



OSNOVNA ŠOLA ANTONA ŽNIDERŠIČA  
ILIRSKA BISTRICA

# O SREČI: POSTANI SPRETEN KOVAČ LASTNE SREČE

Avtorica: mag. Ines Piljić, univ. dipl. psih.

Ilirska Bistrica, 2025

Gradivo je nastalo v okviru šolskega svetovalnega dela in  
izvajanja dodatne strokovne pomoči na šoli

## **OPIS DELAVNICE**

Delavnica je primer razvojno preventivnih dejavnosti in je z nekoliko različnimi poudarki primerna za izvedbo v drugi in tretji triadi osnovne šole, v srednji šoli pa tudi z odraslimi.

Načrtovana je za enega izvajalca, v okviru razrednih ur in v sodelovanju z razrednikom. V primeru, da delavnice ne izvaja razrednik sam, je priporočeno, da je pri izvedbi prisoten in da po zaključku nadaljuje z nekaterimi predstavljenimi dejavnostmi s celim razredom.

Predviden čas izvedbe je 2 šolski uri. Lahko se izvede v enem srečanju ali pa v dveh ločenih srečanjih.

V tem gradivu najdete poleg scenarija za izvedbo delavnice tudi kratko teoretično poglavje s povzetkom teoretičnih spoznanj in raziskav o sreči ter seznam literature, v kateri lahko podrobneje raziskujete vsebine.

Za izvedbo delavnice potrebujete:

- samolepilni listki (roza in zeleni)
- plakati, flomastri
- vrečka ali škatla
- listki z imeni učencev
- žogica za usmerjanje pozornosti
- beli listi
- večji kozarec, vrč ali kartonasta škatla
- delovni list 'Spremljanje prijetnih čustev'
- delovni list 'Izstopnica'

## **NAMEN IN CILJI DELAVNICE**

Preko posameznih dejavnosti v delavnici učenci zasledujejo temeljne namene in splošne vzgojno-izobraževalne cilje, in sicer učenci:

- ozaveščajo lastno doživljanje sreče;
- svojo pozornost v vsakodnevnem dogajanju usmerijo na pozitivne izkušnje;
- povečujejo hvaležnost;
- izvajajo dobra dela;

- spoznajo enostavno teorijo o sreči in se seznanijo z izsledki znanstvenih raziskav o sreči.

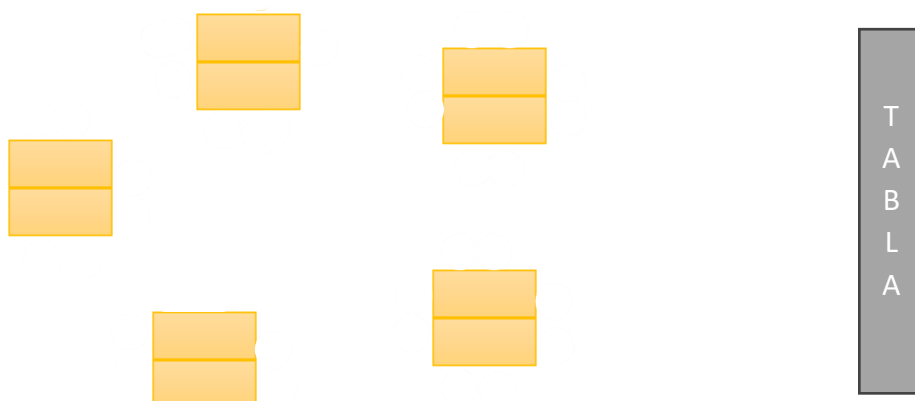
Učenci v delavnici predvidoma dosežejo naslednje operativizirane cilje:

- Učenci zapišejo situacije, v katerih doživljajo srečo in jih kategorizirajo glede na podobnosti in razlike.
- V tabeli beležijo doživljanje sreče in v ozadju prepoznavajo občutke kompetentnosti ali dobrih odnosov.
- Skozi vodeno vizualizacijo ozavešijo doživljanje hvaležnosti.
- Izkazujejo hvaležnost z vsakodnevnim zapisom.
- Izvajajo dobra dela in s tem krepijo dobre medosebne odnose.

