

ДО РОБОТИ

У цій книжці купа завдань та ідей, які допоможуть тобі почуватися щасливішим. Ти можеш виконувати їх по порядку або вибирати сторінки навмання. Є дві чудові відправні точки для того, щоб почати досліджувати щастя.

★ ЗАДУМАЙСЯ НА ХВИЛИНКУ

Які речі допомагають тобі почуватися щасливим? Думай про людей, заняття, місця – що завгодно! Неправильних відповідей не буває. Ти можеш записати або намалювати їх у своєму блокноті. Тепер подумай про те, що тобі найбільше допомагає почуватися щасливим. Назви три головні такі речі.

★ БУДЬ ДОСЛІДНИКОМ ЩАСТЯ

Всі ми різні, тож і речі, що допомагають кожному почуватися щасливими, теж різняться. Попроси інших людей розповісти про їхні три способи бути щасливішими.

Опитай якомога більше людей. Ти можеш поцікавитися у друга, своєї мами, тата або опікуна, брата або сестри, бабусі й дідуса, тітки або дядька чи навіть у свого вчителя. Занотуй їхні відповіді у свій записник.

Тепер переглянь список, який ти склав. Чи є щось спільне між цими людьми? Як те, що вони кажуть, співвідноситься із твоїм списком? Що є схожого, а що відрізняється?



ФАКТ ПРО ЩАСТЯ

Вчені дійшли висновку, що щастя може принести нам велику користь. Люди, які почуваються щасливими, рідше застуджуються, вони з більшою ймовірністю допомагатимуть іншим, будуть краще вчитися в школі і заводити друзів. В подальшому вони також досягають більшого успіху на роботі і в стосунках.

ПОДІЛИСЯ ЧАСТИНКОЮ ЩАСТЯ!

ЧИ МОЖЕМО МИ ПОЧУВАТИСЯ ЩАСЛИВИМИ ПОСТІЙНО?

Чи повинні ми повсякчас відчувати щастя? Мабуть, це нереально. У кожного бувають моменти боротьби і труднощів – це теж частина життя. Іноді трапляються речі, які природно змушують нас почуватися нещасними – наприклад, коли хороший друг їде або ми не отримуємо того, чого справді хотіли, або хтось погано до нас ставиться.

Іноді потрібно старанно попрацювати, щоб упоратися з труднощами. Це може бути неприємно, але пізніше приведе до того, що ми відчемо себе щасливішими. Подумай про те, коли ти навчився чогось нового, – можливо, грати на музичному інструменті, їздити на велосипеді або вивчив нову формулу з математики. Спочатку це могло здатися складним завданням, що збиває з пантелику або розчаровує, але щойно ти нарешті навчився це робити, як відчув справжнє задоволення від цього досягнення.

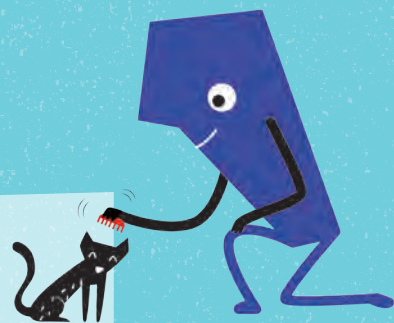
Доброю новиною є те, що дії, описані в цій книзі, також можуть допомогти тобі давати лад із труднощами і швидше прийти в норму, коли щось піде не так. Це все – частина більш щасливого життя!

А тепер гайда досліджувати секрети щасливішого життя. Подивимося, що ти зможеш відкрити для себе!

1 ДАРУВАННЯ



РОБИ ДОБРО ДЛЯ ІНШИХ



Хіба не кумедно? Найперший ключ до нашого щасливішого життя, який ми намагаємося повернути у замковій шпарині, стосується щастя інших людей!

Що ж, учені виявили, що коли ми робимо добро для інших, це допомагає почуватися щасливішими не тільки їм, але і нам самим. Справді, наука показує, що допомога іншим може мати такий самий вплив на наш мозок, як від отримання подарунка чи споживання улюбленої їжі! Допомагаючи іншим, ми також можемо відволіктися від власних турбот.

ФАКТ ПРО ЩАСТЯ

В ході експерименту людей попросили зробити п'ять нових добрих вчинків за один день (те, чого вони ще не робили). Після цього вони почувалися щасливішими ще протягом шести тижнів!

