

Lekce štěstí

(Lessons In Happiness)

Dobrý den, rád vás tady vidím!

Tento text je určen všem, kteří chtějí pomoci ostatním, aby byli šťastní. Zde popsaná cvičení lze použít pro různé skupiny lidí, například pro studenty základních, středních a vysokých škol, ale také třeba pro seniory v domovech důchodců.

Nepotřebujete žádné předchozí znalosti, abyste mohli tyto lekce „vyučovat“, stačí postupovat podle návodu v textu. Rád bych Vás povzbudil k tomu, abyste přidali k lekcím štěstí i něco ze sebe!

Jsem jenom jeden člověk a rozhodně nevím všechno. Bylo by úžasné, kdybyste chtěli tyto lekce obohatit nebo rozšířit. Třeba najdete něco, co se na nich dá zlepšit, a možná mi pošlete cvičení, která považujete za skvělý doplněk. Rád bych viděl, jak tato webová stránka roste a mění se v místo plné štěstí a životních lekcí od lidí po celém světě. Může se jednat například o témata jako zdravá výživa a zdravé vztahy.

Pokud znáte nějaká jiná pěkná cvičení, pokud máte nějaké dotazy nebo pokud chcete přeložit tento text do vašeho jazyka, můžete mi kdykoliv poslat e-mail na merijn@brightvibes.com.

Pojďme společně udělat ze světa šťastné a milující místo.
Bavte se a hodně štěstí!

- Merijn Ruis

Doba trvání workshopu: + - 3 hodiny

Předem: 5 minut

Každý dostane velký papír, který se bude hodit na některá cvičení. Účastníci si také na tento papír mohou kreslit, co se jim líbí. Když některý účastník nemá chuť dělat nějaké cvičení, může si místo toho malovat. V tomto workshopu je důležité, že obsahuje hodně fyzických aktivit a her, protože pohyb je klíčovým prvkem učení, a workshop je mnohem zábavnější (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Workshop má několik pravidel: všichni se budou navzájem poslouchat a budou spolu jednat s respektem. Lektor pokračuje v lekci pouze, když jsou všichni klidní. Když lektor zvedne ruku, znamená to, že by se všichni měli zklidnit. Účastníci také mohou zvednout ruku a požádat o klid. Když se účastníci cítí unavení, mohou to dát najevo zvednutím prstu. Pak se spustí zábavné cvičení pro oživení.

Na začátku lektor účastníky požádá, aby napsali, jak šťastní se cítí na stupnici od 1 do 10.

Cíl workshopu: Poskytnout účastníkům praktické návody k tomu, aby byli šťastní, a dosáhnout toho, aby opouštěli třídu po workshopu šťastnější, než když do ní přišli.

Úvodní cvičení

Čas: 10 minut

Cíl: Účastníci a lektor se seznámí

Provedení: Všichni vytvoří kruh a lektor říká:

"Stoupněte si dovnitř kruhu, pokud se na vás vztahuje moje prohlášení:

- Kdo miluje sport?
- Kdo hraje na nějaký hudební nástroj?
- Kdo byl včera večer na Whatsappu/Facebooku?
- Kdo se těší na tenhle workshop?
- Kdo je zamilovaný?
- Kdo je někdy nejistý?
- Kdo má rád vegetariánské jídlo?
- Kdo se někdy sprchuje půl hodiny?
- Kdo je někdy smutný?
- Kdo se dnes cítí šťastný?
- Kdo z vás je velký silák?
- Kdo se cítí šťastný, když jsou ostatní šťastní? "

Požádejte také děti, aby přišly s nějakými vlastními otázkami.



Co je štěstí?

Čas: 7 minut

Cíl: Podělit se o to, co je štěstí

Provedení: Lektor se ptá dětí, co je štěstí. Nechá několik dětí říct, jak vnímají štěstí ony. Lektor říká: "Štěstí je pocit smyslu a spokojenosti s vaším životem. Štěstí neznamena, že musíte být pořád veselí. Není problém, když se někdy cítíte nejistě nebo smutně. Všichni se tak někdy cítíme. (Myslím, že je důležité věnovat této myšlence zvláštní pozornost. Co nechcete, je to, aby účastníci měli pocit, že musí být neustále veselí.)"

Lektor se ptá: "Kdo chce být bohatý? Kdo se chce být slavný? Myslíte si, že budete šťastní, když budete slavní a bohatí? "Často děti řeknou, že tomu tak není.

Lektor může říct: "Je hodně lidí, kteří chodí s rozzlobenými tvářemi, i když jsou bohatí a slavní. Mnoho lidí si myslí, že se musí stát bohatými a slavnými, aby byli šťastní, ale lidé ke štěstí potřebují jiné věci. "

Lektor se ptá dětí, co potřebují, aby byly šťastné.

Děti mají často docela dobrou představu o věcech, které jim dělají radost.

