Bridge4Mothers

Програма PSL - личностни и социални компетентности и умения за учене

МОДУЛ 3
Благополучие и здравословни навици



Съфинансирано от Европейския съюз

Обхванати теми

Благополучието се изгражда чрез реалистични навици, баланс и ежедневна грижа за себе си.

1. **Благополучие**
   Разбиране на личните нужди и баланса
2. **Баланс**
   Отговорности в работата, личния живот и ученето
3. **Стрес**
   Справяне с напрежението и емоционалната умора
4. **Навици**
   Здравословни ежедневни навици, които дават енергия
5. **Време**
   Планиране на приоритети и гъвкави графици
6. **Грижа за себе си**
   Поддържане на физическото и емоционалното благополучие
7. **Граници**
   Да казваш „не“ и да пазиш времето си
8. **Възстановяване**
   Почивка, размисъл и дългосрочно благополучие

Целта е участничките да изградят здравословни, реалистични и устойчиви ежедневни навици.

Въведение в благополучието

Благополучието означава балансирана грижа за тялото, емоциите, взаимоотношенията и ежедневната енергия.

- ✓ Благополучието е повече от липса на стрес: то включва енергия, баланс, подкрепа и възстановяване.
- ✓ Малките ежедневни навици могат постепенно да подобрят настроението, концентрацията и увереността.
- ✓ Здравословните навици трябва да са реалистични, гъвкави и съобразени с ежедневните отговорности.
- ✓ Участничките се насърчават да разпознаят нуждите си, преди да изберат цели или действия.

Забелязвай • Балансирай • Поддържай

Баланс между работа, личен живот и учене

Балансът означава да организираш отговорностите си, като се грижиш за благополучието си и нуждата от учене.

Основни области

1. **Работа**
   Задачите, сроковете и професионалните очаквания изискват концентрация и планиране.
2. **Семейство**
   Грижата за близките и домакинските нужди могат да повлияят на времето и енергията.
3. **Учене**
   Обучението, дигиталните умения и личностното развитие изискват време и увереност.
4. **Лични нужди**
   Почивката, емоциите и личните нужди трябва да са част от плана.

Начини за постигане на баланс

Определи приоритети

Избери най-важното за днес, вместо да правиш всичко наведнъж.

Сподели отговорностите

Поискай помощ или разпредели отговорностите, когато е възможно.

Опрости задачите

Раздели задачите на по-малки и по-лесно изпълними действия.

Преразгледай

Адаптирай навиците си при промяна на обстоятелствата или енергията си.

Балансът е гъвкав: той се променя според нуждите и отговорностите ти.

Управление на отговорностите и стреса

Стресът често нараства, когато отговорностите изглеждат неясни, спешни или твърде много наведнъж.

Признаци на стрес

1. **Претоварване**

   Твърде многото задачи могат да намалят търпението, концентрацията и мотивацията.

2. **Бързане**

   Постоянното бързане може да затрудни вземането на решения и общуването.

3. **Несигурност**

   Неяснотата за това какво предстои може да засили емоционалното напрежение.

4. **Изолация**

   Опитите да се справяш с всичко сама могат да увеличат умората.

Полезни реакции

Спри за миг

Направи кратка пауза, преди да реагираш или да вземеш решение.

Направи списък

Запиши задачите си, за да намалиш психическото напрежение.

Избери

Определи една реалистична следваща стъпка.

Потърси подкрепа

Поискай информация, разяснение или практическа помощ.

Управлението на стреса започва с ранното разпознаване на напрежението.

Разпознаване на емоционалната и физическата умора

Умората може да засегне тялото, емоциите, мисленето и взаимоотношенията. Ранното ѝ разпознаване помага да се предотврати прегаряне.

- ✓ Физическите признаци могат да включват отпадналост, главоболие, напрежение или промени в съня.
- ✓ Емоционалните признаци могат да включват раздразнителност, тъга, тревога или усещане за претоварване.
- ✓ Умствените признаци могат да включват трудна концентрация, забравяне или понижена мотивация.
- ✓ Поведенческите признаци могат да включват затваряне в себе си, избягване или нетърпение към другите.
- ✓ Отговори с почивка, подкрепа, по-малко изисквания и реалистични очаквания.

Забелязвай • Намали • Възстанови се

Здравословни ежедневни навици

Навиците създават структура и улесняват редовното повтаряне на действията за благополучие.

Идеи за ежедневни навици

1. **Сутрин**

   Пий вода, закуси и определи един приоритет.

2. **По обяд**

   Направи кратка почивка, раздвижи се и прецени енергията си.

3. **Вечер**

   Подготви се за утре и намали времето пред екран преди сън.

4. **Всяка седмица**

   Прегледай какво е помогнало и постепенно адаптирай навиците си.

Направи навиците реалистични

Започни с малко

Избери един навик, вместо да променяш всичко наведнъж.

Свързвай навиците

Свържи нов навик с нещо, което вече правиш.

Бъди гъвкава

Предвиди трудни дни и прекъсвания.

Отбелязвай успехите

Забелязвай напредъка, дори когато изглежда малък.

Един навик е подкрепящ, когато ти помага, а не когато те притиска.

Стратегии за управление на времето

Управлението на времето подкрепя благополучието, когато пази приоритетите, енергията и възстановяването.

Практически стратегии

1. **Три основни приоритета**

   Избери три основни приоритета за деня.

2. **Времеви блокове**

   Групирай задачите в реалистични периоди с почивки.

3. **Малки стъпки**

   Раздели големите задачи на ясни действия.

4. **Времеви резерв**

   Остави време за забавяния, семейни нужди и почивка.

Избори за благополучие

Делегирай

Сподели задачите, когато и други могат да допринесат.

Отложи

Премести неспешните задачи за друг ден.

Кажи „не“

Пази времето си от ненужен натиск.

Размисли

Запитай се какво е помогнало и какво може да се промени утре.

Управлението на времето не означава да правиш повече, а да избираш разумно.

Грижа за себе си и здравословни граници

Грижата за себе си и личните граници пазят енергията, увереността и емоционалния баланс.

Грижата за себе си включва

1. **Почивка**

   Отделяй време за сън, спокойствие и възстановяване.

2. **Хранене**

   Храни се редовно и пий достатъчно вода.

3. **Общуване**

   Разговаряй с хора, които те подкрепят и насърчават.

4. **Удоволствие**

   Включи малки дейности, които ти носят спокойствие или радост.

Здравословни граници

Пази времето си

Осигури място за приоритетите и възстановяването си.

Общувай

Изразявай нуждите си ясно и с уважение.

Ограничи претоварването

Намали ангажиментите, когато възможностите ти са ограничени.

Поискай помощ

Подкрепата е част от благополучието, а не признак на неуспех.

Грижата за себе си ти помага да се грижиш за другите, да учиш и да участваш по-пълноценно.

Дългосрочното благополучие се изгражда чрез малки, реалистични навици, съобразени с личните нужди и ежедневните отговорности.

1. Каква цел за благополучието ми е реалистична тази седмица?
2. Каква лична нужда трябва да разпозная днес?
3. Какъв навик мога да поддържам, без да добавям напрежение?

Съфинансирано от Европейския съюз

Bridge4Mothers © 2026 от Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210 е лицензирано под Creative Commons Признание 4.0 Международен (CC BY 4.0).

Отказ от отговорност: Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

2025-1-DE02-KA210-VET-000359232