Tekom delavnice prepletamo individualno in skupinsko delo s frontalno razlago in izkustvenim učenjem. Uporabljamo pogovorne metode, vodeno vizualizacijo, oblikovanje plakata in reševanje učnih listov.

### **POTEK DELAVNICE – SCENARIJ**

Priporočeno je, da pred pričetkom delavnice sami ali s pomočjo učencev pripravimo prostor. Najbolje je, da mize in stole razvrstimo tako, da olajšamo skupinsko delo in razprave. Predlagamo oblikovanje 4 – 6 otokov za skupinsko delo, razvrščenih v krožni postavitvi.



Slika 1. Primer postavitve učilnice s 5 otoki za skupinsko delo.

## 1. URA

Uvodne dejavnosti (motiviranje)

Aktiviranje predznanja

5 minut

Izvajalka napove učno temo (sreča) in učence povabi, da individualno na roza samolepilne listke zapišejo, kaj jih osrečuje, na zelene pa tisto, kar bi jih naredilo srečnejše. Učenci na samolepilne listke zapišejo svoje primere. Po približno minuti, minuti in pol, izvajalka pobere vse listke z idejami.

### Primer uvodne napovedi in navodil za dejavnost 1:

Lepo pozdravljeni. Sem (ime) /če nas učenci še ne poznajo/ in vas vabim, da skupaj z mano izvedete nekaj zanimivih dejavnosti, s pomočjo katerih boste raziskovali srečo.

Pred seboj imate nekaj roza in zelenih samolepilnih listkov. Na roza samolepilne listke zapišite, kaj vas osrečuje. Na zelene listke napišite, kaj bi vas naredilo srečnejše. Vsak primer napišite na svoj listek. Listke bom nato pobrala.

Osrednje dejavnosti (usvajanje novih znanj, veščin)

15 minut

Izvajalka učence povabi, naj se razporedijo v skupine po 4 ali 5 članov. Kot način za razporeditev v skupine lahko uporabi vnaprej pripravljene lističe s slikicami, ki jih učenci izžrebajo iz vrečke. Skupaj se razvrstijo učenci, ki imajo sličico na enako temo (npr. rože skupaj, živali skupaj, vozila skupaj, šolske potrebščine skupaj itd.) Zbrane samolepilne lističe iz prve dejavnosti pomeša ter jih razdeli med skupine. Poskrbi, da vsaka skupina dobi listke z različnimi primeri in da so ideje (če se le da) iz različnih kategorij.

Podaja navodila za delo (skupinam lahko navodila izroči na listih, lahko jih projicira na tabli).

### Primer navodil za dejavnost 2:

Podrobno si oglejte zapise na samolepilnih listkih o tem, kaj vas osrečuje. Morda lahko opazite, da so si nekateri odgovori med seboj podobni ali pa da bi lahko spadali bolj skupaj kot drugi.

Razvrstite stvari, ki vas osrečujejo v skupine tako, da podobne date skupaj. Skupinam, ki nastanejo dajte ime.

Izmed članov svoje skupine izberite poročevalca, ki bo poročal o vašem delu. Njegov asistent bo listke zalepil na plakat. Vsaka naslednja skupina bo svoje primere dodala na plakat k ugotovitvam prejšnje skupine. Primere, ki spadajo v podobno kategorijo kot jo je že poimenovala predhodna, bo zalepila na ustrezno mesto.

Za izvedbo skupinskega dela imate na voljo 8 minut. Za poročanje vsake skupine bo na voljo približno 1 minuta.

Izvajalka spremlja sodelovanje v skupini. V pomoč pri usmerjanju dela skupin ji bodo kratka teoretična izhodišča v uvodu.

Sledi poročanje skupin. Izvajalka vabi predstavnike in vodi poročanje skupin. Pomaga pri razvrščanju listkov na plakat. Poročevalec poroča, asistent listke razmesti na plakat.