ШВИДКИЙ СТАРТ: ЗРОБІТЬ СЬОГОДНІШНІЙ ДЕНЬ ДНЕМ ДОБРОТИ

Які добрі справи ти можеш зробити сьогодні або навіть просто зараз? Може, десь допомогти або бути добрим до когось іншого? Ось кілька ідей, які допоможуть тобі почати:

- ★ Відкрий/притримай двері або піднеси кому-небудь сумку.
- ★ Прибери зі столу без нагадування.
- ★ Запропонуй допомогу своєму вчителю або кому-небудь із рідних.
- ★ Обійми друга або дай п'ять.
- ★ Намалюй картинку і подаруй її другові.
- ★ Скажи кому-небудь що-небудь приємне.
- ★ Усміхнися кому-небудь.
- ★ Подякуй людям, які щось роблять для тебе, але не завжди отримують за це зворотній зв'язок – наприклад, вчителю, водієві автобуса або мамі з татом!

**ЯК
ДОБРЕ!**



ЩО МОЖНА
СПРОБУВАТИ
ЗРОБИТИ СЬОГОДНІ?
ЯК ЩОДО П'ЯТИ
ДОБРИХ СПРАВ?

1. СИЛА ДОБРОТИ

Подумай про якийсь випадок, коли хтось був добрим до тебе:

- ★ Що це була за ситуація? Що зробила ця людина? Що ти відчув?
- ★ Наступного разу, коли ти побачиш цю людину, нагадай їй, що вона зробила, і щиро подякуй.

КОЛИ ТИ.....

Я ВІДЧУВ.....

ДЯКУЮ!

2. ЗАВДАННЯ «БЕЗЛІЧ СПОСОБІВ БУТИ ДОБРИМ»

Склади список усіх способів, як ти міг би показувати свою доброту або допомагати іншим людям. Деякі речі будуть швидкими і легкими, інші будуть складніші або займуть більше часу.

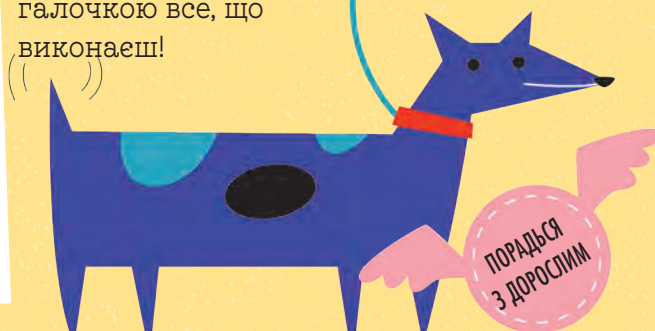
Кілька ідей для добрих справ

- ★ Будь доброзичливим до новачка у школі.
- ★ Організуй що-небудь, щоб зібрати гроші на благодійність.
- ★ Запропонуй вигуляти сусідську собаку.
- ★ Прибери у своїй кімнаті, не чекаючи нагадування від батьків.
- ★ Напиши листа бабусі, дідусеві, тітці або дядькові, яких ти рідко бачиш, щоб зробити їхній день трішки приємнішим.
- ★ Спечи тістечка (попроси допомоги у дорослого) і роздай їх самотнім літнім сусідам.
- ★ Перестань злитись на когось і замість цього скажи що-небудь хороше.
- ★ Дізнайся, де розташований найближчий продовольчий пункт для допомоги нужденним, і попроси свою сім'ю, сусідів та друзів допомогти тобі зібрати продукти, щоб віднести їх туди.

Скільки ідей ти можеш придумати просто зараз? Продовжуй думати і додавай до свого списку нові пункти. Чи зможеш ти написати до 100 різних способів, як бути добрим або допомагати людям?

Тепер прийми виклик наступного рівня складності! Твоя мета – зробити все, що написано у твоєму списку! Це може зайняти кілька тижнів або навіть місяців, і тобі може знадобитися допомога в деяких речах, але зроби все можливе. Скільки ти зможеш виконати? Переконайся, що ти узгодив свій список із дорослими, перш ніж почати.

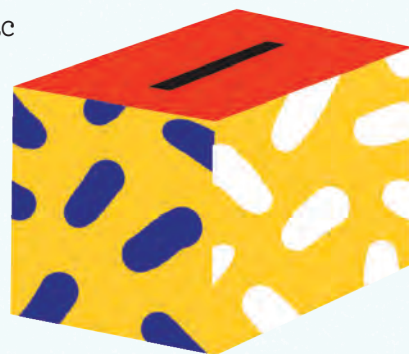
Не забувай позначати галочкою все, що виконаєш!



3. СТВОРИ КОРОБКУ ДОБРОТИ У СЕБЕ ВДОМА

Знайди чи попроси у дорослого коробку, щоб її можна було тримати вдома. Це місце, де ти і твоя сім'я можете розміщувати повідомлення, фотографії, розповіді, малюнки або записки з подякою за добро, яке люди зробили для вас або, як ви бачили, вони робили для інших.

