
Szczęście i optymizm

— Poznajemy kolejne wartości —

Zapraszam serdecznie - p. Dominika

Czym jest szczęście?

Jak Wy odpowiedzielibyście na to pytanie?

Wielu mądrych ludzi uważa, że szczęście, to nie jest coś, co nam się przytrafia, ale to, co zależy od nas samych(!), **to nasza postawa wobec życia**, wynikająca z umiejętności dostrzegania dobrych cech ludzi i sytuacji oraz skupiania się na nich, a także ze zdolności cieszenia się drobiazgami, które czynią życie lepszym i piękniejszym - jak czyjś uśmiech, miły gest, piękna pogoda, kwiat.



Przeczytajcie wiersz, który bardzo trafnie pokazuje, czym może być szczęście i gdzie możemy go szukać.

“Szczęście” Piotr Łosowski



Uśmiech mamy, chleb na stole,
jasny i radosny świat,
piłka w parku, książka w szkole
i ktoś bliski niczym brat...
To wystarczy. I nic więcej
nie wypada nawet chcieć,
bo to jest zwyczajne szczęście,
które niesie każdy dzień...
Przyjaźń, uśmiech i przygoda,
radość pierwszych własnych dróg,
las zielony, srebrna woda,
niebo pełne ptasich nut...
To wystarczy. Po co więcej,
gdy los do nas śmieje się?
To jest właśnie nasze szczęście,
które niesie każdy dzień!



Zastanówcie się przez chwilę...

A Wy, czy czujecie się szczęśliwi?

Jeśli tak, co sprawia, że jesteście szczęśliwi?

Jak myślicie, dlaczego ludzie chcą być szczęśliwi?

Jacy ludzie są szczęśliwi?

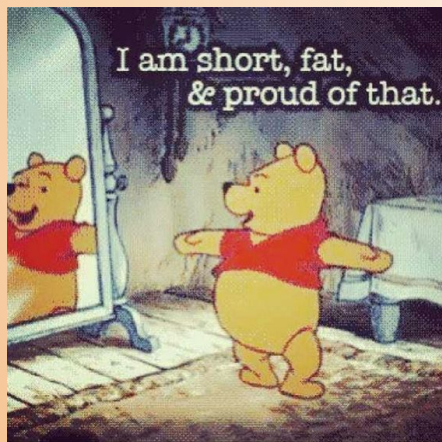
Czy możemy być stale szczęśliwi?

Każdy z nas doświadcza różnych trudnych sytuacji, w których wydaje nam się, że jesteśmy najbardziej nieszczęśliwi na świecie. Pamiętajmy wtedy, że te chwile i ból z nimi związany, nie będzie trwał wiecznie! Warto w takich momentach porozmawiać z bliską osobą, która wysłucha naszych trosk, warto też poszukać wtedy dobrych stron naszego życia i skupić się na nich.



“Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma”

Ludzie szczęśliwi zadowolają się tym, co mają. Jeśli więc koncentrujemy się na tym, co posiadamy i doceniamy to (np. że mamy wiernego przyjaciela, że umiemy żeglować, nieźle sobie radzimy z matematyką), wówczas budujemy w sobie trwałe poczucie zadowolenia i szczęście.



Kubuś Puchatek mawiał, że jest mały i grubiutki i jest z tego dumny. Akceptował siebie takiego, jakim był!

Szczęście jak ogród

Wyobraźmy sobie wspaniały ogród. Żeby był zawsze piękny, trzeba wkładać w jego pielęgnację dużo pracy, w przeciwnym razie szlachetne rośliny uschną, a rozplenią się chwasty.

Podobnie jest ze szczęściem, trzeba o nie dbać.

Należy pielęgnować przyjaźnie i relacje rodzinne, utrzymując bliskie kontakty z przyjaciółmi i rodziną, interesując się nimi, pomagając im, jeśli tego potrzebują.

Warto też troszczyć się o własne zdrowie i bezpieczeństwo.



Optymiści i pesymiści

Czy słyszeliście kiedyś o optymistach i pesymistach?

W dużym skrócie:

- **optymiści** to ludzie, którzy skupiają się na pozytywnych kwestiach wydarzeń, zaś w negatywnych starają się dostrzec, że to stan chwilowy. Mówią np. “Ale pochmurny dzień. Może jednak po południu się przejaśni i pójde na spacer”. A jeśli nie, poczytam książkę”.
- **pesymiści** natomiast koncentrują się na rzeczach złych i przykrych, myślą głównie o nieszczęściu i zakładają, że stale będzie im ono towarzyszyło. Mogą powiedzieć np.: “Wszyscy ludzie są okropni”, “Nic nigdy mi się nie udaje”, “Zawsze mnie muszą wyrwać do tablicy”, “Nikt mnie nie lubi”, “Mam zawsze pecha”.

Posłuchajcie pewnego nastolatka, który bardzo obrazowo przedstawia różnice między optymistą, a pesymistą ([KLIK](#)).



“Mój sukces”

Na zakończenie, proszę, przypomnijcie sobie jakiś Wasz sukces, z którego byliście dumni.

Może to być np. upieczenie ciasta, opanowanie jazdy na nartach, zreperowanie roweru, rozwiązanie trudnego zadania z matematyki.

Spróbujcie bardzo dokładnie odtworzyć w pamięci to wydarzenie.

Co czuliście, przystępując do tego zadania?

Czy od razu byliście pewni, że się uda?

Jakie mieliście wątpliwości?

Co czuliście, gdy Wasz plan się powiódł?

I teraz najważniejsze - za każdym razem, gdy wątpicie, że coś Wam się uda, przywołajcie wspomnienie minionego sukcesu :)

Jeśli macie ochotę, proszę, podzielcie się z nami Waszymi sukcesami i związanymi z nimi odczuciami. Napiszcie na maila: wojska.swietlica@gmail.com

Dziękuję za uwagę

Mam nadzieję, że chociaż część z Was dotarła do ostatniego slajdu ;)

Podczas tworzenia tej prezentacji korzystałam z książki pt. “Z dzieckiem w świat wartości” autorstwa Ireny Koźmińskiej i Elżbiety Olszewskiej.

Mieście się optymistycznie - p. Dominika Kwarciańska

Wychodząc stąd posłuchajcie
piosenki Majki Jeżowskiej ([KLIK](#))