10 minut

Izvajalka pokomentira ugotovitve in predstavi Seligmanovo teorijo o sreči. V pomoč bodo kratka teoretična izhodišča v uvodu. Frontalno vodi razpravo. Učenci poslušajo razlago in v frontalno vodeni razpravi primerjajo teorijo z njihovo kategorizacijo. Učence tudi pozove, da si zastavijo osebni cilj in izberejo aktivnost s katero bodo v prihodnjem tednu skušali še povečati svojo srečo. Učenci razmislijo, kako bi v prihodnjem tednu še povečali svojo srečo (pomagajo si lahko z ugotovitvijo v katerem delu torte ni njihovih primerov).

### **Primer vprašanj za vodeno razpravo pri dejavnosti 3:**

- V čem so vaše kategorije podobne tistim iz moje razlage?
- Kje vidite bistvene razlike?
- Zakaj menite, da je prišlo do takšnih razlik?
- Se vam zdi predstavljena razlaga o sreči razumljiva, smiselna?
- Ali za katero kategorijo niste navedli primerov? Zakaj ne?
- V kateri kategoriji je največ primerov? Zakaj ravno v tej?
- S katerimi vašimi ravnanji bi lahko vašo srečo še povečali? Kako boš to napravil v prihodnjem tednu?

10 minut

Izvajalka predstavi ugotovitve raziskav o sreči. Pri predstavitvi se osredotoči na vpliv dobrih del na srečo (to lahko predstavi kot 1. navado srečnih ljudi). Učenci poslušajo ugotovitve raziskav.

5 minut

Učence povabi k izvajanju igre v naslednjem tednu. Pokaže jim vrečko, ki vsebuje listke z imeni vseh učencev v razredu. Učenci poslušajo navodila za igro 'Skriti prijatelj'.

### **Primer navodila za dejavnost 'Skriti prijatelj':**

Vsak učenec povleče en listek in nikomur ne pokaže, koga je dobil (če povleče sam sebe, vrne listek in vleče še enkrat). Oseba na listku bo njegov skriti prijatelj do naslednje razredne ure.

Cilj igre je, da ima vsak od učencev svojega skritega prijatelja, ki mu mora čim bolj pomagati, ne da bi se razkril.

Ideje za dobra dela:

- naj mu na skrivaj pospravi potrebščine,
- pusti kakšno darilce,
- napiše kakšno prijetno sporočilo,
- pomaga pri kakšnem opravilu...

## 2. URA

Priporočeno je, da pred pričetkom delavnice sami ali s pomočjo učencev pripravimo prostor. Najbolje je, da mize odmaknemo na rob učilnice, stole pa razporedimo v krog.

Osrednje dejavnosti (usvajanje novih znanj, veščin)

15 minut

Izvajalka povabi učence v krog in vodi pogovor o igri Skrivni prijatelj. Za usmerjanje razprave uporabi žogico ali nek drug predmet.

**Primer uvodnega povabila in usmerjanja pogovora:**

Od našega zadnjega srečanja ste v razredu šli igro 'Skriti prijatelj'. Zelo sem že radovedna, kako vam je šlo in kako ste se ob tem počutili. Vabim vas, da mi poveste kaj o tem. Da bomo lažje sledili, imam s seboj žogico. Ko dobiš žogico povej, katera dobra dela vse ti je skriti prijatelj naredil, kaj ti je podaril itd. Nato poskušaj uganiti, kdo bi lahko bil. Če ne uganeš, se ti skrivni prijatelj razkrije sam. Skrivnemu prijatelju se zahvali in mu povej, kako si se počutil ob njegovih dobrih delih. Nato mu vrzi žogico, da on nadaljuje. Začne tisti, ki mu jo bom vrgla. (Vrže žogico enemu od učencev).

Izvajalka pohvali trud in dobra dela učencev pa tudi hvaležnost, ki so jo ravnokar izkazali drug drugemu. Izvede novo žrebanje za nadaljevanje igre v naslednjem tednu. Učenci izžrebajo sošolca, ki mu bodo v naslednjem tednu skrivni prijatelj. Pri tem znova uporabimo vrečko z imeni učencev in navodila iz prejšnjega srečanja.

