

Të ndihesh mirë: një udhëzues për trupin dhe mendjen.

Mirësevini. Gjetja e ekuilibrit tuaj gjatë rrugëtimit të pritjes mund të jetë e vështirë. Kjo është një busull praktike për t'ju ndihmuar të kuptoni emocionet tuaja, të njihni nevojat tuaja dhe të zbuloni se nuk jeni kurrë vetëm në këtë udhëtim.

Gemini Notebook

Mirëqenia është një ekuilibër i përsosur i pesë elementeve.



Shëndeti Fizik

Një trup i fortë dhe i shëndetshëm, dhe besimi në aftësitë e tua fizike.



Qetësia Mendore

Forca e brendshme për të përballuar problemet e përditshme pa u shtypur prej tyre.



Vetërealizimi

Të kuptosh kush je, çfarë dëshiron të bësh dhe të ndihesh në harmoni me zgjedhjet e tua.



Jeta Sociale

Të ndihesh mirë dhe të ndash jetën me familjen, miqtë dhe komunitetin.



Siguria Ekonomike

Të kesh atë që nevojitet për të jetuar me dinjitet dhe për të planifikuar të ardhmen në qetësi.

Gemini Notebook

Emigrimi ndryshon botën jashtë dhe botën brenda.

Bota Jashtë



Ndryshojnë rregullat, gjuha, qyteti dhe njerëzit rreth teje. Italia është një kontekst i ri për t'u zbuluar.

Bota Brenda



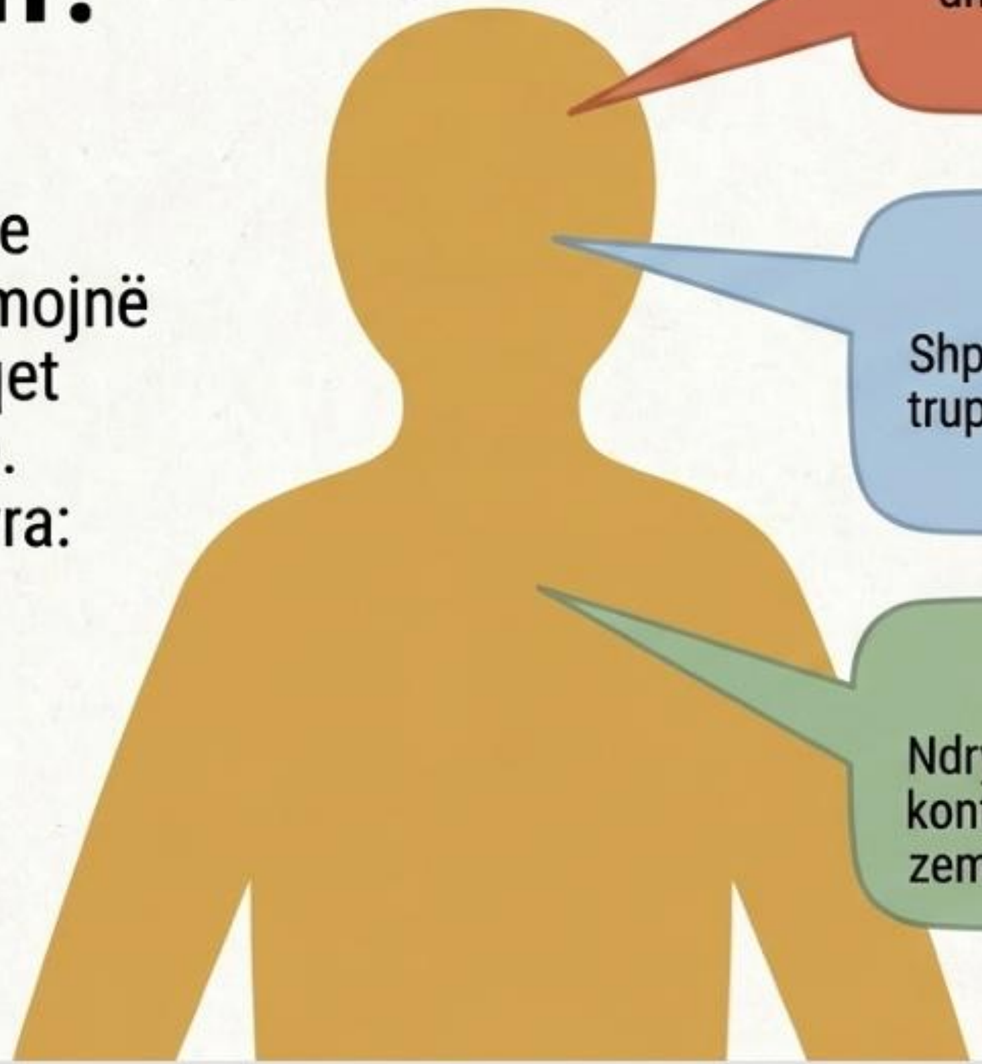
Ndryshojnë emocionet e tua. Është normale të ndjesh kuriozitet dhe entuziazëm për mundësitë e reja, por edhe çorientim të thellë, lodhje dhe konfuzion.

