

# POZYTYWNE NASTAWIENIE W SZKOLE

**Uczniu: Podziel się swoimi spostrzeżeniami na temat „napelniania wiaderka”, wpływu „zdarzeń” i sposobów uruchamiania całego łańcucha pozytywnych reakcji.**

- Co cenisz u swoich znajomych? Jakich słów użyjesz, żeby im powiedzieć, co w nich cenisz i co szczególnego jest w każdym z nich?
- Czy jest osoba spoza kręgu Twoich znajomych, którą podziwiasz za jej talent, za umiejętność traktowania każdego jak kogoś wyjątkowego i za te wszystkie dobre rzeczy, które robi dla innych? W jaki sposób możesz jej o tym powiedzieć?
- Który z nauczycieli, opiekunów, trenerów miał największy wpływ na Twoje życie? Może warto ich o tym poinformować, nawet jeśli oznacza to napisanie listu do nauczyciela ze szkoły podstawowej, który mieszka w innym mieście?
- Kogo na co dzień podziwiasz najbardziej? Jak możesz to wyrazić?
- Kto Ci pomaga, wspiera Cię, interesuje się Tobą, nawet gdy nie jesteś w najlepszej formie? Jak możesz mu podziękować?
- Kto w Ciebie wierzy i wspiera Cię w osiąganiu Twoich celów, bez względu na to, jakie one są? Jak możesz mu podziękować?
- Za co dzisiaj możesz podziękować rodzicowi lub rodzeństwu?
- Co możesz zrobić, żeby dzisiejszy dzień był lepszy dla kogoś, kogo nie znasz?
- Co możesz zrobić dzisiaj, żeby osoba spoza kręgu Twoich znajomych poczuła się wyjątkowo?
- Kto sprawił, że poczułeś się wyjątkowy? Czy powiedziałeś mu o tym?
- Komu godzina spędzona z Tobą sprawiłaby radość i przyniosłaby korzyść? Może poświęcisz ją tej osobie — jako kolega, nauczyciel lub trener?