5 minut

Izvajalka učence povabi k izvedbi vizualizacije hvaležnosti. Z umirjenim in enakomernim glasom govori navodila za vodeno vizualizacijo. V ozadju lahko pusti umirjeno glasbo. Uporabi lahko tudi posnetek na [povezavi](#). Učenci sedijo ali ležijo na tleh z zaprtimi očmi in izvedejo vizualizacijo po navodilih.

**Primer povabila k vaji in vodenja vizualizacije hvaležnosti:**

Vabim vas, da skupaj z mano izvedete vajo vizualizacije hvaležnosti. Udobno se namestite na stolu, če vam ustreza zaprite oči. Če vam ne ustreza, potem svoj pogled usmerite nekam v prazno, daleč naprej v tla. Pustite mislim, da se umirijo, poslušajte moj glas in naredite, kar vam pravi.

Najprej nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite. Opazujte, kako se vaš trebuh in prsni koš pri vsakem vdihu dvigneta in napolnita, pri izdihu pa izpraznita in spustita... Poslušajte moj glas in si čim bolj živo predstavljajte, kar vam bom opisala... Nahajate se v čisto prazni in veliki sobi... okrog vas ni ničesar, le čisti, beli zidovi in lesen parket na tleh... Sami ste... Pomislite, če bi morali za vedno ostati tukaj ... kaj bi najbolj pogrešali? ... pomislite ... za kaj vse ste hvaležni v svojem življenju... ko v svojih mislih izrazite hvaležnost za nekaj, si predstavljajte, da se to pojavi poleg vas v sobi... Za kaj še ste hvaležni?... da..., ko se za nekaj v mislih zahvalite, se tudi to pojavi v vaši sobi, ki ni več prazna... postopoma se vaša soba in cel vaš svet napolni s tem, kar vas osrečuje in dela vaše življenje lepo... še minutko posedite v tej sobi in s hvaležnostjo pogledajte na vse, kar imate zdaj s seboj...

Sedaj se počasi zavedajte učilnice, v kateri se v resnici nahajate v tem trenutku, občutite tla, ki vas podpirajo, poslušajte glasove, ki prihajajo iz okolja... ko ste pripravljeni, počasi odprite oči in dovolite svetlobi, da napolni vaše oči... pretegnite se in s hvaležnostjo pogledajte svoje sošolce in učiteljico...

5 minut

Izvajalka učencem razdeli bele liste in jih povabi, naj skicirajo/narišejo svoje sobe polne tistega za kar so hvaležni. Učenci narišejo vizualizirane sobe in svoje risbe nalepijo na tablo.

10 minut

Izvajalka frontalno predstavi znanstvena spoznanja o hvaležnosti in sreči. Osredotoči se tudi na spoznanja o vplivu denarja ali materialnih dobrin na srečo. Učenci poslušajo in pokomentirajo.

*V alternativnem načinu izvedbe lahko pripravi kratka besedila z izsledki raziskav, kar je še posebej primerno za učence v 3. triadi. Besedila lahko z uporabo bralnih učnih strategij učenci sami predelajo in ugotovitve predstavijo v razpravi.*



Zaključne dejavnosti (vaja, povzemanje, dom. naloga,...)

5 minut

Izvajalka se pred izvedbo z razredničarko dogovori o tem, katere dejavnosti bodo v razredu izvajali v naslednjih tednih oz. v okviru razrednih ur. V nadaljevanju so opisane ideje za nadaljevalne dejavnosti.

Izvajalka učencem predstavi domačo nalogo za naslednji teden. Učenci poslušajo navodila za izvedbo domače naloge (npr. kozarec/škatla hvaležnosti, spremljanje prijetnih čustev)

Na koncu učence povabi, naj na izstopnico zapišejo, kako je izvajanje aktivnosti iz razrednih ur vplivalo na njihova življenja (počutje, vedenje...). Lahko jim razdeli prazne listke, ali pa razmislek vodi s pomočjo vprašanj, ki jih najde v nadaljevanju. Evalvacijo učinkov dejavnosti lahko učitelj bolj poglobljeno izvede z učenci na naslednjem srečanju v obliki razprave.

