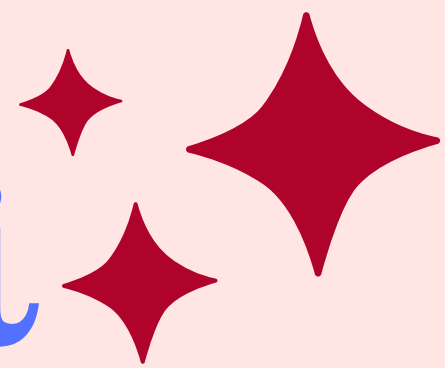


# Tablica Wdzięczności



Praktyka wdzięczności to świadome kierowanie uwagi na dobro, które przydarza się nam każdego dnia. **Jest ona jak „superfood” naszego dobrostanu - to ważny element budowania nawyku pozytywnego patrzenia na świat.** Ewolucyjnie nasz mózg jest przystosowany do wychwytywania zagrożeń i koncentrowania się na negatywnych sygnałach z otoczenia - wszystko po to, by nas chronić. Problem w tym, że z powodu otaczającego nas stresu możemy przesadnie przywiązać się do skupiania większości naszej uwagi na negatywnych aspektach codzienności. Jeśli regularnie praktykujemy wdzięczność, trenujemy nasz umysł do doceniania siebie, relacji z innymi, tego, co mamy, co potrafimy i czego doświadczamy.

**Co dzięki tej praktyce zyskujemy?** Spokój ducha, lepszy kontakt ze sobą, lepsze relacje i zwiększenie poczucia szczęścia. Ponieważ praktykowanie wdzięczności jest proste i ma tyle zalet, **wierzimy, że także w naszych dzieciach warto budować nawyk patrzenia z wdzięcznością na siebie samych i świat wokół.**

Koniec roku sprzyja podsumowaniom i jest idealną okazją, by wprowadzić dzieci w praktykę wdzięczności. I choć ten rok był wyjątkowo trudny, każda\_y z nas z pewnością znajdzie kilka momentów, za które jesteśmy wdzięczne\_ni. Warto przypomnieć je sobie, by zachować o nich dobre wspomnienia. **Tablica wdzięczności to pomysł dla Was na podsumowanie 2020 roku i wspólną refleksję na temat wdzięczności.** Za co możemy być wdzięczni? Zachęcamy do spojrzenia na 2020 rok przez pryzmat tych 4 tematów:

**OSÓB, które towarzyszą nam w życiu**

**WYDARZEŃ, które miały miejsce**

**UMIEJĘTNOŚCI, które zdobyliśmy**

**RZECZY, które mamy**

Każde z was (zarówno rodzic jak i dziecko) może wykonać swoją tablicę. Aby ułatwić wam zadanie przygotowaliśmy gotowe elementy graficzne do wycięcia, pokolorowania i samodzielnego uzupełnienia wraz z garścią inspirujących pytań, które pomogą wam przypomnieć sobie warte wdzięczności momenty roku 2020.

*\*Superfood to określenie żywności bogatej w składniki uważane za szczególnie korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.*





# Inspirujące pytania dla dziecka i rodzica:

## **OSOBY**

Z kim się śmiałeś? Kto ci pomógł? Kto cię podniósł na duchu? Kto pomógł ci nauczyć się nowej rzeczy? Z kim spędziłaś wakacje? Kto rozumie cię bez słów? Kto wie jak cię pocieszyć? Z kim możesz swobodnie milczeć? Z kim możesz prowadzić tak ciekawe rozmowy, że tracisz poczucie czasu? Kto o ciebie dba? O kogo ty lubisz się troszczyć? Kto motywuje cię do działania? Kto w ciebie wierzy? Kto cię inspiruje?

## **WYDARZENIA**

Co szczególnie zapadło wam w pamięć? Może spacer w lesie? Spotkanie z dziadkami lub przyjaciółmi? Wspólny wyjazd? Oglądanie filmów? Wspólnie spędzone święta (różnego rodzaju)? Urodziny lub imieniny którejś\_egoś z was? Patrzenie w gwiazdy lub w ogień? Wspólne wylegiwanie się na słońcu lub brodzenie w kałużach po deszczu? Może poczułaś\_łeś, że jesteś we właściwym miejscu we właściwym czasie i było to dla ciebie niezwykłym doświadczeniem? Jakie wydarzenia/rytuały (na przykład sobotnie wyjścia do kawiarni) dotychczas brałyście\_liście za pewnik, a w tym roku okazały się one być prawdziwym luksusem?

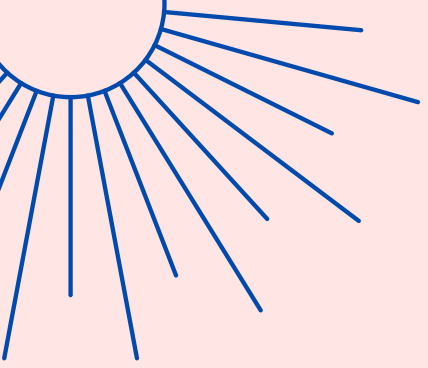
## **UMIEJĘTNOŚCI**

Pandemia zmusiła nas do kreatywności. Wiele z nas zaczęło robić rzeczy, których wcześniej nie próbowaliśmy. Czego nauczyłaś\_łeś się ty i twoje dziecko? Piec domowy chleb? Ćwiczyć? Szyć maseczki? Obsługiwać komputer? Szybciej czytać? Gotować nowe dania? Jeździć na rowerze? Pływać? Może spróbowaliście\_liście jogi lub medytacji? Malowania obrazów? Świadomego odpoczywania?

## **RZECZY**

Porozmawiaj z dzieckiem o podstawowych potrzebach każdego człowieka, takich jak woda, jedzenie, ciepło, ubranie, zdrowie czy bezpieczeństwo, by pomóc mu doceniać rzeczy, które już ma i których obecności na co dzień może nawet nie zauważać w swoim otoczeniu.

