



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**LÁSD MEG AZ ÉLET
NAPOS OLDALÁT!**

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- mit is jelent az optimista szemléletmód
- mi jellemzi az optimista embereket
- mi jellemző a pesszimistákra
- milyen erősségek támogatják az optimista szemléletmódot

Ha törekszünk rá, hogy a gyermekeink értelmezési keretét, magyarázó stílusát színesítsük, bővítsük a hétköznapi helyzetekkel kapcsolatban, akkor nagyon sokat tehetünk azért, hogy az optimista szemlélet megerősödjön gyermekünkben.

Adott negatív érzésekkel áthatott eseményekről beszélgetve az alábbi kérdések segíthetnek az értelmezési keret tágításában, az értékek felfedezésében:

- Milyen pozitív dolog történt ma?
- Milyen pozitív érzéseket éltél át ma?
- Mi volt a mai napodban a legnagyobb kihívás? Mi volt ebben a helyzetben a legnagyobb kihívás?
- Szerinted hogy birkóztál meg vele?
- Mi adott neked erőt?
- Mit tanultál a helyzetből?
- Legközelebb mit csinálnál másként?

Segíthetünk gyermekünknek a **jövőorientáltság** kialakításában is:

- Milyen jó dolog vár rád ma?
- Minek örülsz már előre, hogy meg fog ma történni?
- Milyen terved van mára?
- Mi az, amit mindenképp szeretnél ma megcsinálni?
- Ki az, akivel ma valami jót tudsz tenni? Mi lesz az?

A velünk közösen történő események értelmezését pedig szintén közösen alakítjuk, és ebben a folyamatban fontos példakép leszünk a gyermekeink számára.

Törekedjünk mi magunk is arra, hogy életünk eseményeit az alábbi kérdések mentén értelmezzük, vonzó példát adva ezzel a gyermekeinknek is.