

Darba lapa “Optimists un pesimists”

Tabula “Tendences un attieksmes”

Dabiska tendence	Laba attieksme	Nepareiza attieksme
Redzēt labas puses	Pateicība; apbrīns; vēlme izplatīt labo; domāt, kā var vēl labāk	Nepateicība (domāt, ka tas ir ‘normāli’); neiedziļināšanās (aizvērt acis); vienaldzība (neizplatīt labo)
Redzēt problēmas	Censties uzlabot situāciju: Kā to var uzlabot? Ko es varu darīt lietas labā? Kā ierobežot nevēlamās sekas?	Meklēt vainīgo; kritizēt un neko nedarīt; bēgšana no problēmām

Uzdevums: Papildini teikumus!

- Tas, ka tu redzi sliktās puses, nenozīmē, ka tu esi pesimists, jo...
- Ja tu spēj fokusēties tikai uz slikto un pamanīt problēmas, tas nenozīmē, ka tu esi gudrāks, jo...
- Kā pozitīva vai negatīva attieksme ietekmē cilvēka rīcību? ...
- Negatīvajām emocijām, redzot problēmas, var būt arī pozitīvs iznākums, jo...
- (Vieta savai tēzei...): ...