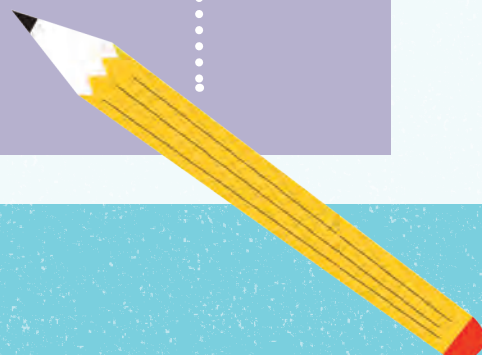
- ★ Можливо, ти захочеш наклеїти етикетку або прикрасити коробку.
- ★ Знайди час, щоб поділитися вмістом коробки з усіма.



4. СТАНЬ ДЕТЕКТИВОМ ДОБРОТИ

Протягом наступного тижня стеж за всіма проявами доброти або допомоги, що відбуваються навколо тебе. Запиши кожен акт доброти, який побачиш, наприклад:

ХТО	ЩО	ЯК	ДЕ	КОЛИ	ЧОМУ
Дженні	Допомогла тату заварити чай	Вона намазала хліб маслом та накрила на стіл	Вдома	В четвер	Тату не довелось робити багато роботи



5. ВРУЧЕННЯ НАГОРОД

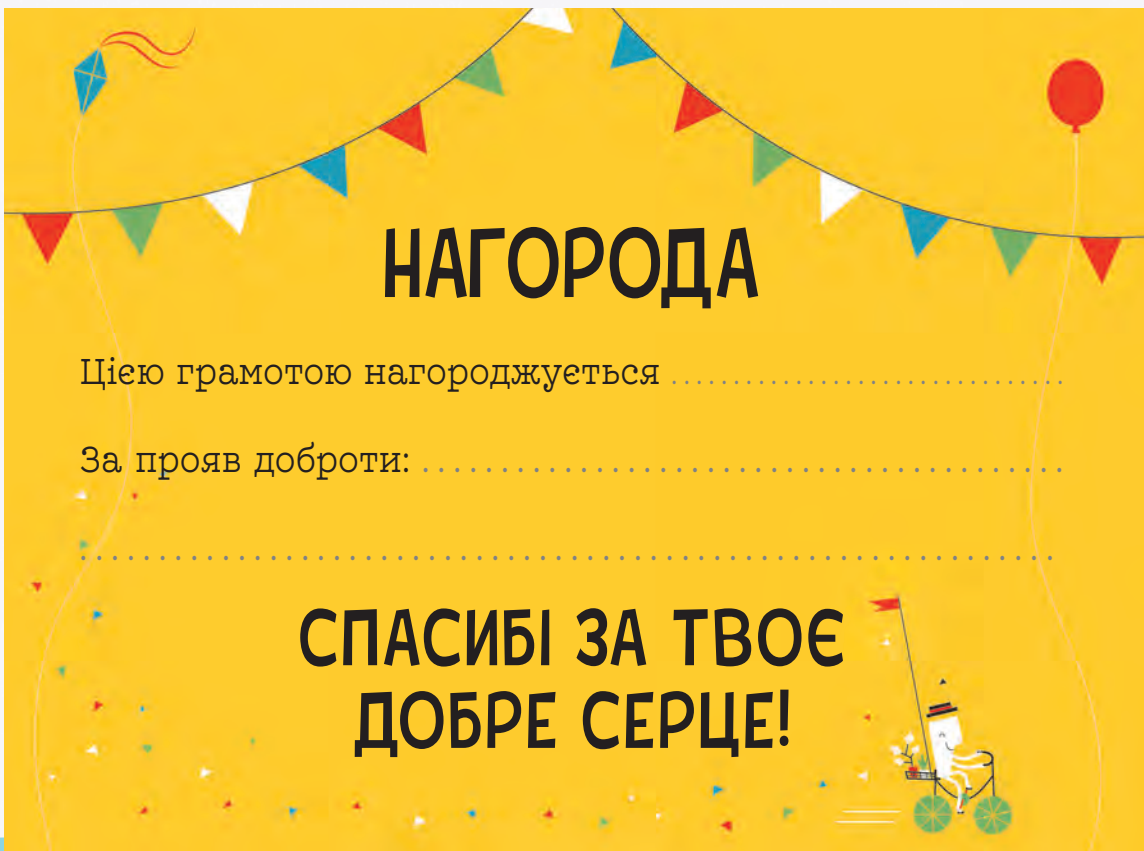
ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:

- Аркуш картону або паперу формату А4
- Кольорові ручки або олівці



Тільки-но ти станеш детективом доброти і виявиш безліч способів, у які люди з твого оточення допомагають іншим, ти можеш дати їм дещо – нагороду за дарування добра!