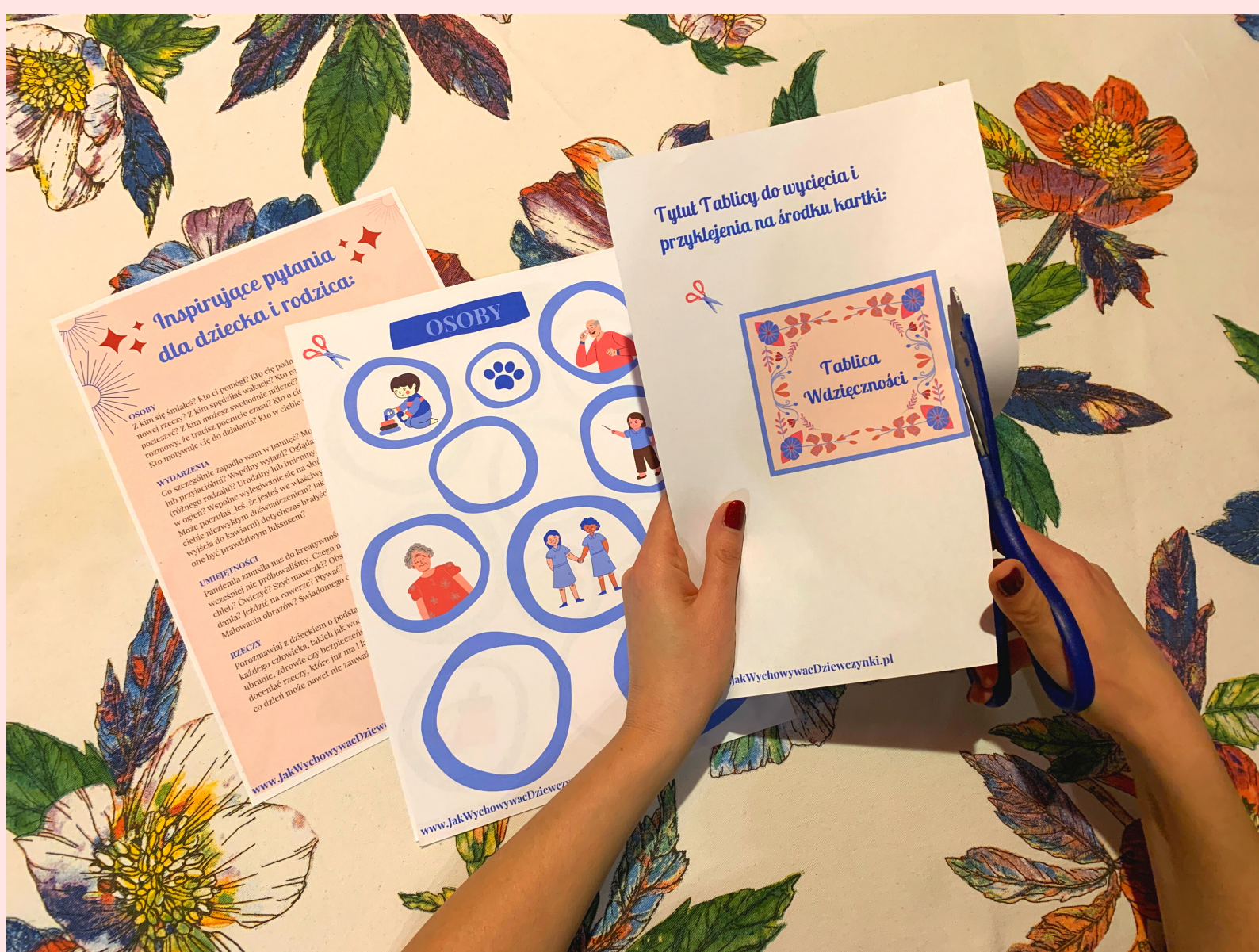




# Instrukcja Wykonania

## Jak zrobić dużą Tablicę Wdzięczności?

Przygotuj kartkę A3 z bloku rysunkowego (lub inny format jaki masz pod ręką). Wytnij karteczki z elementami graficznymi ze stron 5-9. Przyklej je do kartki. Dopisz lub dorysuj wszystkie rzeczy, za które jesteś wdzięczna w tym roku.

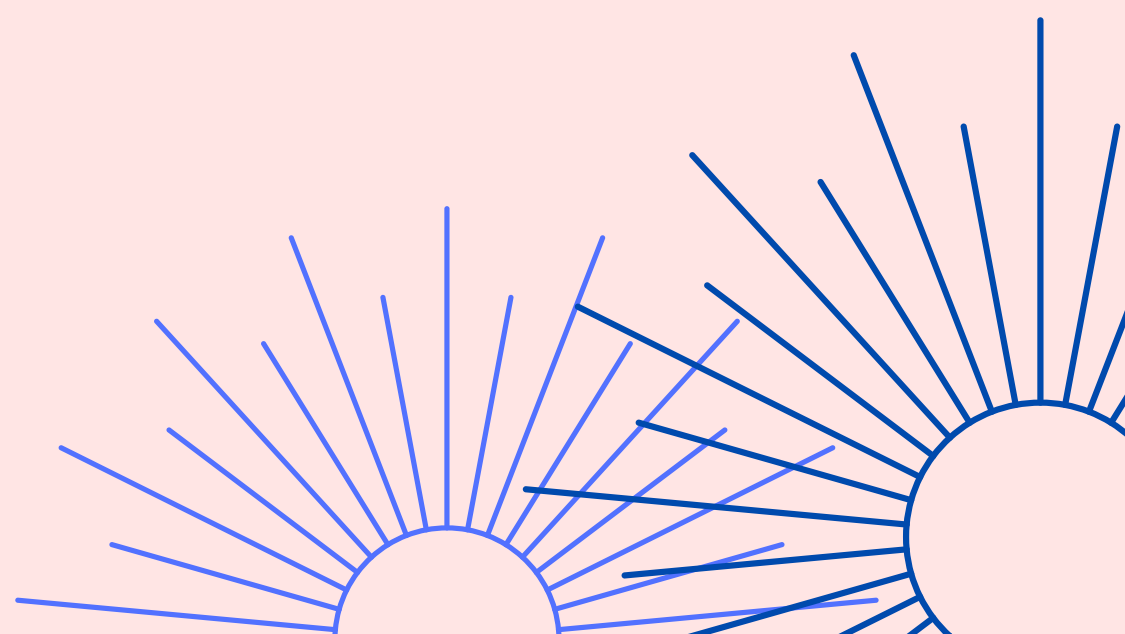
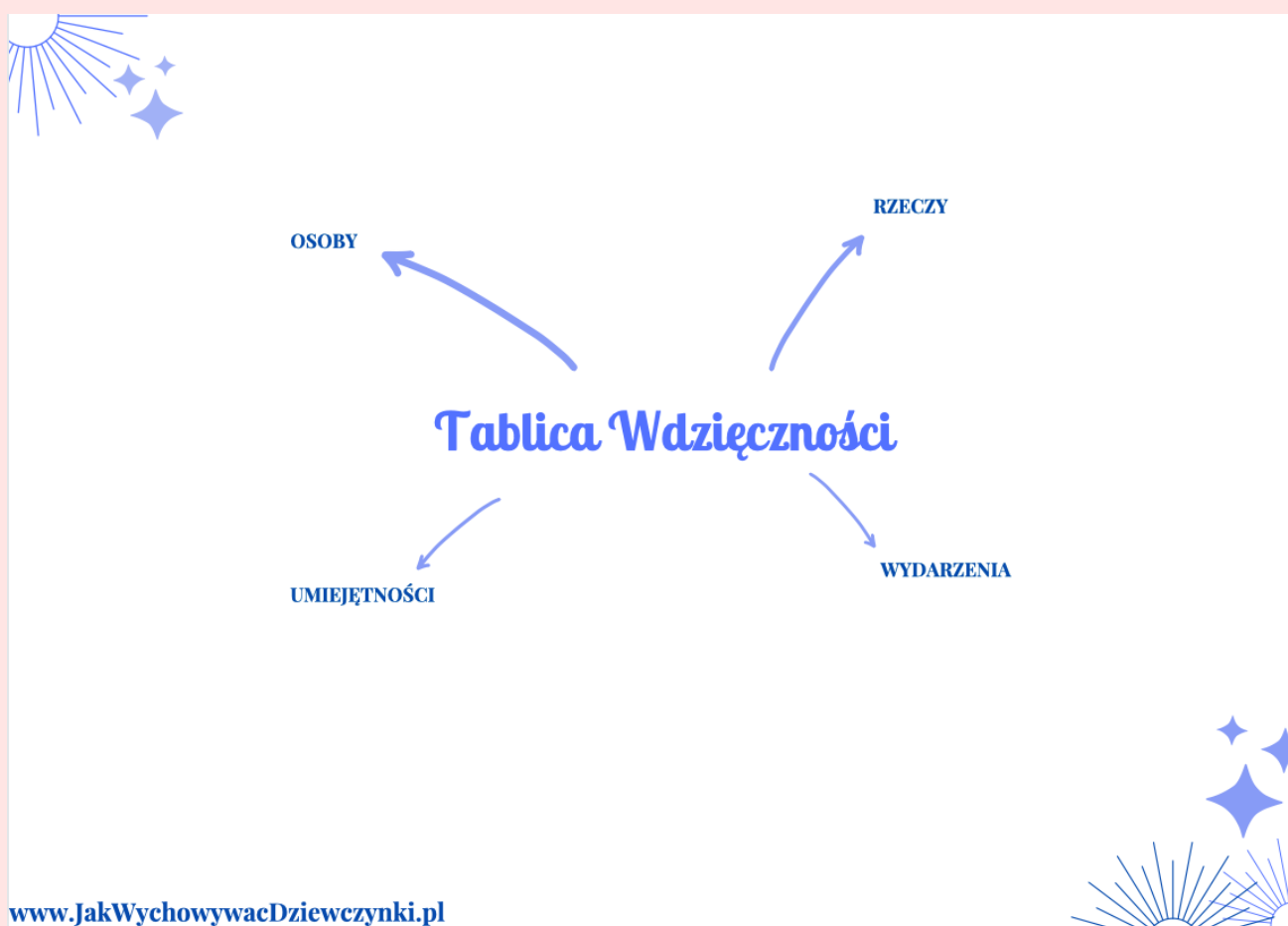


