

Boldogság program 2018. március

A csoportnak nem okozott nehézséget elsajátítani ennek a hónapnak a boldogságfokozó technikáját. Amikor végig gondolták egy napjukat sok minden jutott eszükbe, amik ugyan csak apróságnak tűnnek, de mégis örömet okozott számukra. Az osztályfőnök készített egy apró örömöket gyűjtő dobozt, mellé kis papírcetliket, melyeket felhasználva bárki aki szeretné leírhatja azt, ami számára akár aznap örömet okozott. Ilyen volt például egy jó beszélgetés rég nem látott barátnővel, jó jegy szerzése a suliban, az új hangszórók megérkezése, és még sok más "apróság". A hónap végén közösen kiürítették a dobozt és megnézték a tartalmát. Ezekkel az apró örömökkal színesítették az elkészült munkájukat is, melyen hónapról hónapra, évszokról évszakra mutatják be, hogy számukra mi az, ami fontos, és örömet okozó esemény.