Для кожної людини у твоєму списку доброти створи грамоту. Можливо, ти захочеш прикрасити її або намалювати портрет людини, якій вони допомогли, або те, що вони зробили.



ЧАС ДЛЯ ЦЕРЕМОНІЇ НАГОРОДЖЕННЯ

- ★ Запроси всіх, хто знаходиться вдома, відвідати церемонію нагородження.
- ★ Поясни, що це робиться для того, щоб відсвяткувати добрі вчинки.
- ★ Домовся про час, коли всі зможуть бути присутні, – можливо, після вечері.
- ★ Визнач місце, де буде проходити церемонія – наприклад, у вітальні.
- ★ Вручи грамоти всім присутнім вдома під час церемонії.

6. ДАРУЙ ЛИСТІВКИ З КОМПЛІМЕНТАМИ

ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:

- Аркуш картону або паперу формату А4
- Кольорові олівці та ручки
- Ножиці



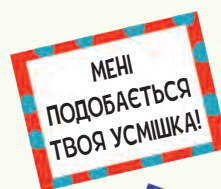
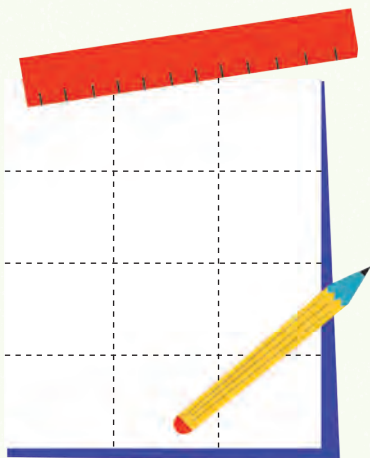
Комплімент — це висловлення захвату або похвали стосовно кого-небудь. Подумай про те, що ти відчуваєш, коли хтось говорить тобі щось хороше. Це приємно, чи не так?

Хоч ми часто помічаємо або цінуємо позитивні якості іншої людини, говоримо про них чомусь дуже рідко. Створення і дарування листівок із компліментами — хороший спосіб покращити настрій іншій людині.

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ:

1 Розділи аркуш картону чи паперу на 12 частин однакового розміру (щоб вийшло 12 карток для компліментів).

2 Подумай, які компліменти ти хочеш написати, — наприклад: «Мені подобається твоя усмішка!»; «Виглядаєш приголомшливо!»; «Ти чудова сестра!»



3 Напиши свої компліменти на картках (ти можеш використовувати однакові слова на кількох картках).

4 Прикрась свої листівки так, щоб вони були барвистими.

5 Виріж картки.

6 Подаруй їх людям, яким ти хочеш зробити комплімент.

7 Якщо ти сміливий, скажи їм комплімент, коли вручатимеш листівку.

8 Можливо, тобі захочеться тримати кілька карток у кишені на випадок, коли ти помітиш когось, кому захочеш зробити комплімент!

7. ЗРОБИ АЛЬБОМ ДРУЖБИ

ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:

- Альбом для вирізок, порожній фотоальбом або записна книжка. Або ж ти можеш зробити свій власний, зібравши до купи кілька аркушів картону або паперу, зробивши отвори діркопробивачем і зв'язавши сторінки разом мотузкою або стрічкою.
- Ножіці
- Клей або клейка стрічка
- Фарби або кольорові ручки
- Наліпки, блискітки тощо, щоб прикрасити



Створи і заповни альбом, щоб подарувати одному зі своїх друзів або комусь іще, хто тобі небайдужий, щоб нагадати їм про хороші часи, які ви провели разом.

ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ:

1 Знайди добірку фотографій тебе і твого друга, речей, які вам обом подобаються, місць, де ви були або хочете побувати, або речей, які щось означають для вас обох. Також можна зібрати фотографії з журналів, квитки і які-небудь сувеніри.

2 Приклей або прикріпи фотографії і картинки на сторінки вашого альбому.

3 Ти також можеш намалювати картинки.



4 Напиши ім'я твого друга на титульній сторінці альбому.

5 Щоб зробити його особливим, прикрась обкладинку наліпками, блискітками або чим завгодно, що тобі подобається.



ПОДАРУНОК РУЧНОЇ РОБОТИ НЕ КОШТУЄ БАГАТО ГРОШЕЙ, АЛЕ ПОКАЗУЄ, ЩО ТИ СПРАВДІ ДУМАЄШ ПРО КОГОСЬ ДУЖЕ ОСОБЛИВОГО.