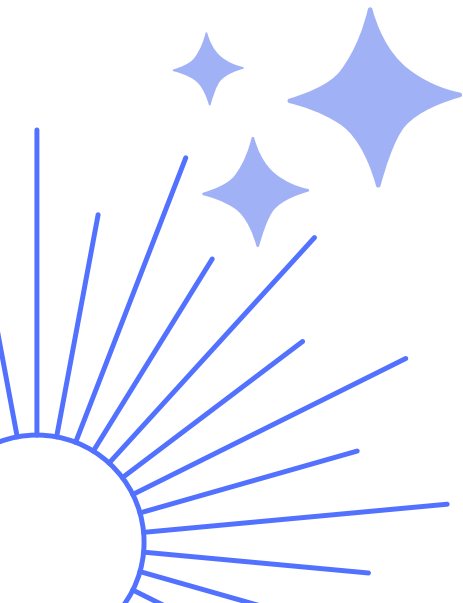
\*Przykładowa uzupełniona Tablica\*



## Jak zrobić małą Tablicę Wdzięczności?

Wydrukuj stronę nr. 4 na kartce A4. Dopisz lub dorysuj wszystkie rzeczy, za które jesteś wdzięczna\_ny w tym roku.





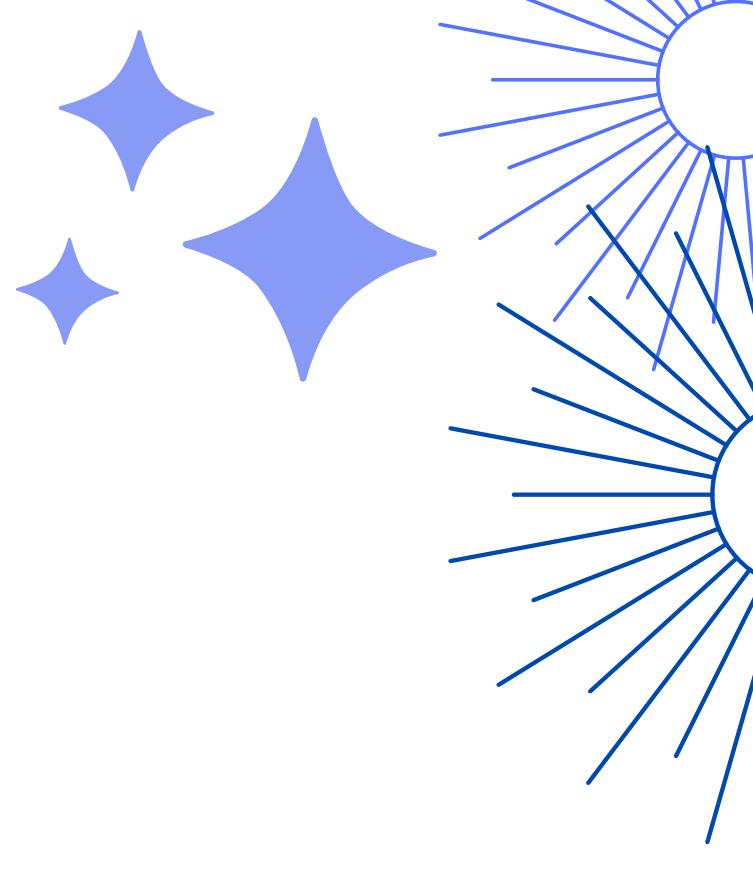
**RZECZY**

**OSOBY**

# Tablica Wdzięczności

**WYDARZENIA**