Následující seznam ukazuje věci, u kterých je vědecky dokázané, že dělají lidi šťastnými:

- Vděčnost
- Pozitivní postoj
- Dobré vztahy
- Laskavost
- Meditace a jóga
- Prožívání „flow“: ztrácíte se v něčem, co máte rádi
- Sport a cvičení
- Sebedůvěra a znalost vlastních silných stránek
- Kontakt s přírodou (*Pokud máte jako lektor možnost jít ven do přírody během nebo po workshopu, určitě to doporučuji!*)

Většinu z těchto témat se budeme věnovat více během workshopu.

Zdroj: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009, Zelenski & Nisbet, 2014.

Pozitivní drby o spolužácích

Čas: 15 minut

Cíl: Poskytnout účastníkům možnost nahlédnout a pochopit jejich dobré vlastnosti a kvality. Účastníci zažijí, jaké to je být na někoho milý.

Provedení: Lektor říká: "Je příjemné objevovat své silné stránky a dobré vlastnosti. Také je velmi důležité umět dávat. V dalším cvičení si vyzkoušíme obojí."

Uděláme skupinky po čtyřech a tři členové skupiny budou mluvit o čtvrté osobě. Tato osoba poslouchá s menším odstupem od ostatních.

Máme jen jedno pravidlo: o ostatních můžete říkat pouze pozitivní věci. Každé dvě minuty se vymění osoba, o které se „drbe“.

Zdroj: Seligman, 2009, 2013.



I tohle přejde a skončí

Čas: 1 minuta

Cíl: Ukázat účastníkům neustále se měnící povahu skutečnosti a poskytnout jim způsob/nástroj, jak se s tím mohou vypořádat.

Provedení: Lektor řekne účastníkům, aby napsali: "I tohle přejde a skončí".

Lektor říká: „Vše v životě se mění a přichází a odchází. Vzpomeňte si na to kdykoli vás bude něco tížit nebo když se vám něco nebude chtít dělat. Starosti přejdou a nepříjemná aktivita skončí. A když je život velmi krásný, užijete si to dokonce více, protože budete vědět, že to také přejde a skončí. Jen o tom přemýšlejte.“

Dilema

Čas: 10 minut

Cíl: Mluvit s dětmi o různých tématech. Poskytnout dětem náhled na to, co je opravdu důležité.

Provedení: Lektor požádá účastníky, aby si stoupli a šli do přední části třídy/místnosti. Lektor řekne: "Položím vám několik otázek. Neexistují zde žádné správné nebo špatné odpovědi. Pokud se vám bude líbit první možnost, půjdete do pravého rohu třídy a pokud se vám líbí druhá možnost, půjdete do levého rohu třídy".

Po každé otázce se lektor ptá některých dětí, proč se rozhodly pro tuto odpověď.

Lektor může dětem předložit následující dilemata.

- Byli byste radši nešťastný milionář, který uskutečnil všechny své sny, nebo byste raději byli šťastným bezdomovcem?
- Je výhodnější být přátelský, nebo je výhodnější být ošklivý na ostatní?
- Raději uděláte to, co dělá každý, nebo radši uděláte to, co věříte, že je správné i když to znamená, že někdy budete osamělí?
- Je to zábavnější dávat nebo dostávat?
- Chtěli byste spíše mít všechny hračky, které chcete, ale přitom ze sebe neměli dobrý pocit, nebo byste ze sebe radši měli dobrý pocit?

Mít se rád (aktivita na rozprůdění energie)

Čas: 15 minut.

Cíl: Účastníci se dozví, jak důležité je mít se rád. Budou schopni o sobě říct něco pozitivního.

Provedení: Lektor se ptá: „Kdo tady se má rád? Proč je to důležité, mít se rád?“

Protože sami se sebou budete po celý svůj život. Je úžasné, když má člověk k sobě dobrý vztah a je sám se sebou rád.“

Pokud umíte hrát na hudební nástroj, můžete použít dva jednoduché akordy a na ně zahrát tuto píseň. Například Am a C. Pokud tomu tak není, můžete jen zpívat akapela.

"Budeme zpívat píseň a já budu rád(a), když že budete zpívat se mnou.

Každý o sobě řekne pozitivní větu. Když někdo větu řekne, my mu zatleskáme.

Pokud vás žádná věta nenapadá, nevádí. V tom případě budeme jen tleskat.

To je sbor, který všichni společně zazpíváme. "

Lektor učí děti slova písně větu po větě a děti každou větu opakují.

Je krásné být já,
a můžu být,
čím si budu přát,
protože mám se rád.

Zdroj: Neff, 2003.

Vděčnost

Čas: 15 minut

Cíl: Účastníci poznají, jak důležitá je vděčnost. Budou schopni vyjmenovat alespoň pět věcí, za které jsou vděční.

Provedení: Lektor napíše na tabuli: "Děkui".

Pravděpodobně už jedno z dětí přečetlo slovo nahlas a říká, že je špatně napsané.