Të ndihesh i çorientuar është normale. Një ndryshim i madh kërkon kohë për të ndërtuar një ekuilibër të ri.

Gemini Notebook

Si është i ndërtuar një emocion?

Emocionet janë reagime automatike që na ndihmojnë të mbrohemi nga rreziqet dhe të marrim vendime. Ato ndihen në tre mënyra:



Në mendje:

Mendimet që të kalojnë në kokë dhe ajo që ndjen thellë brenda (reagimi subjektiv).

Në sjellje:

Shprehja e fytyrës dhe pozicioni i trupit (p.sh. shpatullat e mbyllura ose të hapura).

Në trup:

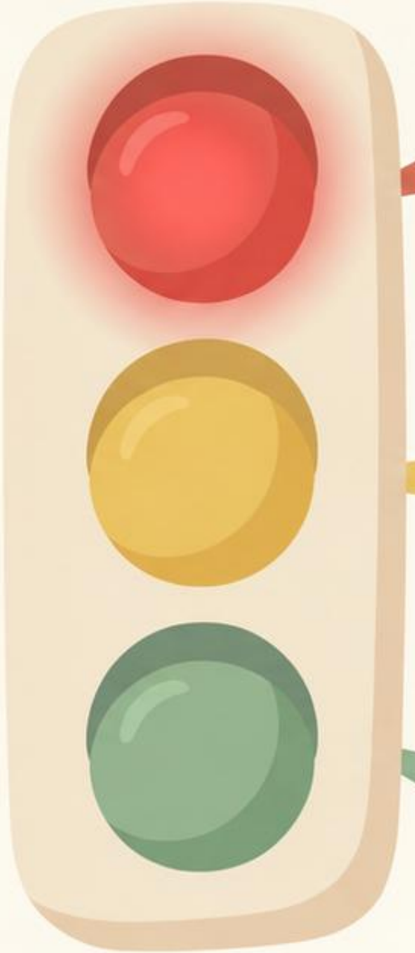
Ndryshimet fizike që nuk mund t'i kontrollosh, si rrahjet e shpejta të zemrës ose djersa (reagimi fizik).

Gemini Notebook

Njohja e emocioneve për t'u dhënë atyre një emër.



Metoda e semaforit për të menaxhuar reagimet.



E KUQE (NDALOHU)

Emocioni komandon. Është një reagim shkatërrues dhe irracional. Përkeqëson situatën, krijon konflikt dhe prish dialogun me të tjerët.

E VERDHË (MENDO)

Reagim instinktiv. Është një veprim më pak shkatërrues se ee kuqja, por nuk e përballon problemin real. Shpesh është një rrugë shpëtimi.

E GJELBËR (VEPRO)

Mendja dhe emocioni punojnë bashkë. Ti e njeh se si ndihesh dhe përdor arsyen për të komunikuar, për të kërkuar ndihmë dhe për të gjetur një zgjidhje pozitive.

