

Групповое занятие: «Что для меня значит благополучие?»

Цель занятия — способствовать целостному пониманию того, что такое благополучие и что оно может означать для разных людей. Благополучие можно понимать как широкую категорию явлений, которая включает эмоциональные реакции, различные аспекты удовлетворенности и ощущение счастья в разных сферах жизни. На благополучие влияют многие факторы, такие как эмоциональные, интеллектуальные, профессиональные, физические, социальные и духовные аспекты жизни. Из-за разнообразия концепции благополучия людям иногда бывает трудно сформулировать, что для них означает «благополучие». Поэтому некоторым людям трудно выделить конкретные вещи, которые способствуют их собственному благополучию. Вот почему совместные размышления о том, что такое благополучие, необходимы для поддержки как индивидуальных, так и общественных ресурсов и устойчивости.

Основная роль преподавателей во время выполнения задания заключается в том, чтобы побудить участников задуматься о различных взглядах на то, что такое благополучие, что оно значит для них и что поддерживает их благополучие в повседневной жизни. Чтобы облегчить задачу, преподаватели могут в начале задания поделиться собственным опытом. После этого важно, чтобы они проявляли любопытство к опыту и культуре участников, подчеркнув, что не существует единственно правильного способа понять, что значит благополучие. Например, преподаватели могут предложить участникам описать значение, которое они придают благополучию, и то, как они обычно выражают это с помощью поведения и вербального языка в своей культуре.

В конце обсуждения участникам предлагается записать свои ответы на листах бумаги, розданных в начале занятия. Они также могут выбрать из распечатанных изображений, которые преподаватели принесли на занятия, те, которые отражают то, что в повседневной жизни позитивно влияет на их настроение, и наклеить их на лист бумаги рядом с текстом.

«Концепция благополучия и вещи, которые позитивно влияют на наши ощущения в повседневной жизни, у всех нас разные. Мне хотелось бы знать, что для вас значит благополучие и что вы делаете, чтобы чувствовать себя хорошо. Прошу каждого из вас написать или нарисовать на листах бумаги, которые мы раздали, что для вас значит благополучие и что заставляет вас чувствовать себя хорошо. Если хотите, вы также можете выбрать из этих изображений те, на которых представлены вещи, позитивно влияющие на ваши чувства, или выражающие благополучие.»

Вспомогательные вопросы к заданию:

- «Что для меня и моей семьи значит благополучие?»
- «Из чего складывается благополучие?»
- «Что в моей повседневной жизни поддерживает мое благополучие в данный момент?»
- «Что я мог (-ла) бы сделать по-другому, чтобы чувствовать себя лучше? / Что мы могли бы сделать по-другому, чтобы стать лучше как семья?»

Необходимые материалы:

- Ручки
- Иллюстративные цветные изображения
- Листы бумаги