Pandoktor.