Lektor říká: "Lidé mají tendenci se soustředit na to, co nemají místo na to, co mají. I když jsem to napsal „Děkui“ jde pořád pochopit, co mám na mysli, nebo ne? Tak proč se lidé vždycky soustředí na to chybějící písmenko? Místo toho máme 5 písmen, které jsem napsal(a) správně."

"Můžete všichni napsat alespoň pět věcí, za které jste vděční?"

Lektor dá účastníkům příležitost říct, co napsali, a zeptá se: "Jaký je význam vděčnosti? "

Lektor na konci řekne: "Když se díváme na to, co už máme, můžeme si všimnout, že se máme docela dobře. "

"Jsou na světě lidé, kteří nemají stejné věci jako vy? Podívejme se na například jiné země: máme čistou pitnou vodu a potraviny každý den. To nemá každý. Vědecké studie ukazují, že když si lidé každý den píšou, za co jsou vděční, jsou mnohem šťastnější. Často jsou také zdravější a žijí déle."

Zdroje: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010
Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Cvičení vděčnosti

Čas: 10 minut

Cíl: Ukázat účastníkům, že je mnoho věcí, za které mohou být vděční, a že vděčnost je snadná.

Provedení: Rozdělte skupinu do skupin po 6 až 8 účastnících. Každá skupina utvoří kruh. Jedna osoba ze skupiny dostane první písmenko. Tato osoba, která je na řadě, musí říct něco, za co je vděčná a co začíná na toto písmenko. Také řekne, proč je za tuhle věc vděčný/á. Potom tato osoba vymyslí nové písmeno pro dalšího, kdo je na řadě.

Například písmeno D. Účastník by mohl říct: dům, protože je hezký a velký. A pak zadá nové písmeno dalšímu na řadě. Takto vyjádření vděčnosti obejde celý kruh několikrát. Pro učitele je užitečné, když řeknou předem, že se nehraje s písmeny jako x a q (protože by to bylo příliš těžké).

Zdroje: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010
Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Dokážeš to

Čas: 5 minut

Cíl: Ukázat účastníkům jakou sílu má to, když věří sami v sebe.

Provedení: Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice natáhne ruce před sebe a desetkrát řekne: "Jsem slabý/á a nedokážu to." Druhý z dvojice mu potom zkusí zatlačit na ruce tak, aby je dostal dolů.

Podruhé první z dvojice řekne desetkrát: "Jsem silný/á a dokážu to". Druhý se mu znovu pokusí zatlačit ruce dolů. Všimly si děti nějakého rozdílu? Role se prostřídají. Většinou se stane, že je velký rozdíl mezi tím, když říkají, že něco dokážou a že něco nedokážou.

Závěr: Když si myslíte, že něco dokážete, jste úspěšnější, než když si myslíte, že to nedokážete.

Zdroj: Jeffers, 2007.

Jak pozitivní dokážeš být?

Čas: 15 minut

Materiál: Na toto cvičení budete potřebovat šťastnou čepici. Já si svoji udělal z papíru a namaloval jsem na ni smajlíka. U čepice můžete popustit uzdu fantazii, jak jen chcete.

Cíl: Účastníci pochopí, že způsob, jakým se dívají na svět ovlivňuje to, jak se cítí. Budou schopni nahlížet na obtížné situace pozitivním způsobem.

Provedení: Lektor říká: "Možná znáte lidi, kteří si vždycky stěžují. Stěžování si nás moc šťastnými neudělá. Když jsme pozitivní, tak jsme šťastnější. Lidé si mohou vybrat, jak se dívají na svět. Dnes jsem přinesl šťastnou čepici a jsem zvědavý, jak moc vám půjde pozitivní myšlení. Pozitivita je jako sval, který můžete trénovat. Čím víc to děláte, tím je to jednodušší." Lektor napíše na tabuli několik příkladů:

- Venku prší.
- Snědl/a jsem příliš mnoho chlebíčků.
- Dostal/a jsem dvě špatné známky.
- Cítím se opravdu nejistě.
- Můj telefon mi spadl do záchodu a teď je rozbitý.
- Po zbytek života můžu jíst jenom brokolici.
- V pozitivním myšlení jsem opravdu špatný/á.
- Šlápl/a jsem do psího hovínka.

Lektor udělá pár skupin a postupně požádá každou skupinu, aby řekla alespoň jednu pozitivní věc o dané situaci. Tento proces se opakuje u další z vypsanych situací, dokud nezůstane pouze jedna vítězná skupina. Pokud skupina nemůže vymyslet nic pozitivního nebo pokud někdo ve skupině řekne něco negativního, skupina vypadává. Poslední skupina, která zbyla, dostane šťastnou čepici a může se bránit svůj titul v dalším kole.

Zdroje: Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Sebevědomí

Čas: 5 minut

Cíl: Představuje účastníkům způsoby, jak být sebevědomý.

Provedení: Lektor říká: "Jedna vědecká studie ukazuje, že pokud zaujímáte vítězný postoj/postoj síly, vypadáte mnohem sebevědoměji. Pokud budete někdy nervózní, například při prezentaci ve škole, můžete zaujmout vítězný postoj/postoj síly a budete vypadat mnohem pozitivněji a sebevědoměji. Totéž platí, když se smějete před tím, než jste skutečně šťastní. Budete šťastní automaticky."

