

Učenički dom: „ŽTŠ Moravice“
Moravice, Školska 2A
VODITELJ: Gordana Gerić-Paulić, prof.

NAZIV RADIONICE: „ Optimizam“

Tema radionice: Njegov i razvijaj optimizam

Cilj radionice: Naučiti biti optimist, suočiti se sa izazovima

Ishodi (suidonici će):

- Upoznati pesimistu i optimistu u sebi
- Spoznati da je optimist bolji izbor
- Naučiti gledati svijet i izazove kao optimist
- Naučiti optimizam prenjeti na druge

Tijek rada:

1. Uvodni dio: „Izbor je na tebi“

Upoznati pesimiste i optimiste.

Pesimisti vjeruju kako su razlozi loših događaja stalni. Često koriste riječi uvijek ili nikad.

Optimisti vjeruju kako su uzroci loših događaja privremeni.

(u grupi koju smo osmislili još 16.3.2020. na kojoj svakodnevno komuniciram sa učenicima o školskim zadaćama...napisala bi im gore navedene rečenice i trazila komentar)

2. „ Oluja ideja...“

Nakon prve „diskusije“u grupi zatražila bi misljenje učenika o nastavi na daljinu i obratila im pažnju kako pesimističnu misao pretvoriti u optimističnu.

Kako se suprostaviti pesimističkom razmišljanju?

Što je u ovom izazovu korisno za tebe?

Potaknula bi ih da napišu ideje: Kako možemo bolje? Što vas veseli?

NEKOLIKO SAVJETA KADA TI SE NEŠTO LOŠE DOGODI:

- Reci sebi da neće dugo trajati; i to će proći
- Nađi ono na što taj događaj neće utjecati, nešto što je još dobro
- Nemoj se samoptuživati
- Smatraj taj događaj izazovom i prilikom da nešto novo naučiš.

KADA TI SE DOGODI NEŠTO DOBRO:

- Smatraj da će učinci trajati.
- Pogledaj na što je sve pozitivno utjecao taj događaj.
- Pogledaj koliko zasluga za to što se dogodilo možeš sebi pripisati.
- Uživaj u posljedicama.

3. Optimisti su:

- zdraviji od pesimista te žive dulje
- uspješniji su i zadovoljniji u vezama, poslu i sportu, zarađuju više
- postižu više jer su fleksibilniji, prilagodljiviji i uporniji
- pred preprekom dulje pokušavaju, isprobavaju više mogućnosti i uvijek traže novu