#### **Primer navodila za vajo 'Škatla/Kozarec hvaležnosti':**

Izvajalec prinese velik kozarec za vlaganje ali večji vrč, lahko tudi okrašeno škatlo (če gre za širše dejavnosti pa lahko pri LUM učenci sami izdelajo in okrasijo škatlo itd.). Učencem reče:

Tole je vaš razredni kozarec hvaležnosti. Vanj vsak dan, preden odidete iz šole, vrzite listek, na katerega boste zapisali, za kaj ste ta dan hvaležni. Vsak teden oz. na vsakih 14 dni boste nato skupaj z razredničarko prebrali svoje zapise hvaležnosti.

Tisti, ki to želi, lahko tudi doma postavi takšen kozarec in svoje domače povabi k izvedbi te vaje. Vsak teden (npr. v nedeljo) se družina usede skupaj in pregleda zapise hvaležnosti.

#### **Primer navodila za vajo 'Spremljanje prijetnih čustev':**

Vsak dan, preden greš spat, se spomni današnjega dneva in trenutkov, ko si doživiljal prijetna čustva (veselje, ponos, zadovoljstvo, navdušenje...). V tabelo na kratko zabeleži spoznanja. V zadnji stolpec napiši O, če je šlo v ozadju za dobre odnose in druženje z drugimi ali D, če je šlo za nek pomemben dosežek ali izkazovanje svojih sposobnosti.

Datum	Kratek opis dogodka	Poimenuj čustvo	Kos torte (O- odnosi; D – dosežki)

**Primer izstopnice za vodenje učencev pri evalvaciji učinkov vaj:**

Razmislite in na kratko odgovorite na vprašanja:

1. Kako so dejavnosti, ki si jih izvajal/-av teh tednih v okviru razrednih ur in doma, vplivale na tvoje počutje, obnašanje, na tvoje odnose s sošolci in na tvoje odnose doma?
2. Kaj ti je bilo najbolj všeč?
3. Kaj od naučenega boš uporabila v svojem vsakdanjem življenju in zakaj?

## KRATEK TEORETIČNI UVOD O SREČI

Biti srečen je pomemben motiv v človekovem življenju. Verjetno bi težko našli osebo, ki bi rekla, da si ne želi biti srečna. Ljudje pogosto razmišljamo o tem, kako bi postali srečnejši in hrepenimo za tistim, kar bi nas osrečilo. Lyubomirsky (2008) pravi, da je prvi korak k večji sreči zavedanje, da je doseganje večje 'srečnosti' sploh mogoče. Pozitivna psihologija na znanstven način raziskuje fenomen sreče, pri čemer je že ovrgla marsikatero prepričanje in predstavo kot zmotno. Namen tega teoretičnega uvoda je predstaviti nekatera spoznanja, na katerih temeljijo aktivnosti, ki sem jih načrtovala in izvajala v razredu.

Besedne zveze 'iskati srečo', 'najti srečo' in 'pot k sreči' v sebi skrivajo predpostavko, da je sreča izven nas in da obstajajo stvari, kraji oz. otipljive reči, ki nam bodo prinesle srečo. Lyubomirsky (2008) kot ključno poudarja spoznanje, da sreča ni stvar usode ali iskanja, temveč da je pomemben življenjski cilj, za katerega si lahko prizadevamo in nekaj, kar lahko s svojimi dejanji gradimo. Kot najbolj razširjena zmotna prepričanja navede ideje, da srečo prinesejo denar, lepota ali slava. Koncept hedonističnega mlina predpostavlja, da doživljanje sreče pri posamezniku ostaja stabilno, ne glede na to, kaj se mu dogaja. Lahko se le trenutno in za kratek čas nekoliko poveča ali zmanjša (Fredrick, 2007; Gilbert, 2004; Fredrick in Lowenstein, 1999). To pomeni, da občutek sreče, ki se nam pojavi ob dobrih dogodkih v življenju, traja le kratek čas. Naše doživljanje sreče se hitro vrne na prvotno raven, mi pa se počutimo tako kot običajno. To predpostavko lahko ponazorimo s konkretnimi primeri ljudi, ki so zadeli velike vsote denarja, šli na lepotne operacije in preobrazbe ali zmagali v resničnostnih šovih, pa se njihov občutek sreče dolgoročno ni bistveno povečal. Po drugi strani o nasprotnem pričajo mnogi primeri posameznikov, ki so doživeli hude življenjske tragedije (ostali v invalidskem vozičku po prometni nesreči, bili žrtve nasilja, izgubili ljubljeno osebo), pa so si po nekem obdobju prilagajanja opomogli in poročali o podobnem doživljanju sreče kot pred kritičnim dogodkom (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978; Gilbert, 2004). Ta fenomen pojasnjuje Gilbert (2004), ki govori o kognitivnem imunskem sistemu, ki nam omogoča, da spremenimo svoj pogled na svet in s tem tudi svoje doživljanje. Na ta način lahko povečamo svoje doživljanje sreče (tudi) v običajnih življenjskih situacijah, ki jih ne moremo spremeniti in jih kot takšne sprejmemo.