Vyzkoušejte to. Stoupněte si nebo si sedněte do vítězného/silného postoje, například s vašimi nohama na stole nebo rukama ve vzduchu. Když to uděláte dvě minuty před tím, než nastane to, čeho se bojíte, bude méně nervózní a budete v tom lepší!

Zdroj: Cuddy, (2012).

Příklady vítězných/silných postojů zde: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Tady a teď / meditace všímavosti

Čas: 15 minut

Cíl: Účastníci se dozví o významu „bytí v přítomném okamžiku“.

Provedení: Lektor říká: "Když máme v životě problémy, je to často proto, že jsme v myšlenkách v budoucnosti nebo v minulosti. Například možná máte starosti, kvůli něčemu ošklivému, co jste řekli někdy dřív. Nebo si děláte starosti, protože musíte udělat domácí úkol, ale nechce se vám. Ve skutečnosti žijeme vždycky jenom v přítomném okamžiku. Jaký je tento okamžik? Je to "TEĎ".

Lektor napíše slovo "ted" na tabuli a řekne: "Meditace nám pomáhá žít v přítomném okamžiku, a to nám může prospět v mnoha směrech. Například to nám pomůže lépe spát, budeme si dělat méně starostí a budeme méně ve stresu, což zlepšuje naše zdraví!"

"Na chvíli budeme medítovat." Toto cvičení může být pro děti obtížné. Lidé, kteří to považují za obtížné, se často začínají smát. Lektor může v předstihu říct, že pokud se děti nemohou přestat smát, budou tak laskavé a opustí na chvíli třídu, aby ostatní nerušily. Lektor požádá účastníky, aby v sedě na židli položili pevně obě chodidla na zem. Mohou zavřít oči a soustředit se na svůj dech.

"Všimněte si, že vaše dýchání se děje přirozeně, nemusíte pro to vůbec nic dělat. Od dechu přeneste pozornost na chodidla. Nyní postupujte pozorností vzhůru přes nohy, břicho, hrudník, záda, krk až k vaší hlavě."

Jako letor se pokuste, abyste pomalu a s dostatkem času směřovali pozornost od jedné části těla ke druhé. Po cvičení získejte zpětnou vazbu od účastníků tak, že se zeptáte, jak se cítili.

Zdroj: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016 Achor, 2010, 2012

Flow

Čas: 3 minuty

Cíl: Inspirujte účastníky, aby se naučili něco, co by se chtěli naučit.

Provedení: Lektor říká: "Znáte ten pocit, kdy něco děláte a pohltí vás to natolik, že zapomenete na čas? Při hraní nebo při kreslení například? Tomu se říká flow. Lidé, kteří mají koníček nebo práci, která je dokáže zcela pohltit, jsou často šťastnější než lidé, kteří to nemají. U kterých činností máte tento pocit vy? Napište je. "

"Pokud byste si mohli vybrat něco, v čem byste chtěli být opravdu dobří, co by to bylo? Pokud se chcete něco naučit, raději začněte hned teď. Nejen, že bude jednodušší v této konkrétní věci dosáhnout flow, ale čím více máte praxe, tím lepší budete! "

Zdroj: Csikszentmihalyi, 2007.

Vaše ideální situace

Čas: 20 minut

Cíl: Účastníci získají přehled o tom, co chtějí. Udělají krok ke splnění svého vlastního snu.

Provedení: Lektor požádá účastníky: "Zavřete na chvíli oči a představte si sami sebe v ideální situaci. Kde teď jste? S kým jste a co děláte? Jaké dovednosti máte? Jak vypadá ten nejúžasnější život, který si pro sebe umíte představit? Pokud to vidíte jasně, můžete nakreslit obrázek toho, jaký je váš ideální život."

Po skončení kreslení mohou děti, které chtějí, říct ostatním o svých snech a ukázat co nakreslily.

Zdroj: Lyobomirský, 2008.



Chyby jsou v pořádku

Čas: 10 minut

Cíl: Účastníci se naučí dělat a přijímat chyby.

Provedení: Lektor říká: "Je v pořádku dělat chyby. Kdykoliv se budete chtít něco naučit, budete dělat chyby. Chyba je vlastně skvělá věc, protože se toho z ní hodně naučíme."

Lektor požádá účastníky, aby vytvořili kruh a počítali. První říká „jedna“, druhý říká „dva“ atd. Ale místo čísla čtyři nebo násobků čtyř se musí říct slovo "úsměv". Pokud hra není dostatečně obtížná, může lektor přidat další pravidla, jako například: namísto "tři" by děti měly tlesknout rukama a namísto "pět" dupnout nohou. Když někdo dělá chybu, ostatní mu zatleskají a dítě, které udělalo chybu si oběhne vítězné kolečko. Tímto způsobem jsou účastníci podněcováni k chybám.

