

Forum Yhteiskuntaoppi

1

1. Kansalaiset – medborgare



Pohdintatehtävä: Hyvä elämä ja onnellisuus

Tehtävässä harjoiteltavat taidot

- vuorovaikutus
- keskustelu, argumentointi

Mistä asioista onnellisuus syntyy?

Onnellisuustutkijan, Stanfordin yliopiston tutkimusjohtajan ja psykologian tohtorin Emma Seppälän mukaan onnellisuus syntyy seuraavista asioista:

- *Kateus vähentää onnellisuutta ja vaikeuttaa empatian tuntemista. Toisen ilosta pitää oppia nauttimaan.*
- *Onnellisuus löytyy yksinkertaisista asioista, kuten kiitollisuudesta. Pitää kiinnittää huomiota elämän hyviin asioihin.*
- *Onnellisuuteen liittyy vastakohtaisuus. Ihminen, joka on kokenut elämässään vaikeuksia, osaa arvostaa onnea enemmän. Ei voi olla jatkuvasti onnellinen. Kärsimys on osa elämää.*

Mistä asioista oma onnellisuutesi syntyy?

1. Mieti vähintään viisi elämäsi hyvää asiaa, jotka tekevät sinut onnelliseksi.
2. Vertaile asioita jonkun toisen opiskelijan kanssa. Löydättekö yhtäläisyyksiä?