

Boldogság program 2017. február

Ebben a hónapban a megküzdés témáját dolgoztuk fel az osztállyal a Boldogságórán.

Beszéltünk a problémaközpontú és az érzelemközpontú megküzdési stratégiáról, melyikre mi jellemző, melyik lehet hatékonyabb.

Az osztályban a diákok megosztották egymással, hogy ők milyen módon szoktak megküzdeni egy problémával vagy egy stresszes helyzettel. Több példát hallottunk arra, hogyan tudtak sikeresen átlendülni egy számukra nehéz helyzeten, és ezekkel a példákkal adtak új megoldási ötleteket is egymásnak. Ezeket az ötleteket, módokat az itt látható szivárvány formában jelenítették meg.

