

# Optymizm

---

na podstawie opowiadania Pawła Beręsewicza "Pech"

z tomu „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach”

oraz rozdziału „Szczęście, optymizm, humor” z książki „Z dzieckiem w świat wartości”

(materiały: ww. zbiór opowiadań, duże kartki papieru, flipchart, pisaki)

## Zadania dla nauczyciela:

Przeczytaj opowiadanie „Pech” z tomu „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach”.

Byłoby dobrze, gdyby uczniowie mogli w domu przeczytać sami to opowiadanie, a potem nauczyciel przeczytałby je głośno na lekcji.

Przeczytaj też rozdział „Szczęście, optymizm, humor” z książki Ireny Koźmińskiej i Elżbiety Olszewskiej „Z dzieckiem w świat wartości”.

Przeczytaj książkę Martina Selligmana „Optymizmu można się nauczyć”.

## Cele lekcji:

1. Uświadomienie uczniom, czym jest OPTYMIZM, jaka jest jego definicja, po co jest potrzebny, jak wpływa na jakość życia ludzi, jak się go uczyć.
2. Ćwiczenie umiejętności dyskusji - stosowania argumentów, kulturalnego odpiernania argumentów przeciwnej strony.
3. Ćwiczenie wypowiedzi publicznych.
4. Ćwiczenie uważnego słuchania.

## Przebieg lekcji:

1. Przeczytanie uczniom opowiadania „Pech”.
2. Poprośmy dwóch uczniów, aby odegrali role obu bohaterów opowiadania – Jacka i Marcina.
3. Dyskusja.

## Dyskusja:

- Jak wyglądała wyprawa chłopców w relacji Jacka, a jak w relacji Marcina?
- Jak relacjonowali te same wydarzenia?
- Jaką postawę reprezentuje Jacek, a jaką Marcin?
- Co najbardziej zaskoczyło czytelników w opowiadaniu?
- Która postawa jest lepsza, z którą łatwiej jest żyć?
- Która postawa sprzyja poczuciu szczęścia?
- Czym jest pech?
- Czym jest szczęście?

Gdy używamy słowa „szczęście” w potocznym znaczeniu, mamy często na myśli uśmiech losu, fart, pomyślny traf. Mówimy: poszczęściło mu się i wygrał na loterii; miał szczęście, że go nie okradli. Mówimy o szczęściu jako o czymś przypadkowym i przemijającym, na co w zasadzie nie mamy wpływu. Używamy też słowa „szczęście” na określenie drobnych, ulotnych radości (była szczęśliwa, że udało jej się dostać na koncert), a także chwilowych stanów euforii (szalał ze szczęścia po otrzymaniu Oscara).

Szczęście to coś znacznie cenniejszego, bo trwalszego i – co chyba najważniejsze – zależnego od nas samych.

Szczęście to postawa wobec życia, wynikająca z naszego poczucia sensu oraz z umiejętności dostrzegania dobrych stron ludzi i sytuacji oraz skupiania się na nich, zdolności cieszenia się nawet drobiazgami, które czynią życie lepszym i piękniejszym. Szczęście to poczucie trwałego zadowolenia z życia, wewnętrznej harmonii i spokoju.

Ważnym elementem poczucia szczęścia jest optymizm, czyli sposób myślenia, który wiedzie do poczucia szczęścia, natomiast pesymizm wiedzie do niezadowolenia, poczucia bezradności, depresji.

Bohaterowie opowiadania uczestniczyli w tych samych wydarzeniach, ale każdy z nich odbierał je inaczej. ZATEM:

**Nie obiektywne okoliczności, ale sposób myślenia o nich czyni nas szczęśliwymi lub nieszczęśliwymi.**

Ćwiczmy umiejętność skupiania się na pozytywnych stronach życia. Wprowadźmy do naszego życia zasadę: SKUP SIĘ NA PLUSACH.

Porozmawiajmy o różnych życiowych sytuacjach, które wydają się bardzo trudne i spróbujmy znaleźć ich pozytywne strony. Może czegoś nas nauczyły? Może przed czymś ustrzegły?

**Ćwiczenie 1.** Poprośmy uczniów, aby wykonali ćwiczenie w parach. Jedna osoba opowiada o jakiejś nieprzyjemnej sytuacji (może być fikcyjna, ale unikajmy sytuacji skrajnych, takich jak śmierć, napaść itp.), która ją spotkała, druga – stara się pokazać dobre strony i sposoby rozwiązania trudności.

**Ćwiczenie 2.** Pokażmy uczniom proste i popularne ćwiczenie. Napełniamy szklankę do połowy wodą i prosimy, by opisali, co widzą.

Część z nich powie, że szklanka jest do połowy pełna, część, że od połowy pusta.

Omawiając to ćwiczenie zwróćmy uwagę dzieciom, że część osób koncentruje się na rzeczach złych i przykrych, dostrzega wokół siebie braki (połowa szklanki jest pusta!), myśli o możliwych przykrościach i nieszczęściach i takim wydarzeniom oraz zjawiskom przypisuje cechę powszechności i stałości (używając słów: wszyscy, nikt, zawsze, nigdy – na przykład: „Wszyscy ludzie są okropni”, „Nigdy nic mi się nie udaje”, „Zawsze mnie muszą wyrwać do tablicy”, „Nikt mnie nie lubi”, „Mam zawsze pecha”).

Są także osoby, które skupiają się na pozytywnych aspektach wydarzeń i zjawisk, zaś w negatywnych starają się dostrzec ich przejściowy charakter (na przykład: „Ale chmurny dzień. Może jednak po południu się przejaśni i pójde na spacer. A jeśli nie, poczytam książkę.”).

- Jak czują się w życiu optymiści, a jak pesymiści?
- Z którymi przyjemniej jest przebywać?