**UMIEJĘTNOŚCI**

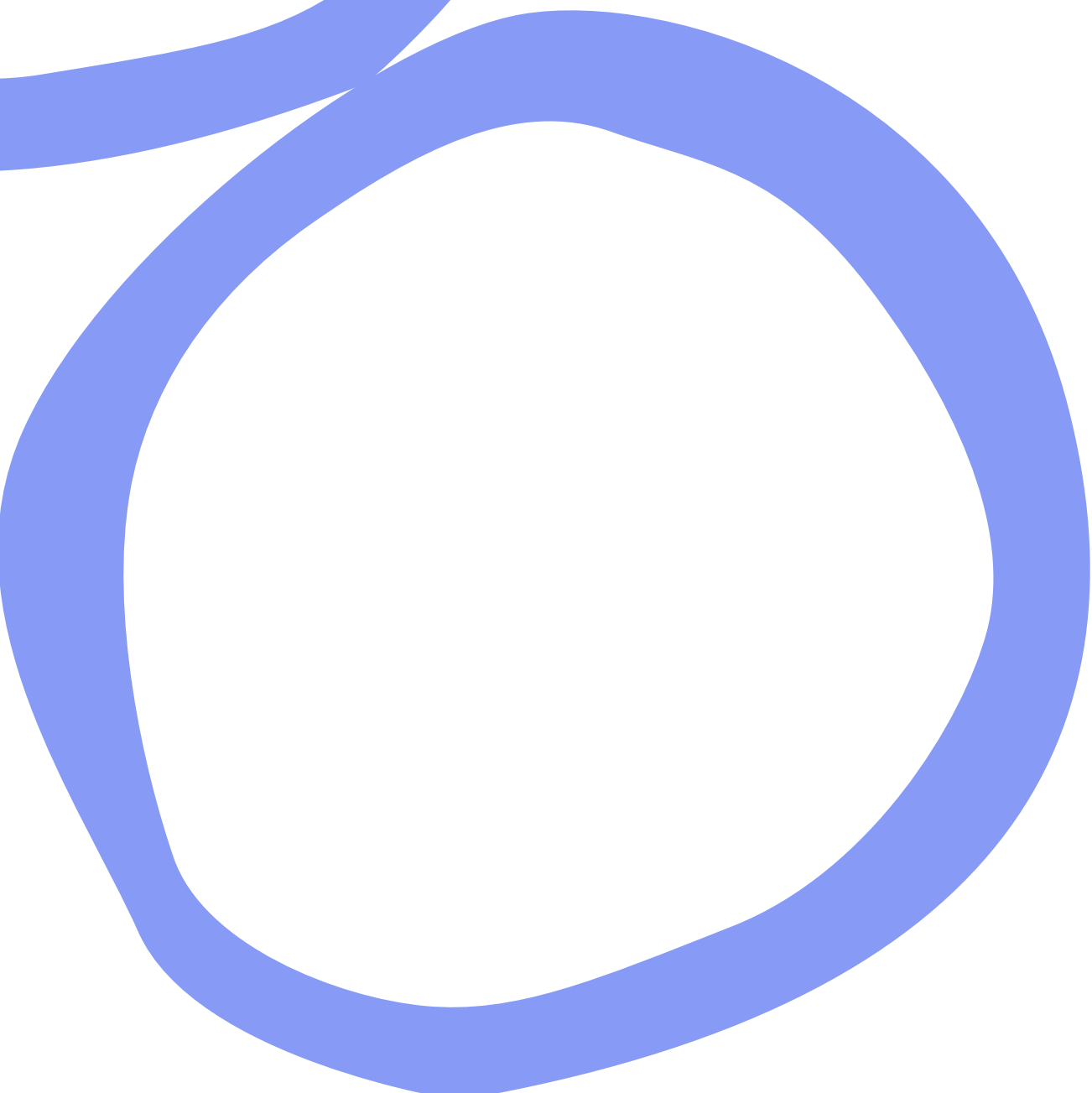
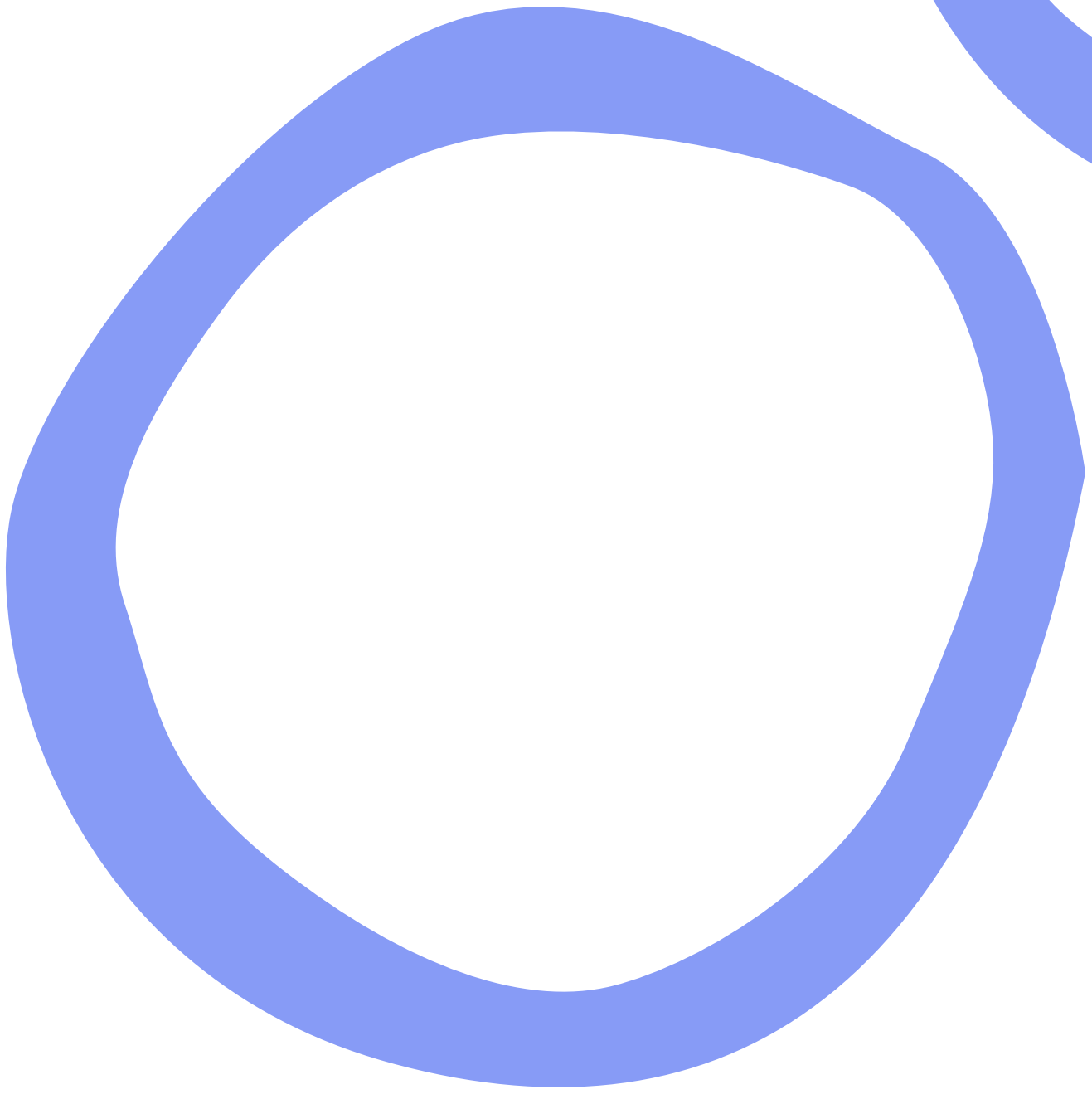
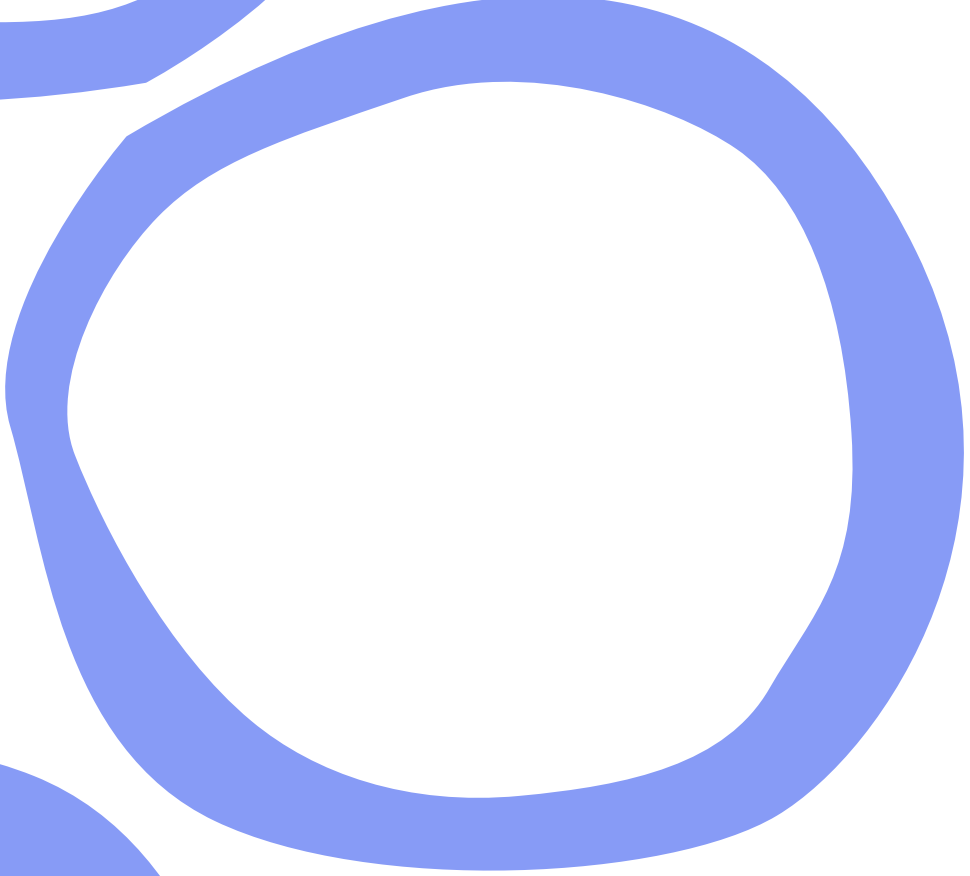
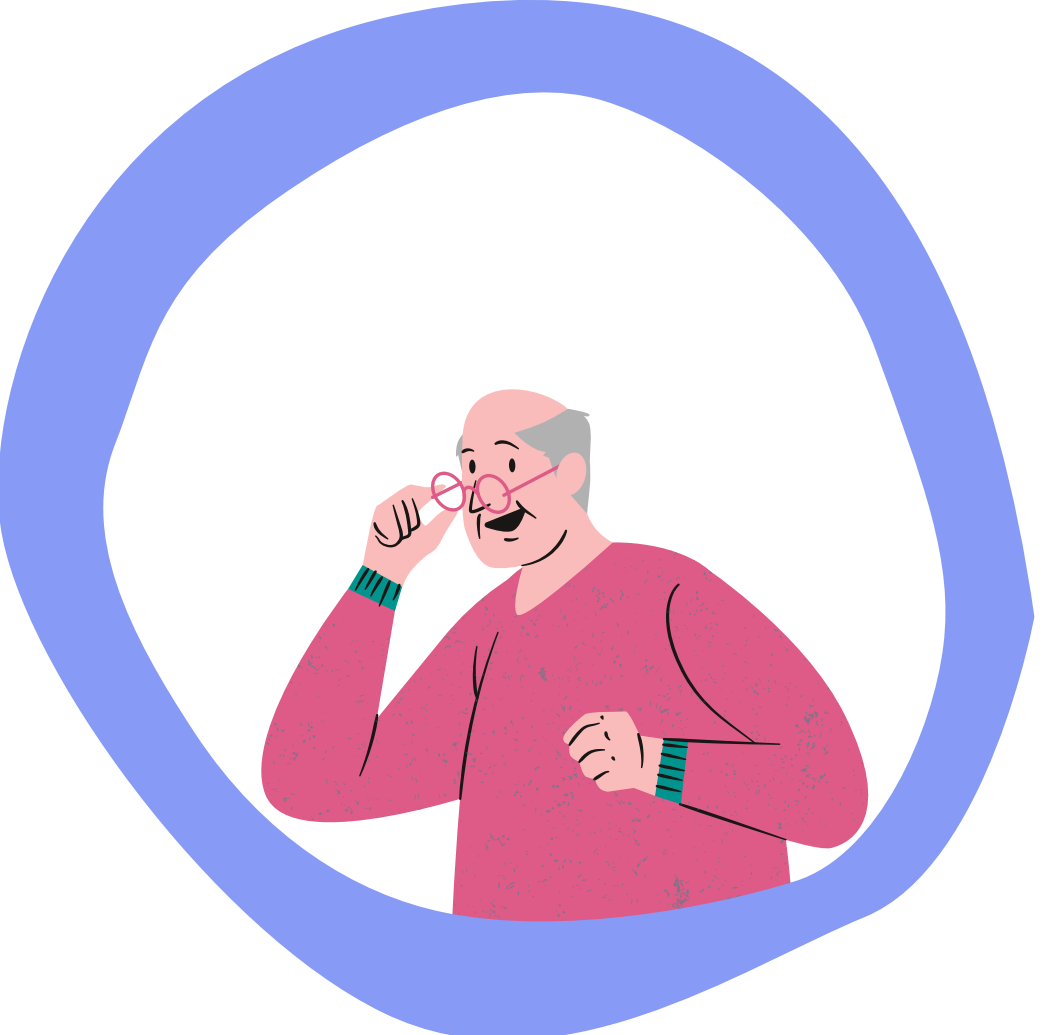