Zdroje: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011., Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Co je to „dávání“?

Čas: 10 minut

Cíl: Ukázat účastníkům význam dávání.

Provedení: Lektor se ptá: "Proč jsou lidé laskaví k ostatním? Proč lidé dávají něco někomu cizímu, když si to mohou nechat sami pro sebe? "Děti budou pravděpodobně reagovat tím, že řeknou, že to někomu jinému udělá radost/že ho to učiní šťastným.

Lektor se ptá: "A co se stane s vámi, když uděláte někomu jinému radost? "

Často jedno z dětí odpoví: " Máte z toho taky radost. "

Lektor říká: "Přesně. Dávání dělá lidi šťastnými. Dělá jim to radost. Takže pokud něco někomu dáte, uděláte dva lidi šťastné najednou. "

"Samozřejmě existují hranice. Nemělo by to být na vlastní úkor. Když rozdáváme víc, než můžeme postrádat, nebudeme spokojení. "

"Napadá někoho nějaký dobrý skutek, který bychom mohli udělat tento týden? "

Kdo nedávno pro někoho udělal něco laskavého? "

„Dávat můžete třeba tím, že pomůžete doma s úklidem. Můžete umýt nádobí nebo navštívit osamělého souseda. Možností je nekonečně mnoho a možná nás napadne něco během oběda. "

Zdroje: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirský, S. 2008.

Napište pohlednici a někomu ji dejte

Čas: 20 minut

Materiály: Barevný papír nařezaný do velikosti pohlednic. Ujistěte se, že jich máte víc než dost.

Cíl: Účastníci dávají něco pozitivního sami sobě. Sdílejí štěstí a radost s někým jiným a všímají si, jak se u toho cítí.

Provedení: Lektor říká: "Nakonec si vyrobíme pohlednici a napíšeme ji sami sobě.

Co jste se na tomhle workshopu naučili a co byste chtěli připomenout, kdykoli se cítíte smutně? Když jste smutní, můžete si přečíst tuhle pohlednici a snad se budete cítit lépe."

"Také napíšeme druhou pohlednici pro někoho jiného, na koho chcete být hodní. Mohlo by to být pro někoho doma, ve vaší třídě nebo třeba můžete pohlednici nechat na lavičce v parku pro někoho, kdo ji najde."

Toto je cvičení se dětem opravdu líbí. Většina dětí bude chtít napsat spoustu pohlednic.

Zdroje: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009., Lyobomirský, S. 2008.

Závěr

Čas: 10 minut

Cíl: Dát účastníkům čas na zklidnění. Lektor může pochopit, jakým způsobem děti workshop absolvovaly. Účastníci si lépe zapamatují, co se dozvěděli, když se o tom bude znovu mluvit.

Provedení: Lektor požádá účastníky, aby znovu ohodnotili své štěstí na škále 1-10 jako na začátku workshopu. Pokud se stupeň zvýšil, lektor dosáhl svého cíle. Lektor poděkuje všem dětem za jejich účast a požádá pár dětí, aby řekly, co zažily, co se naučily, a zda budou něco z toho používat v každodenním životě. Lektor také požádá zpětnou vazbu na workshop. Díky tomu může příští workshop připravit ještě zábavnější!



Cvičení navíc

Pomluvy

Čas: 5 minut

Cíl: Účastníci pochopí, že pomluvy ublíží i tomu, kdo je říká.

Provedení: Lektor říká: "Kdo z vás má rád drby? To, že někdo někoho pomlouvá, vypovídá více o něm samotném než o ostatních."

Jeden účastník bude požádán, aby přišel dopředu a přečetl papírek s ošklivým drbem o někom imaginárním, jako například: "Jacob je hloupý. Nikdy v hodinách nic neví." Druhý účastník půjde dopředu a řekne něco hezkého: "Jacob je opravdu milý."

Lektor se zeptá skupinky, jak se jim oba lidé líbili. "Komu by více důvěřovali? Kdo působí laskavěji?"

Závěr: Drby a pomluvy nám ubližují! Měli bychom říkat laskavé věci.

Zrcadlo

Čas: 2 minuty

Cíl: Ukázat dětem, že dostanou zpět to, co vyzařují.

Materiál: Zrcadlo

Provedení: Lektor se zeptá: "Kdo se někdy dívá do zrcadla? Co se děje, když se do zrcadla usmíváte? Co se stane, když se mračíte? "

Lektor nechá zrcadlo kolovat, takže děti se mohou podívat, co se stane, a pocítit rozdíl.

Závěr: "Uvidíte šťastnou tvář nebo rozzlobenou tvář. Často je pocit, který vyzařujete, nakažlivý. Když vyzařujete přívětivost, ostatní se k vám budou chovat více přátelsky. Přemýšlejte o tom: Co obvykle vyzařujete?"

Sluníčko dne / týdne

Čas: 10 minut

Cíl: Účastníci jsou na sebe vzájemně milí a ukazují si vzájemně své kvality.

