

У світ Установка на добро

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



соціальне усвідомлення
навички підтримувати
стосунки

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



наліпки й ручка

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



15 хвилин
контрольне
обговорення

1. Що?

- + Практика, яка демонструє, що прояв доброти до іншого приносить безпосередню користь благополуччю цієї людини і робить того, хто її проявляє, щасливішим.

2. Чому?

- + Добро заразливе. Щедрі люди, які говорять добрі слова й вчиняють позитивні дії та регулярно допомагають іншим, проявляють найкраще в собі та в інших.

3. Як?

- + Щонайменше на 14 клейких папірцях попросіть учасників записати якнайбільше проявів доброти, які вони можуть уявити.
- + Попросіть учасників згорнути клейкі папірці й покласти їх у вазу біля ліжка.
- + Попросіть учасників витягати по одному папірцю, коли вони прокидаються й виконувати цю добру дію впродовж усього дня.

- + Заохочуйте учасників продовжувати цю практику впродовж 14 днів підряд.

- + Після завершення практики запросіть учасників до діалогу, використовуючи запропоновані теми розмови як вихідні точки.

4. Темі розмови

- + Що вас здивувало?
- + Що заважає вам постійно фокусуватися на добрі щодня впродовж року?

5. Зануртеся глибше

- + Як би ви описали досвід написання добрих діл на папірцях?
- + Які наміри можна реалізувати завдяки одному доброму вчинку в день?

Чи знали ви?

Позитивний ефект доброго вчинку фіксується мозком кожного, хто був його свідком, це покращує настрій і збільшує вірогідність, що ця людина зробить добре діло у відповідь.