



# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**LEGYEN JOBB  
VELÜNK A VILÁG!**

## Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

### Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért is olyan fontos a jóság;
- milyen mentális egészségre ható tényezői vannak a jó cselekedeteknek;
- milyen pszichológiai háttere van a kedvességnek;
- miért van boldogságszint növelő hatása a jó cselekedeteknek;
- miért fontos az időzítés és a változatosság a jó cselekedetek esetében;
- milyen erősségek táplálják a jó cselekedeteket.

A "Jónak lenni jó!" gondolat, valamint az időzítés és változatosság jegyében érdemes ebben a hónapban a napindító beszélgetéseink fókuszába helyezni a jó cselekedeteket. A reggeli készülődés közben kérdezzük meg a gyerekeket:

- Mit gondolsz, kinek lehet ma szüksége a segítségedre?
- Ma mit tehetsz azért, hogy valaki a környezetében jobban érezze magát?
- Ha látod, hogy valaki szomorkodik, hogyan tudod őt megvigasztalni?
- Mit gondolsz, van-e közöttünk a családban olyan, akinek örömet tudnál szerezni ma valamilyen jó cselekedettel?
- Te mire vágnál ma, ha milyen jó történe veled?
- Milyen gesztus, kedves szó vagy meglepetés melegené meg a szívedet?

Este pedig, akárt a közös étkezésnél, akár lefekvésnél együtt végigtekinthetünk a napon, és újra a figyelem középpontjába helyezve a jó cselekedeteket, megbeszélhetjük a napi tapasztalatainkat:

- Milyen jó cselekedetet tettél ma?
- Ki felé irányult és miért?
- Hogyan reagált az illető? Milyen érzések ébredtek benned?
- Feléd tett-e valaki pozitív gesztust?
- Voltál-e te más jó cselekedetének a célpontja?
- Milyen érzés volt az neked és hogyan reagáltál?