



Δραστηριότητα για Γονείς

Νοηματοδότηση (Εύρεση νοήματος)

Η εύρεση νοήματος στη ζωή μας είναι μια σημαντική πτυχή της ανθεκτικότητας. Ο σκοπός στη ζωή ενισχύει την ανθεκτικότητα. Η εύρεση νοήματος στις εμπειρίες της ζωής, ειδικά όταν αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, είναι ένας βασικός μηχανισμός ανθεκτικότητας. Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες προβληματισμού σχετικά με το σκοπό που μπορούν να βελτιώσουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου ή μια ομάδας:

- ♥ Γιατί ξυπνάς το πρωί;
- ♥ Τι σε κρατάει ξύπνιο το βράδυ;
- ♥ Πότε νιώθεις ότι απολαμβάνεις περισσότερο τη ζωή;
- ♥ Τι σημαίνει για σένα να είσαι επιτυχημένος/επιτυχημένη;
- ♥ Πώς θα μπορούσες να εφαρμόσεις τις ικανότητές σου σε μια ενασχόληση που σε ενδιαφέρει και βοηθάει τους άλλους;
- ♥ Τι μπορείς να κάνεις για να «κάνεις τη διαφορά» στη ζωή ενός άλλου ατόμου, σήμερα;
- ♥ Αν συναντούσες τον εαυτό σου στο παρελθόν, τι συμβουλή θα του έδινες;