Příprava: Nastříhejte proužky ze žlutého papíru. To budou sluneční paprsky. Každý účastník dostane jeden. Vystříhnete také kruh ze žlutého papíru. Bude to slunce.

Provedení: Někdo ve třídě bude vybrán a stane se sluníčkem dne / týdne. Jeho jméno bude napsáno na slunci. Lektor požádá ostatní děti, aby o něm napsaly něco hezkého na sluneční paprsky. Poté budou na slunce přidány všechny sluneční paprsky.

Autor cvičení: Stephanie de Jong



Zajímavé nápady

Hry venku

Finský vzdělávací systém je nejlepším vzdělávacím systémem v Evropě. Ve Finsku mají děti hodinu/lekcí 45 minut a po každé hodině následuje 15 minut přestávka. Také mají pouze tři nebo čtyři vyučovací hodiny denně. Přesně díky tomuto rytmu výuky se zdá, že si děti lépe pamatují učivo. Může se zdát, že děti jsou méně výkonné, když si hrají venku, protože při tom aktivně nepracují s věcmi, které se zrovna učí. Učení a zapamatování v této době probíhá pasivně.

Existuje mnoho pozitivních dopadů pobytu venku. Díky pohybu je mozek a fyziologie dětí rozvinutější. Hra venku také pomáhá dětem získat lepší prostorové povědomí. Stručně: Hra venku není pro děti jen zábavou. Nepřímo to také pomáhá dětem víc si pamatovat a podávat lepší výkon.

Zdroj: <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd/>

Cvičení na rozprouzení energie, když jsou účastníci unavení:

Čas: každý 5 minut

Cíl: Probudit účastníky a nabít je energií.

Divadelní herci

Lektor řekne něco a děti to budou napodobovat.

Například: nevrlý člověk, velmi šťastný člověk, všichni jsou myši nebo staří lidé, řidiči formule 1. V době, kdy děti tyto role hrají, se mohou pohybovat volně po učebně.

Chůze a zastavení

Všechny děti chodí volně po třídě a společně se rozhodnou, beze slov, kdy se zastaví.

Házení míčem

Děti si vzájemně hází míč. Když ho dítě chytne musí říct něco, za co je vděčné, co nejrychleji.

Výraz a pocit

Děti stojí v kruhu. První osoba začíná větou, která vyjadřuje nějaký pocit. Například, pokud je tento pocit těšení se, člověk by mohl říci: "Těším se, že to udělám". Další lidé budou opakovat větu, ale každý s větším a větším důrazem na pocit. Pokračujte, dokud všechny děti v kruhu tuto větu neřeknou.

Inspirativní příběhy

Tyto příběhy jsem našel opakovaně na různých místech na internetu. Myslím, že ponaučení, která se skrývají v některých z nich jsou fenomenální a já osobně věřím v sílu příběhů. Nevlastním žádný z těchto příběhů a ani neznám jejich originální zdroj. Pokud jej náhodou znáte, dejte mi vědět!

Osel

Žil byl jeden starý muž, jeden chlapec a jeden osel. Cestovali do města. Chlapec se vezl na oslovi a stařec šel vedle nich.

Jak tak šli, mýjeli staré ženy, které odpočívaly ve stínu stromu. Jedna z žen zavolala: "Že ti není hanba! Takový urostlý kluk a veze se, zatímco nechá svého starého otce trmácet se pěšky."

Muž a chlapec usoudili, že ty stařeny, které je kritizovaly, mají možná pravdu. A tak se prohodili. Později procházeli kolem skupinky matek, které sledovaly své malé děti, jak si hrají u řeky. V tom jedna z matek vykřikla nesouhlasně: "Jak můžete nechat vašeho malého chlapce šlapat pěšky v tomhle vedru a sám se vézt?"

Cestující se rozhodli, že by možná měli jít pěšky oba. Poté potkali několik mladých lidí na procházce. "Jak hloupé je chodit pěšky, když máte osla, na kterém se dá krásně jet!" křičel jeden mladík podrážděně. Stařec i chlapec tady nasedli na osla a rozhodli se, že oba pojedou.

Brzy se usadili a znovu vyrazili na cestu. Pak potkali děti, které byly na cestě domů ze školy. Jedno děvče vykřiklo: "Jak ošklivé je takhle přetěžovat to nešťastné zvíře." Starý muž a chlapec už neviděli žádnou jinou alternativu. Možná všichni, co je kritizovali, měli pravdu. A možná by měli osla prostě nést.

Stařec dal oslovi hrst slámy a položil ruku chlapci na rameno. "Bez ohledu na to, co děláme," řekl, "se vždycky najde někdo, kdo s tím nesouhlasí. Myslím, že se musíme sami rozhodnout, co si myslíme, že je správné, a udělat to."

Sokrates a trojí zkouška

Jednoho dne přišel student k velkému řeckému filozofovi. "Sokrate, právě jsem slyšel nějaké novinky o jednom z vašich přátel," zvolal.

