

Boldogság program 2018. október

Ebben a hónapban az optimizmus boldogságfokozó hatásairól beszélgettünk. Nagyon örültem, hogy az osztály előtt nem volt ismeretlen fogalom az optimizmus, és annak még inkább, hogy többen optimistának is tartják magukat. Összeszedtük a derülítő ember jellemzőit, és szituációkon keresztül gyakoroltuk is azt. Arra jöttünk rá, hogy könnyebben és gyorsabban tudnánk pesszimistán reagálni sok helyzetben, és az pedig, hogy optimista hozzáállásunk legyen tudatos odafigyelést igényel. A feladat tetszett a diákoknak, bátorították a nehéz helyzetben lévő barátot, és emellett segítő szándékukat is kifejezték. Ez olvasható a bátorításul szánt sms-ekben is.

