Az októberi boldogságóránk középpontjában az optimizmus állt. Az 5. osztályos tanulókkal közösen beszélgettünk arról, mit jelent optimistának lenni, és hogyan befolyásolja a gondolkodásmódunkat, a mindennapi életünket.

Az óra elején mindenki megosztotta, milyen a jelenlegi lelkiállapota. Egy rajzon különböző arckifejezéseket láttak a gyerekek, és be kellett karikázniuk azt, amelyik leginkább tükrözte az aktuális hangulatukat. Ez jó kiindulópontot adott ahhoz, hogy megfigyeljük, mennyire sokszínű érzelmi világunk van, és hogy minden érzésnek megvan a maga helye és szerepe.

A következő feladatban „optimista" szemüvegen át próbáltuk nézni a világot. Készítettem hozzá helyzetkártyákat is: a gyerekek húztak egy-egy kártyát, elolvasták a rajta szereplő állítást, majd a szemüveget felvéve pozitívan kellett megfogalmazniuk ugyanazt a helyzetet. Nagyon ötletes és vidám megoldások születtek – a gyerekek könnyedén ráéreztek, hogyan lehet más szemszögből, derűsebben látni a dolgokat.

Ezután egy pozitív mondókát tanultunk, ami segített megerősíteni a jókedvet és az önbizalmat. Az óra végén közösen plakátot készítettünk, amelyre minden tanuló önbizalom növelő, bátorító mondatokat írt. Ezek a mondatok most az osztályterem falát díszítik, emlékeztetve mindenkit arra, hogy a pozitív gondolkodás és az optimizmus mindennap erőt adhat.

A gyerekek nagyon élvezték az órát – sok nevetés, kreativitás és biztató gondolat született. A boldogságóra igazi közösségépítő élmény volt, amelyben mindenki egy kicsit „optimistább szemmel" kezdett el nézni a világra.

Zotter Katalin

https://vargharefiskola.hu/hirek/boldogsagora-okroberben