"Než mi ty novinky řekneš, musíme se ujistit, že projdou trojí zkouškou," odpověděl Sokrates. "Co je to trojí zkouška?" zeptal se muž.

"První zkouškou je pravda. Řekni mi, víš na 100%, že to, co mi chceš říct, je naprostá pravda?" zeptal se Sokrates. Po chvílce přemýšlel muž řekl: "Slyšel jsem to od někoho jiného, takže si nejsem 100% jistý, jestli je to pravda. "

"Druhou zkouškou je dobro," pokračoval Sokrates, "Je to, co mi chceš říct, něco dobrého? " "Ne, ve skutečnosti je to opak ..." Sokrates přerušil toho muže: "Takže to, co mi chceš říct, není ani pravda, ani dobré?" Muž byl trochu v rozpacích a pokrčil rameny.

Sokrates pokračoval: "Ještě je tu poslední zkouška, zkouška užitečnosti. Je to, co mi chceš říct užitečné?". "Pravděpodobně ne," odpověděl muž.

"No, jestli mi řekneš něco, co není pravda, dobré ani užitečné, tak proč mi to vůbec chceš říkat?" odpověděl filozof.

Příště až budete něco o někom vykládat, podrobte informaci trojí zkoušce, abyste zjistili, zda to chcete opravdu říct ostatním.

Umění nechat být

Jednou spolu cestovali starý mnich a mladý mnich. V jednu chvíli přišli k řece se silným proudem. Jak se mniši připravovali překročit řeku, viděli velmi mladou a krásnou ženu, která se jí také snažila překročit.

Mladá žena se zeptala, jestli by jí mohli pomoci dostat se na druhou stranu. Dva mnichové se na sebe podívali, protože složili slib, že se žádné ženy nikdy nedotknou. Potom, beze slova, starý mnich ženu zvedl, přenesl ji přes řeku. Na druhém břehu ji jemně položil a pokračoval dál ve své cestě.

Mladší mnich nemohl uvěřit tomu, co se právě stalo. Po tom, co se připojil ke svému společníkovi, nebyl schopen slova. Hodinu spolu mlčky šli. Pak uplynuly další dvě hodiny, pak tři, nakonec to mladší mnich už nemohl vydržet a řekl: "Jako mnichové se nesmíme dotýkat žen. Jak jsi mohl tuto ženu přenést na svých ramenou?"

Starší mnich se na něj podíval a odpověděl: "Bratře, postavil jsem ji na zem na druhé straně řeky, tak proč ty ji v sobě stále ještě neseš? "

Příběh kameníka

Žil byl kameník, který nebyl spokojený sám se sebou a se svým životem. Jednoho dne ho míjel král. Nesli ho v nosítkách s doprovodem a vojáky, kteří mu dělali fanfáry. Všichni, bez ohledu na to, jak bohatí, se museli před procesím sklonit. "Ó, jak mocný je ten král!" Pomyslel si kameník. "Přeji si, abych byl králem!"

Přání se mu splnilo a stal králem a všude ho nosili ve zlatých nosítkách. Byl horký letní den, takže se král cítil v nosítkách velmi nepohodlně. Podíval se na slunce. Hrdě svítilo na obloze a přítomnost krále mu byla lhostejná. "Ó, jak mocné je slunce!" Pomyslel si. "Přeji si, abych mohl být sluncem!"

Pak se stal sluncem, které na každého ostře svítilo a pánilo, sluncem, které zemědělci a dělníci proklínali. Ale mezi slunce a zemi se dostal obrovský černý mrak, zastínil ho a jeho světlo už nesvítilo na nikoho. "Ó, jak silný je tento bouřkový mrak!" Pomyslel si. "Přeji si být tím mrakem!"

Stal se tedy bouřkovým mrakem, zaplavil pole a vesnice a každý na něj nadával. Brzy však zjistil, že s ním hýbe nějaká velká síla a uvědomil si, že to je vítr. "Ó, jak mocný je vítr!" mysl si. "Přeji si, abych byl větrem!"

A stal větrem. Sfoukával dlaždice ze střech domů, vyvracel stromy. Byl obávaný a nenáviděný všemi lidmi. Ale po chvíli narazil na něco, co se pod jeho nápor ani nepohnulo, bez ohledu na to, jak silně proti tomu foukal-obrovská pevná skála. "Jak silná je ta skála!" pomyslel si. "Přeji si, abych byl skálou!"

Pak se stal skálou silnější než cokoliv jiného na zemi. Ale jak tam tak stál, uslyšel zvuk kladívka, který bouchal do dřeva na tvrdém povrchu a ucítil, že se změnil. "Co může být mocnější než já, skála?" pomyslel si. Podíval se dolů a spatřil daleko pod sebou postavu kameníka. Přál být zase tím kameníkem.

Jakmile se stal kameníkem, poučil se. Po zbytek života žil v klidu, užíval si ho právě takový, jaký byl."