# Tytuł Tablicy do wycięcia i przyklejenia na środku kartki:



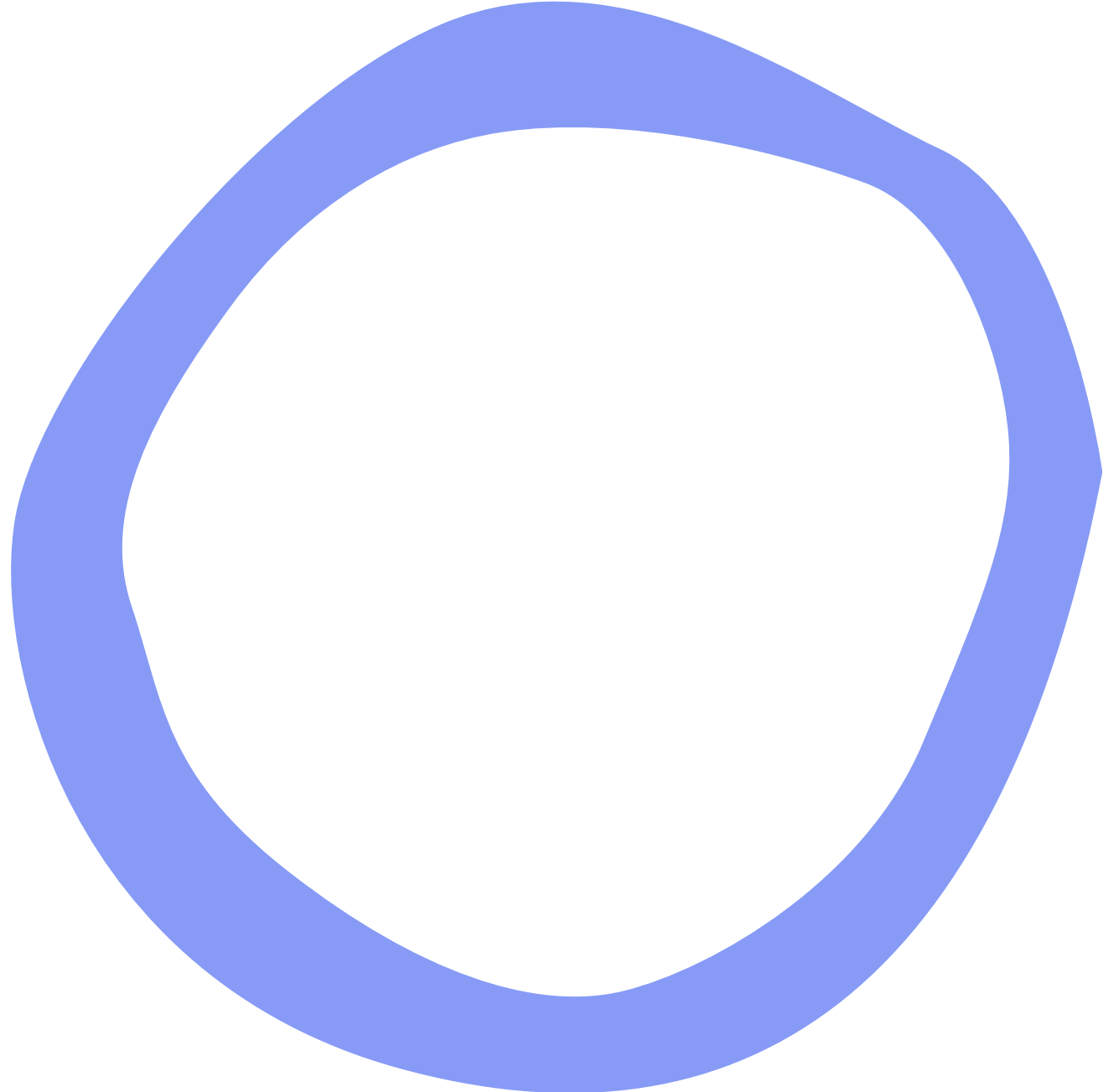
