



„O postanowieniach noworocznych”

Początek Nowego Roku zazwyczaj wiąże się z przyływem energii i zapału do działania. Jest to świetny czas na postanowienia noworoczne dotyczące pracy nad sobą!!!

Gorąco Was do tego zachęcam.



Początek stycznia to czas, kiedy coś się skończyło i jednocześnie coś nowego się zaczyna. Zawsze mamy nadzieję, że to **NOWE COŚ** będzie lepsze od poprzedniego. Z tego powodu jest to dobry czas na planowanie, stawianie sobie celów i myślenie o swoim rozwoju. Podjęcie noworocznych postanowień zachęci nas do wprowadzenia w życie zmian, które sprawią, że będziemy mniej zestresowani i bardziej radośni. Żeby tak jednak było, niezbędne jest stawianie sobie mądrych planów, które będziemy w stanie realizować.

Jakie powinny być Twoje noworoczne postanowienia??

1. Przede wszystkim **KONKRETNE** - wtedy efekt Twoich postanowień będzie można łatwo zmierzyć. Na przykład jeśli postanowisz sobie, że będziesz czytał jedną książkę w miesiącu, bez problemu będziesz w stanie to postanowienie zweryfikować.

2. Powinny dotyczyć tych sfer życia i tych spraw, na które **MASZ REALNY WPŁYW**. Nie wyznaczaj sobie celu, którego realizacja zależy od szczęścia i zwykłego życiowego farta.

3. Na liście Twoich noworocznych postanowień powinny znaleźć się działania **Z RÓŻNYCH OBSZARÓW**: sfery osobistej, szkolnej, dotyczącej relacji z innymi osobami.

POSTANOWIENIA MOGĄ OBEJMOWAĆ:

- szlifowanie lub naukę jakiejś umiejętności (np. gra na instrumencie, jeżdżenie na rowerze, jazda na nartach czy deskorolce, języki obce, składanie origami, szydełkowanie czy robienia na drutach.
- mogą być związane z Twoją osobą i dotyczyć lepszego funkcjonowania, np. praca nad sumiennością. Nauka sumienności to świetna inwestycja w przyszłość, a dobrze zorganizowany człowiek doświadcza znacznie mniejszego stresu.
- mogą być związane z relacjami w rodzinie i dotyczyć obowiązków domowych.
- mogą być związane ze szkołą i obejmować obowiązki związane z nauką.
- mogą mieć związek z Twoim kieszonkowym i zbieraniem pieniędzy na jakieś ważne dla Ciebie zakupy.



Poniżej zamieszczam przykładowe propozycje na postanowienia noworoczne:

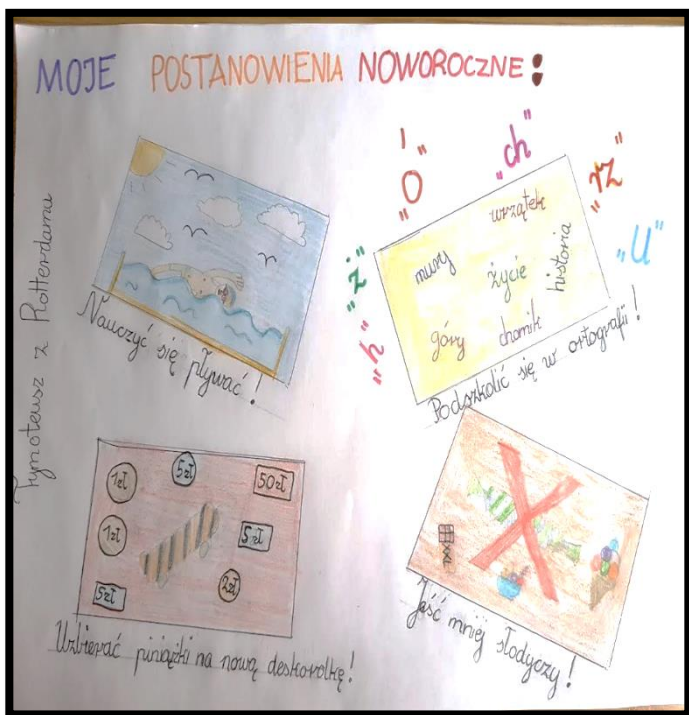
1. codzienne poranne ścielenie łóżka
2. codzienne czytanie książki przez minimum 30 minut
3. odnoszenie po sobie po posiłku naczyń do kuchni
4. oddawanie do prania sparowanych skarpetek
5. mówienie codziennie każdemu domownikowi jednej miłej rzeczy
6. codzienne karmienie psa/kota i pilnowanie, aby zawsze miał wodę w miseczce
7. odrabianie weekendowych lekcji od razu w piątek
8. ustalanie wspólnie z rodzicem czasu, jaki będziesz spędzać przy elektronice.

9. zbieranie pieniędzy na jakiś cel (komputery, zestawy klocków, konsole, rowery, gry).

Jeśli zaczniecie od jednego lub dwóch wybranych postanowień, na pewno będzie Wam znacznie łatwiej się ich trzymać!

Mam też dwie rady, które pomogą Wam zwiększyć szansę powodzenia:

- **po pierwsze** - warto wydrukować sobie swoje postanowienia w formie plakatu.
- **po drugie** - kontrolujcie realizację celów i wyznaczajcie sobie małe nagrody lub przyjemności, gdy wszystko idzie jak po maśle.



POWODZENIA W PRACY NAD SOBĄ

życzy
Halina Sierpińska - psycholog