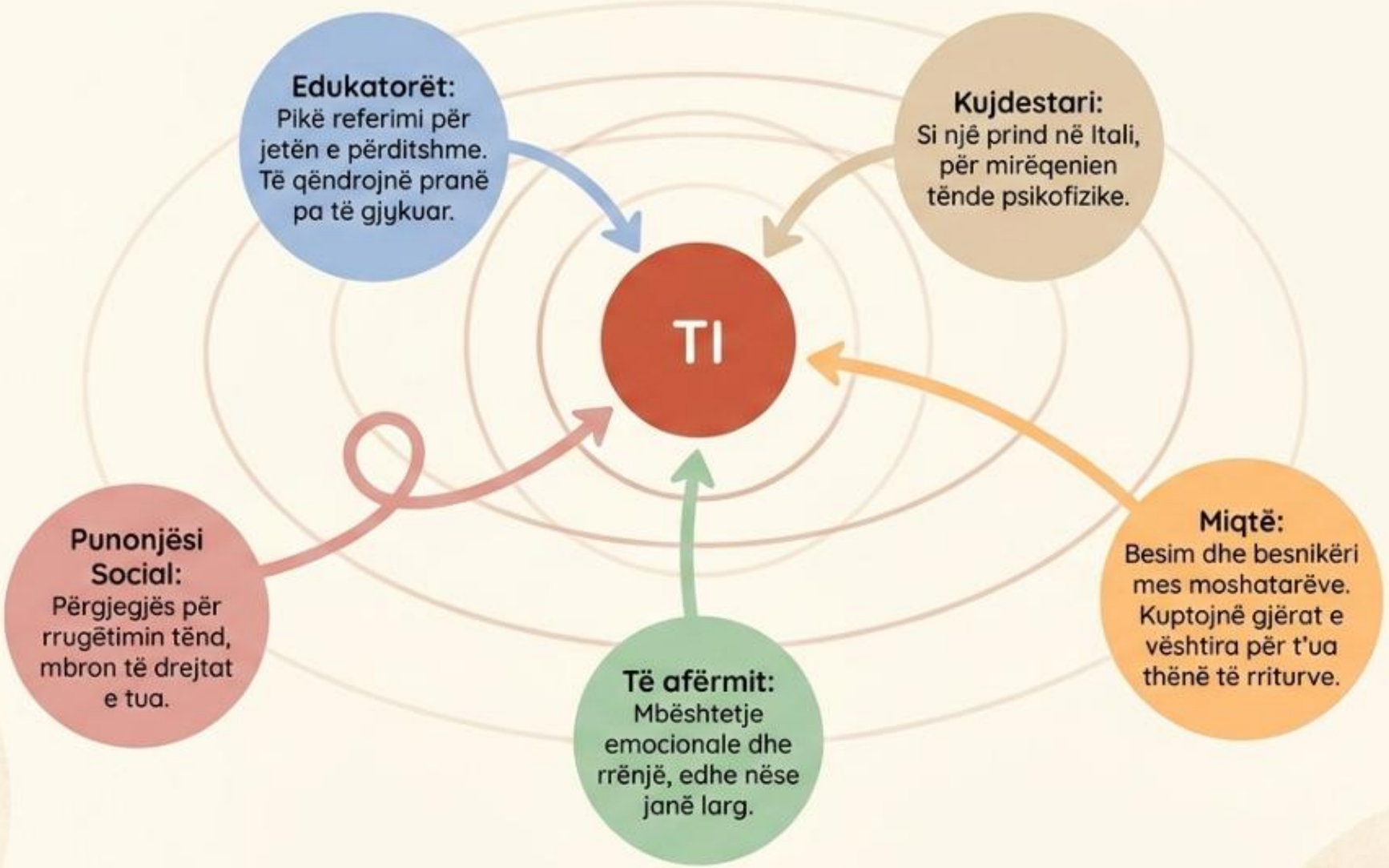
Gemini Notebook

Semafori në veprim: si do të reagonit?

Situata 1 Shokët e dhomës janë të çrregullt dhe nuk respektojnë turnet e pastrimit.	Përdor fjalë të këqija kundër tyre dhe nxehem.	Bëj foto fshehurazi dhe ua tregoj edukatorëve për t'u ankuar.	Gjej një moment të qetë për të komunikuar me ta dhe për të kërkuar një zgjidhje së bashku.
Situata 2 Je në një strukturë të re dhe e ke të vështirë t'u besosh edukatorëve të rinj.	Shmang çdo kontakt, izolohem dhe i bllokoj në telefon.	I kërkoj menjëherë punonjësit social të ndërrojë strukturën pa dhënë shpjegime.	Përpiqem të flas me edukatorët për t'u shpjeguar se çfarë më vë në siklet, duke i kërkuar mbështetje kujdestarit.

Gemini Notebook

Nuk je vetëm: harta jote e mbështetjes



Gemini Notebook

Kush është psikologu?



Mitet e Rreme

- Nuk është një mjek për ~~"të çmendurit".~~
- Të shkosh atje nuk do të thotë të jesh ~~i sëmurë apo i dobët.~~
- Nuk është dikush që të gjykon ose që merr vendime në vendin tënd.

Realiteti

- **Është një hapësirë e sigurt dhe e mbrojtur:** Gjithçka që thua është private.
- **Zero gjykime:** Të dëgjon dhe të pranon ashtu siç je.
- **Sistemon mendimet:** Të ndihmon të kuptosh më mirë emocionet e tua, të rigjesh burimet e tua personale dhe të rikthehesh te "të ndihesh mirë".

Gemini Notebook

Të kërkosh ndihmë është shenjë force.



Është absolutisht normale të përjetosh momente krize, veçanërisht pas një udhëtimi të gjatë dhe ndryshimeve të mëdha. Të kujdesesh për veten dhe mirëqenien tënde psikologjike nuk është kurrë një shenjë dobësie.

Të pranosh që ke nevojë për ndihmë kërkon guxim. Është një akt inteligjence, këmbënguljeje dhe dashurie për veten.

Gemini Notebook