



Pielęgnowanie radości

Zasoby:



[Witamy w Holandii
\(Wiersz rodzica\)](#)



[Pielęgnowanie
radości](#)



[Jak odnaleźć radość
w trudnych czasach](#)



[Webinar promujący projekt
Pielęgnowanie radości
\(przewiń do dołu\)](#)

Pielęgnowanie radości (Fostering Joy) to wspólny wysiłek dwóch organizacji: The Institute oraz Hands & Voices (HV). Jest to wspólny ruch profesjonalistów i rodziców. HV koncentruje się na wsparciu i podnoszeniu świadomości rodziców na temat projektu Pielęgnowanie radości, podczas gdy Instytut (The Institute) zapewnia informacje i wsparcie dla profesjonalistów.

- Ruch Pielęgnowanie radości podkreśla magię wychowywania dzieci niesłyszących i niedosłyszących (DHH).
- Radość jest intensywnym, tymczasowym odczuciem pozytywnych emocji wynikających z właściwego dopasowania naszej tożsamości do chwili, której właśnie doświadczamy.
 - Radość jest uczuciem wewnętrznym. Szczęście objawia się na zewnątrz. Radość jest odporna na trudności i próby oraz łączy się ze znaczeniem i celem. Osoba dąży do szczęścia, ale wybiera radość.
- Rodzicielstwo jest podróżą. Kiedy nasza rodzicielska podróż odbiega od tego, czego oczekiwaliśmy, może to prowadzić do uczuć, których nie planowaliśmy. Myślenie i rozmawianie o tych uczuciach to zdrowy sposób na zaakceptowanie tej części rodzinnej podróży.
 - Ruch Pielęgnowanie radości rozumie, że wychowywanie dziecka niesłyszącego i niedosłyszącego może być wyzwaniem, ale nawet w trudnych czasach możliwe jest odnalezienie radości.
- Badania pokazują, że skupiając swoją uwagę, „przeprogramujemy” swój mózg. Kiedy celowo tworzymy chwile lub nawyki skupiania się na radości, możemy tworzyć życzliwe postawy wobec siebie, innych i sytuacji.
 - „Radość, którą odczuwamy, ma niewiele wspólnego z warunkami naszego życia, za to ma wiele wspólnego z tym, na czym się koncentrujemy” - Russell M. Nelson.
- Cieszenie się radosnymi chwilami z dzieckiem i dostrzeganie jego niesamowitego rozwoju, gdy uczy się i zdobywa nowe umiejętności, może być świadomym działaniem pielęgnującym radość.
 - Skupienie się na radosnych chwilach pomaga odłożyć na bok troski i skierować uwagę na naturalne i pełne miłości relacje rodzic-dziecko.
- Celem projektu Pielęgnowanie radości jest budowanie i zachęcanie do pełnych miłości i wsparcia interakcji w życiu codziennym. Pomysły, które sprzyjają pielęgnowaniu radości:
 - Znajdź coś, za co możesz być wdzięczny każdego dnia, podziel się tym z rodziną lub zapisz to w pamiętniku.
 - Zarezerwuj czas na coś, co sprawia Ci przyjemność i spędzaj go wspólnie z dzieckiem, np. czytając, pielęgnując ogród, ćwicząc lub spacerując.
 - Znajdź towarzysza radości. Jest to osoba, która chętnie zaangażuje się w pielęgnowanie nawyku radości i będzie dodawać otuchy w trudniejsze dni.
- Pamiętniki dot. Pielęgnowania radości (Fostering Joy) wydawane przez HV są dostępne w języku angielskim i hiszpańskim. Dostępny jest również pamiętnik dla dzieci. Kod QR Pielęgnowanie radości przeniesie Cię do strony internetowej, gdzie można znaleźć pamiętniki i więcej informacji.