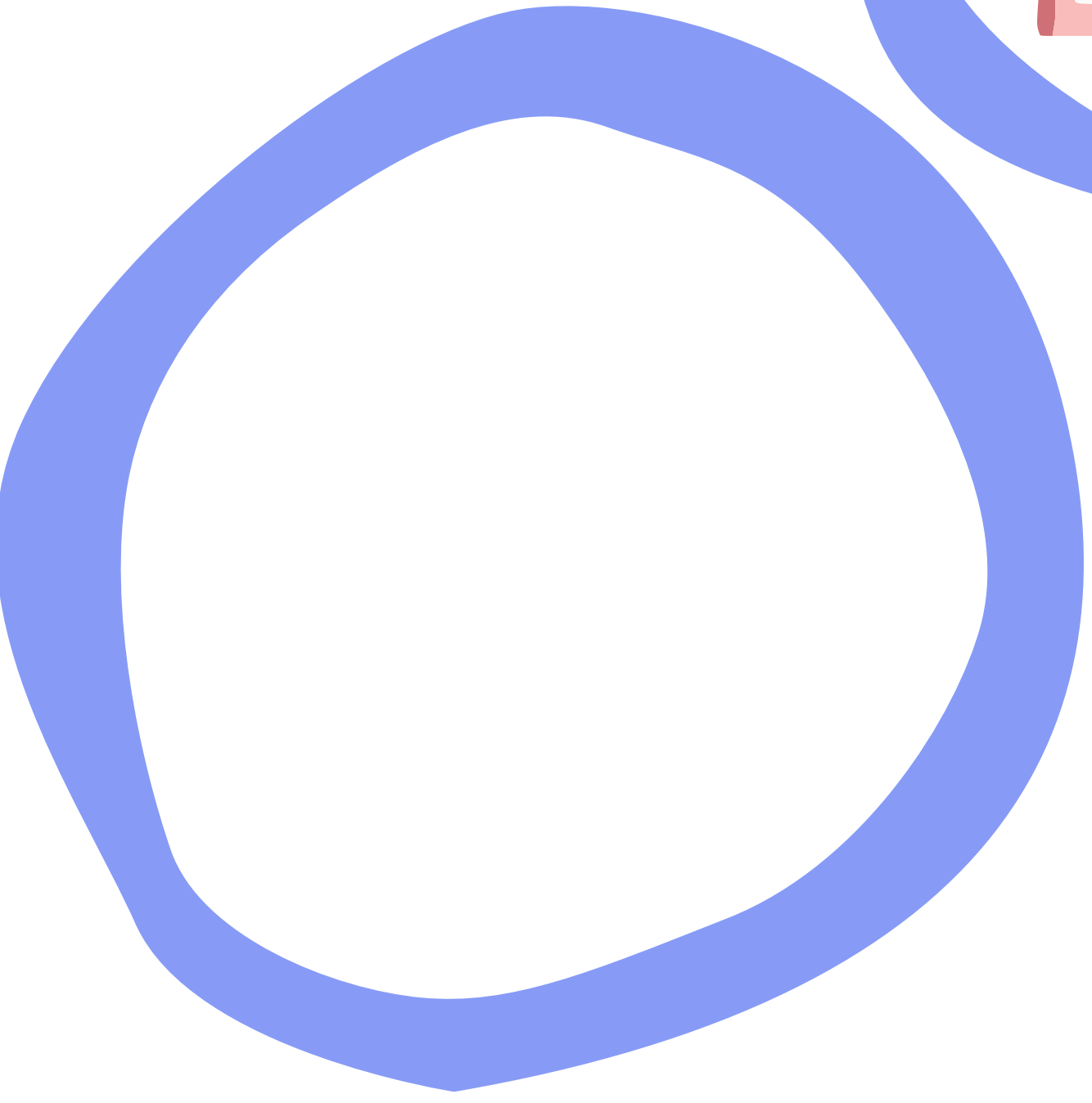
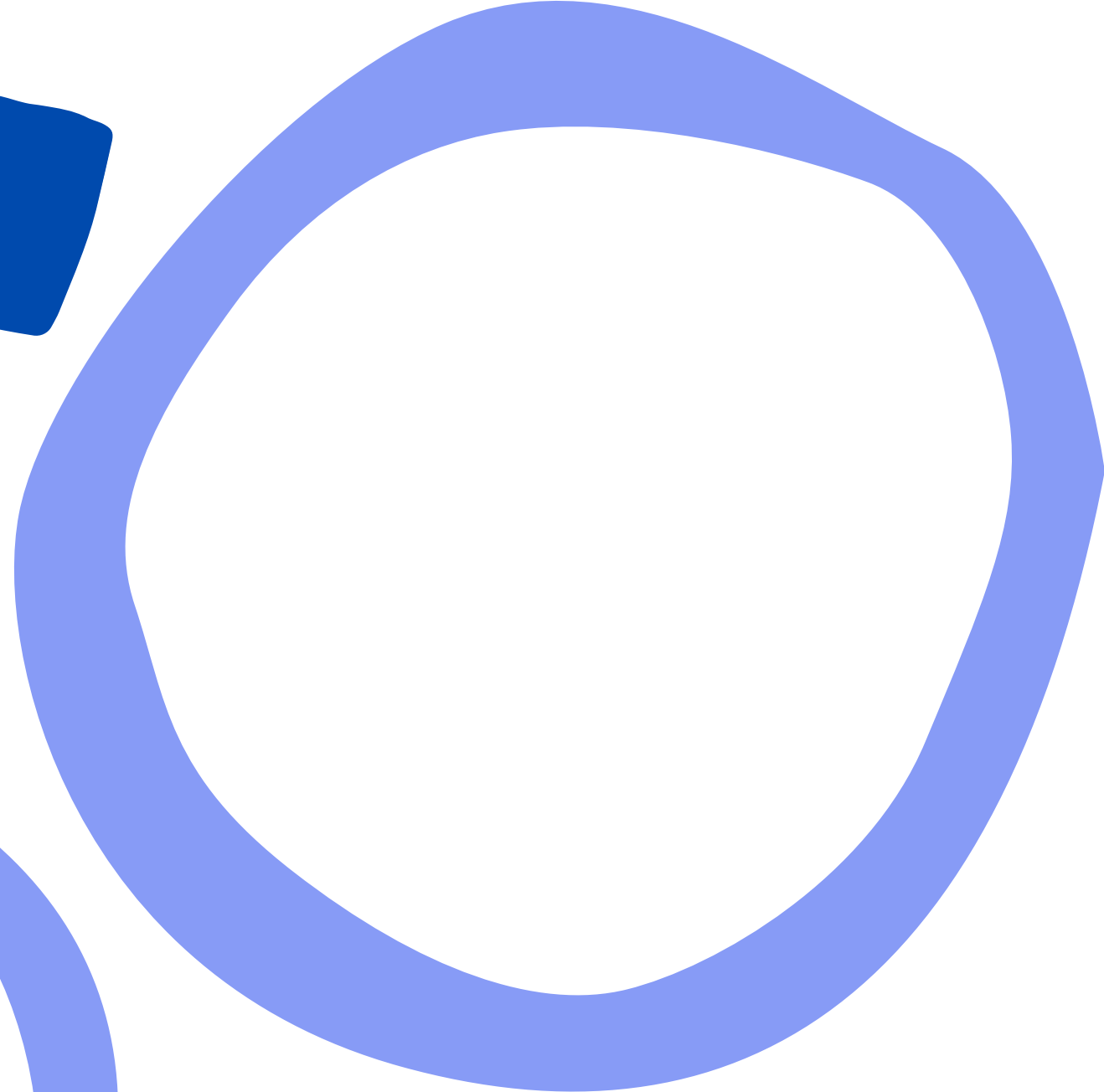
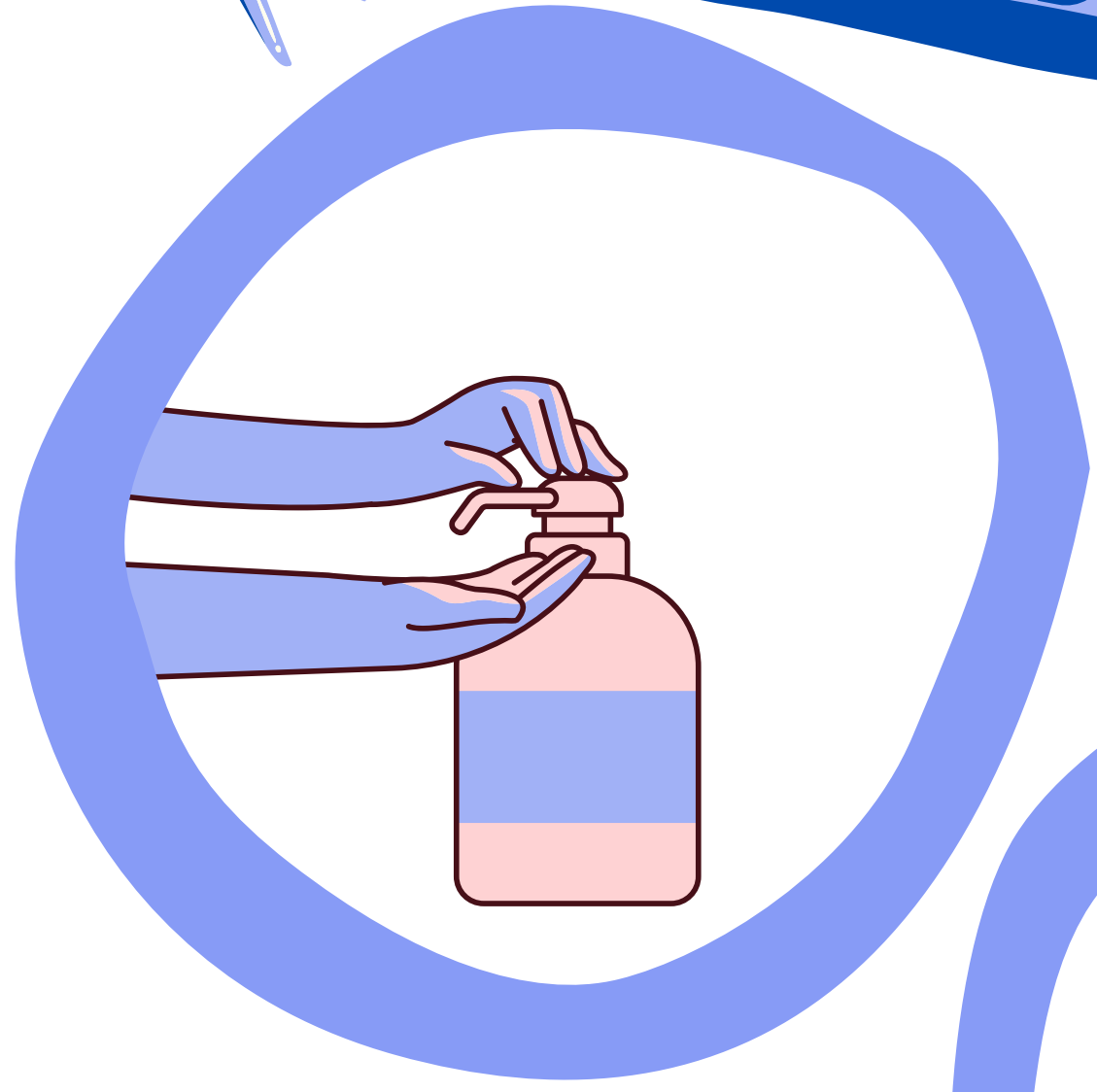


