



Boldog Iskola

BOLDOGSÁGÓRÁK MAGYARORSZÁGON

Október hónap témája: Az optimizmus gyakorlása

- ízelítő az elméletből

Az optimizmus szó a latin „**optimus**”-ból ered, amely azt jelenti, hogy 'a legjobb'. Arra utal, hogy az optimista ember minden helyzetben a legjobbat keresi.

Az optimizmus a pesszimizmus ellentéte, olyan életszemlélet, melyből nézve a világ jó vagy kedvező hely. Az optimisták általában úgy vélik, hogy az emberek jók. Az életről „kedvező” képük van, és abban hisznek, hogy idővel és végül a dolgok rendeződnek. **Optimista, azaz reménykedő realista.**

Az optimizmus szoros kapcsolatban van az önbecsüléssel, saját pszichológiai jólétünkkel és egészségünkkel. A téma legnevesebb angol nyelvű kutatója, a pozitív pszichológia atyja, az amerikai **Martin Seligman**. Az *optimista gyermek* című könyvében így nevezi az optimizmust: „pszichológiai immunizáció”. A gyerekeket lelkileg kell immunizálni, megtanítani az optimizmusra, mert az optimisták ellenállnak a tehetetlenségnek, a megoldhatatlannak tűnő problémákkal is szembenéznek, és nem adják fel. Persze az optimizmus nem jelenti, hogy állandóan győzelemittasak vagyunk, és üres frázisokat hangoztatunk, hanem elgondolkodunk a minket érintő dolgok okairól.

Mi a pesszimizmus?

- reményvesztett állapot,
- a bizonytalantól és a jövőtől való félelem,
- hiányos jövőkép,
- rágódás, aggodalom,
- az önbecsülés hiánya

Hogyan gondolkodik az optimista?

- biztos benne, hogy a világ sok lehetőséget nyújt számára a sikerhez,
- hisz benne, hogy nincsenek olyan korlátok, amelyek megakadályoznák céljai elérésében,
- nem panaszkodik, ha valami rossz történik,
- az életben minden akadályt kihívásként fog fel,
- mindig mindenben talál valami jót...

A felnőttek felelőssége, hogy a gyerekek találkozzanak az optimizmus lényegével és a cselekvőképesség érzésével. Megtaníthatjuk gyermekeinknek a rugalmas és valóságon alapuló optimizmus készségét.

A gyerekekkel így dolgoztuk fel a témát Ági néni etika óra keretében:



- Az életben van, hogy jó a kedvünk, van, hogy kicsit szomorúbb. Ha észreveszed máson a szomorúságot, Te is tudsz segíteni.

Feladat: figyeld a táblát! Ha Te vagy a mosolygós, próbáld meg jókedvre deríteni a szemben állót, csinálj olyat, amitől elneveti magát! Aztán csere!

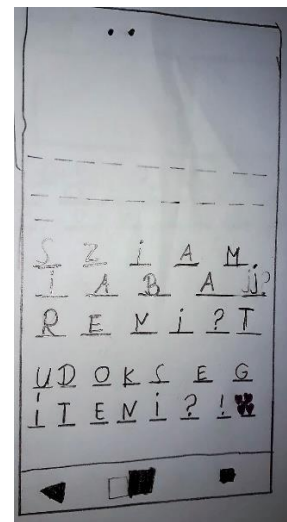
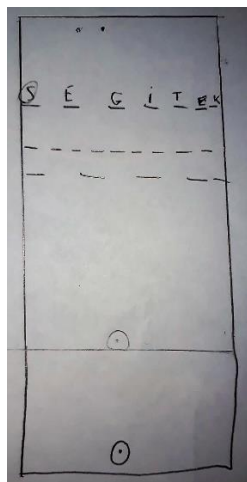
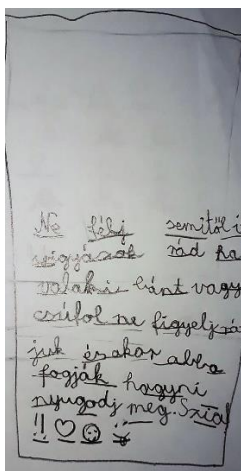
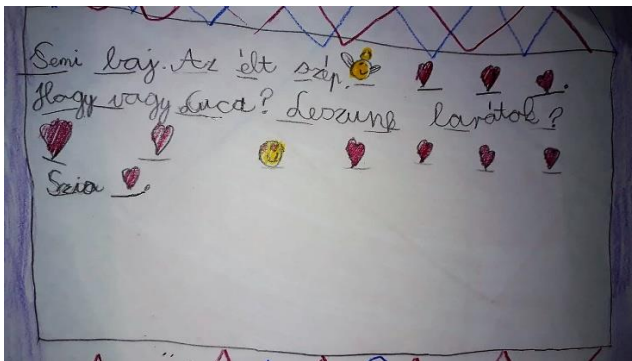
Másik alkalommal:

Optimista SMS

A 3.c osztályban így fogalmazta meg Gyurácz-Németh Ágnes osztályfőnök: Vegyetek elő egy írólapot, és rajzoljatok rá egy telefont! Utána csukd be a szemed, nyisd ki a füled és figyelj a történetre!

Győrújbaráton, vagy lehet, hogy messzebb él egy kislány vagy egy kislány... A barátod/barátnőd... Egész nap csúfolták az iskolában, és most végtelenül szomorú... Nem tudsz vele találkozni, sem felhívni, csak sms-t tudsz neki küldeni... 20-30 karaktert használhatsz, hogy erőt és vigasztalást küldj neki.

/csak néhány szívet-lelket melengető gyöngyszem/



Közben zenét hallgathattak az optimista, pozitív gyerekről ☺

<http://boldogsagora.hu/wp-content/uploads/2016/10/Pozitiv-gyerek-vagyok.mp3>

Nagyon köszönöm Kollégáim, elsősorban Gyurácz-Németh Ágnes és Tantalicsné Németh Kamilla segítségét, visszajelzéseit, dokumentumait a program anyagaiban való elmélyülésükről!



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

Laposa Mária

a programmal kapcsolatot tartó pedagógus