Sreča ni le trenutno doživljanje veselja ali zadovoljstva. Seligman (2011) pravi, da je sreča kot torta, ki jo sestavlja več kosov (uvede kratico PERMA):

- **Prijetna čustva (Positive emotions):** kot na primer veselje, ponos, hvaležnost, spokojnost, zanimanje, upanje, zabava, navdih, čudenje, ljubezen itd.
- **Vključenost (Engagement):** ta se pojavi, ko se v neko dejavnost zares poglobimo, nas prevzame in izgubimo občutek za čas (po domače bi rekli, da „pademo notri“).
- **Odnosi (positive Relationships):** zajemajo dobre odnose z bližnjimi v družini in zaupna prijateljstva, ki jih negujemo izven družine.
- **Smisel (Meaning):** nekaj, kar našemu življenju daje pomen.
- **Dosežki (Accomplishments):** pomeni, da si prizadevamo za doseganje ciljev.

Spoznanja pozitivne psihologije podpirajo koncept sreče kot večšine, kar pomeni, da lahko s prakticiranjem sreče tudi povečamo raven sreče, ki jo doživljamo v vsakodnevnem življenju (Diener, Lucas in Scollon, 2006). V nadaljevanju predstavljamo na dokazih utemeljene načine in ponujamo nekatere izmed vaj, ki dokazano pripomorejo k večji sreči, duševnemu blagostanju in imajo še druge dokazane učinke.

Kot učinkovite strategije za prakticiranje sreče Lyubomirsky (2008) predlaga izražanje hvaležnosti, dobra dela oz. izvajanje prijaznih dejanj, učenje odpuščanja drugim in uživanje v življenjskih radostih.

Steindl-Rast (2013) v svojem govoru pojasnjuje povezavo med srečo in hvaležnostjo. Razbija mit, da so srečni ljudje hvaležni za svojo srečo (torej da je sreča vzrok, hvaležnost pa posledica). Navaja primere ljudi, ki imajo vse, kar si lahko zaželi, pa niso hvaležni (niti srečni) in vedno hrepenijo po nečem drugem (želijo še več ali nekaj čisto drugega, kot imajo). Spomni pa tudi na ljudi, ki živijo v težkih razmerah, pa so srečni (zato, ker so hvaležni). Poudarja, da je hvaležnost tista, ki poveča doživljanje sreče. Hvaležnost se spontano pojavi, ko dobimo nekaj, kar je za nas pomembno in kar cenimo kot vredno. Po eni strani torej lahko srečo občasno doživimo, po drugi strani pa lahko načrtno postanemo ljudje, ki hvaležno živimo (se zavedamo, da nam je vsak trenutek v življenju podarjen in ozaveščamo priložnosti, ki se pojavljajo na naši poti). Opaža, da ljudje drvimsko skozi življenje in pogosto niti ne opazimo priložnosti, ki se nam ponujajo. Pravi, da moramo postaviti 'stop znake', ki nas bodo opozorili, da se ustavimo in opazujemo, uživamo v sedanjem trenutku in šele nato krenemo dalje (na tem mestu priporočam uvajanje čuječnosti v delo z učenci v osnovni šoli).