Dům tisíce zrcadel

Před dávnými časy bylo v malé, vzdálené vesnici místo známé jako Dům 1000 zrcadel. Malý, veselý pejsek se o tomto místě dozvěděl a rozhodl se ho navštívit. Když dorazil, šťastně vyšel po schodech ke dveřím domu. Podíval se dovnitř, zvedl ouška a jeho ocásek se vrtěl sem tam. K jeho velkému překvapení zjistil, že se dívá na 1000 dalších šťastných pejsků, co vrtí ocáskem stejně šťastně jako on. Vesele se usmál a na oplátku uviděl 1000 úsměvů stejně přátelských, jako byl ten jeho. Když odešel z domu, pomyslel si: "To je ale nádherné místo. Budu se sem často vracet."

Ve stejné vesnici žil další malý pes, který nebyl tak šťastný jako ten první. Ten se také rozhodl dům navštívit. Pomalu vyšel po schodech a když se podíval do dveří, měl hlavu svěšenou. Náhle uviděl 1000 nepřátelsky vyhlížejících pejsků, kteří se na něj dívali. Zavrčel na ně a byl zděšen, když viděl 1000 malých psů, jak vrčí na něj. Když odešel, pomyslel si: "To je hrozné místo. Už se sem nikdy nevrátím."

Uvidíme

Farmář a jeho syn měli milovaného hřebce, který jim pomáhal vydělávat na živobytí. Jednoho dne kůň utekl a jejich sousedé říkali: "Váš kůň utekl. To je ale smůla! " Farmář odpověděl: "Možná smůla, možná ne. Uvidíme."

O několik dní později se kůň vrátil domů na farmu a přivedl s sebou několik divokých klisen. A sousedé říkali: "Váš kůň se vrátil domů a přivedl s sebou několik koní. Jaké štěstí! " Farmář odpověděl: "Možná štěstí, možná ne. Uvidíme."

Později v tom týdnu se syn farmáře pokoušel zkrotit jednu divokou kobylku a ona ho shodila na zem a zlomila mu nohu. Vesničané říkali: "Tvůj syn si zlomil nohu, jaké neštěstí!" Farmář odpověděl: "Možná neštěstí, možná ne. Uvidíme."

O několik týdnů později procházeli vesnicí vojáci z národní armády a verbovali všechny schopné chlapce do armády. Farmářova syna nenaiverbovali, protože se zotavoval z úrazu. Přátelé říkali: "Tvého syna nevzali do války, jaké ohromné štěstí! " Na to farmář řekl: " Možná ano, možná ne. Uvidíme."

Mexický rybář

Americký investiční bankéř postával na molu malé mexické pobřežní vesnice, když v tom připlula malá loďka s jediným rybářem. Uvnitř loďky bylo několik velkých tuňáků. Američan pochválil Mexičanovi jeho pěkný úlovek a zeptal se, jak dlouho mu trvalo ty ryby chytit.

Mexičan odpověděl: "Jenom chvíli". Američan se pak zeptal proč nezůstal na moři déle a nechytil více ryb? Mexičan řekl, že tohle mu na uživení rodiny stačí.

Američan se zeptal: "Ale co děláte se zbytkem času?"

Mexický rybář řekl: "Já dlouho spím, trochu rybařím, hraju si se svými dětmi, užívám si siestu se svou ženou, Marií. Každý večer jdu na procházku do vesnice, kde popíjím víno a hraju na kytaru se svými přáteli. Mám plný a bohatý život."

Američan se zasmál: "Jsem mám titul managementu z Harvardu a mohu vám pomoci. Vy byste měl trávit více času rybolovem a z výdělku si koupit větší loď. S výnosy z větší lodi byste si mohl koupit několik lodí, nakonec byste měl flotilu rybářských lodí.

Místo prodeje ryb prostředníkům byste je mohl prodávat přímo zpracovateli a nakonec byste si otevřel vlastní továrnu na konzervy. Ovládal byste produkt, zpracování a prodej.

Musel byste opustit tuto malou pobřežní vesničku a přesunout se do Mexico City, pak do LA a nakonec do New Yorku, kde byste řídil váš koncern."

Mexický rybář se zeptal: "Ale jak dlouho by to trvalo?" Američan odpověděl: "Tak 15-20 let."

"Ale co pak?" zeptal se Mexičan. Američan se zasmál a řekl: "To je to nejlepší. Až by přišel čas, prodal byste akcie své společnosti a stal byste se velice bohatým mužem. Vydělal byste miliony! "

"Miliony, jo? A co potom?"

Američan řekl: "Pak byste odešel do důchodu. Odstěhoval se do malé pobřežní rybářská vesničky. Dlouho byste spal, trochu rybařil, hrál si se svými dětmi, chodil s manželkou na večerní procházky do vesnici, kde byste popíjel víno a hrál na kytaru s kamarády."

Zdroje:

Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. Crown business.

Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van:
<https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universiteitspress.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective wellbeing among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244 op 27-05-2015>

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected, The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.

Překlad: Michaela Karásková

Korektura: Hanka Pačesová

25.7.2018