V literaturi (Emmons, 2007) najdemo različne koristi, ki jih prinaša hvaležnost. Ljudje, ki izrazijo hvaležnost boljše dosegajo svoje cilje, več telovadijo in živijo bolj

zdravo, so bolj pozorni, navdušeni in odločni, pogosteje prostovoljno delajo, imajo bolj tesne odnose s prijatelji in družinskimi člani. Tudi Sheldon in Lyubomirsky (2007) sta z eksperimentom dokazala pozitivne učinke vaj 'izkazovanja hvaležnosti' in 'vizualizacije najboljšega sebe', pri čemer je vaja vizualiziranja najboljšega sebe imela največji pozitiven učinek na izboljšanje razpoloženja in ohranjanje dobrega razpoloženja.

Za razvijanje hvaležnosti lahko izvajamo vaje po naslednjih navodilih:

- Napiši 3 dobre stvari, ki so se ti zgodile v današnjem dnevu (vajo izvajaj vsak dan, 6 tednov).
- Napiši kartico zahvale nekemu, ki ti je pomagal, ko si pomoč potreboval. Napiši, za kaj si hvaležen in zakaj ceniš to osebo. Kartico izroči ali mu zahvalo preberi.
- Izdelaj kolaž hvaležnosti. Fotografiraj ali nariši vse, za kar si hvaležen.

Poleg hvaležnosti so tudi dobra dela način, s katerim lahko razvijamo srečo. Raziskave dokazujejo, da dobra dela koristijo tako tistemu, ki jih izvaja, kot tistemu, ki so mu namenjena. Lahko gre za čisto drobna dejanja, ki jih lahko izvedemo v katerem koli delu dneva. Dobra dela pripomorejo k lažšanju stresa in povečanju občutka sreče (Tkach, 2006). Prav tako ugotavljajo, da so dobra dela nalezljiva (tisti, ki je deležen drobne pozornosti nekoga, bolj verjetno naredi dobro delo za nekoga drugega)(Bartlett in DeSteno, 2006). Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl in Lyubomirsky (2012) so z longitudinalnim eksperimentom med učenci starimi 9 – 11 let ugotovili pomemben vpliv dobrih del na duševno blagostanje otroka, ki dobra dela izvaja. pa tudi na njegovo sprejetost med vrstniki. Strokovnjaki svetujejo, da si namenoma prizadevamo za to, da vsak dan zavestno pokažemo dobroto do drugih ljudi. Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui in Fredrickson (2006) na primer ugotavljajo, da se že z enotedenskim štetjem dobrih del, ki jih posameznik naredi tekom dneva, poveča subjektivni občutek sreče.

## VIRI IN LITERATURA

- Bartlett, M. Y. in DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychological Science*, 17 (4), 319-325.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 36 (8), 917-927

- Diener, E., Lucas, R.E., Scollon, C. N. (2006) Beyond the Hedonic Treadmill. *American Psychologist*, Vol. 61 (4), 305-314.
- Emmons, R. (2007) *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Frederick, S. in Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. V: D. Kahneman, E. D. in N. Schwartz (Ur.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Academic Press.
- Fredrick, S. (2007). Hedonic threadmill. V: Baumeister, R. F in Vohs, K. D. (Ur.). *Encyclopedia od social psychology*. Sage publications. (419-420) Dostopno na: <http://faculty.som.yale.edu/ShaneFrederick/HedonicTreadmill.pdf>
- Gilbert, D. (2004).The surprising science of happiness. Ted Talks. Dostopno na: [https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy)
- Layouts, K., Nelson, S.K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PLoS ONE* 7(12): e51380. Dostopno na: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The penguin press.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J. Otsui, K. in Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses interventinon. *Journal of happiness studies*, 7, 361-375.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish*. Norh Sidney: Random house Australia.
- Sheldon, K.M. in Lyubomirsky, S. (2007). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of positive psychology*, 1 (2), 73-82.
- Steindl-Rast, D. (2013). Want to be happy? Be grateful. Ted Talks. Dostopno na: [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful)
- The benefits of gratitude: 28 questions answered thanks to gratitude research. Dostopno na: <https://positivepsychologyprogram.com/benefits-gratitude-research-questions/>
- Tkach, C. T. (2006). Unlocking the treasury of human kindness: Enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(1-B), 603.