# OSOBY



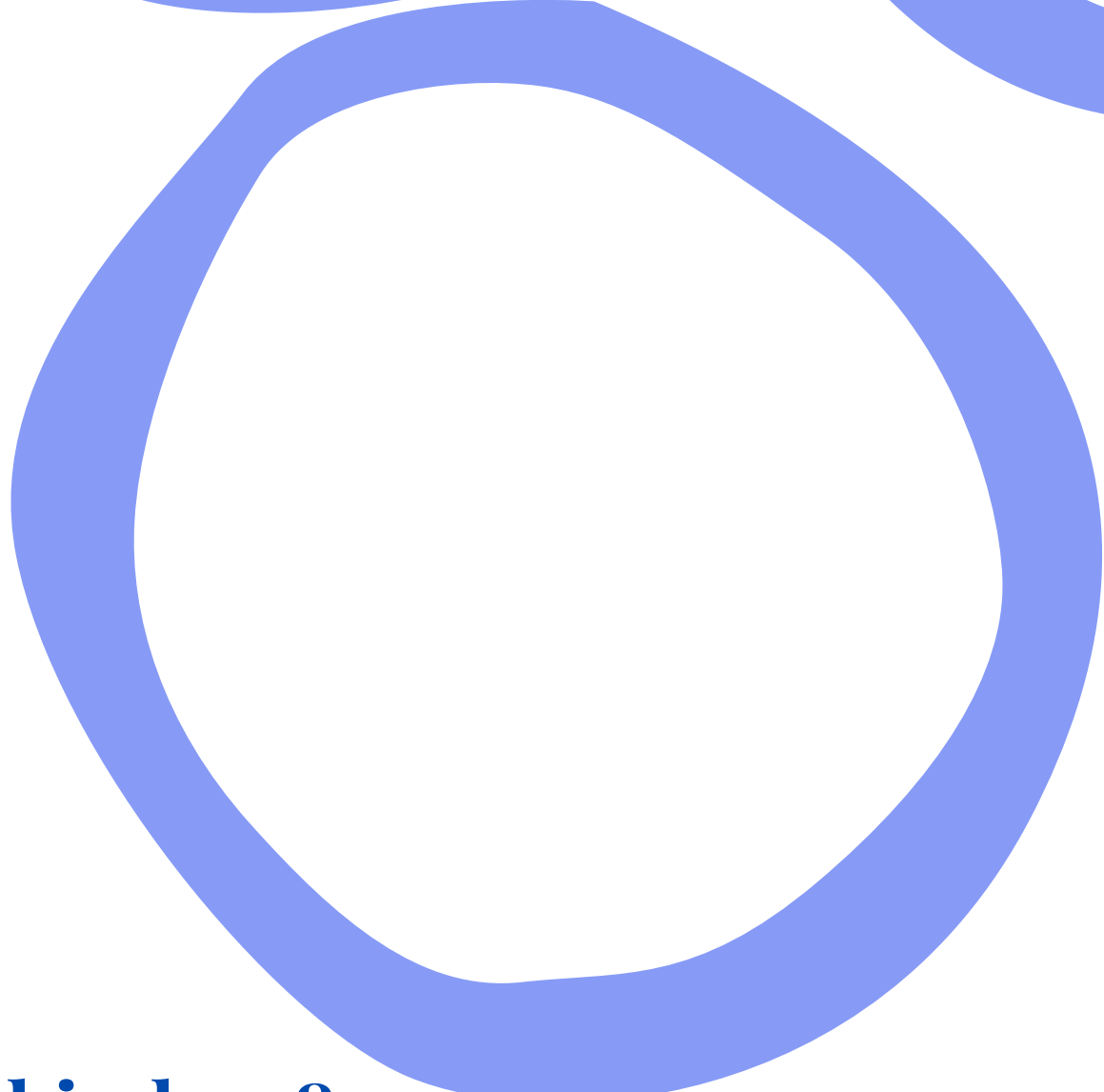
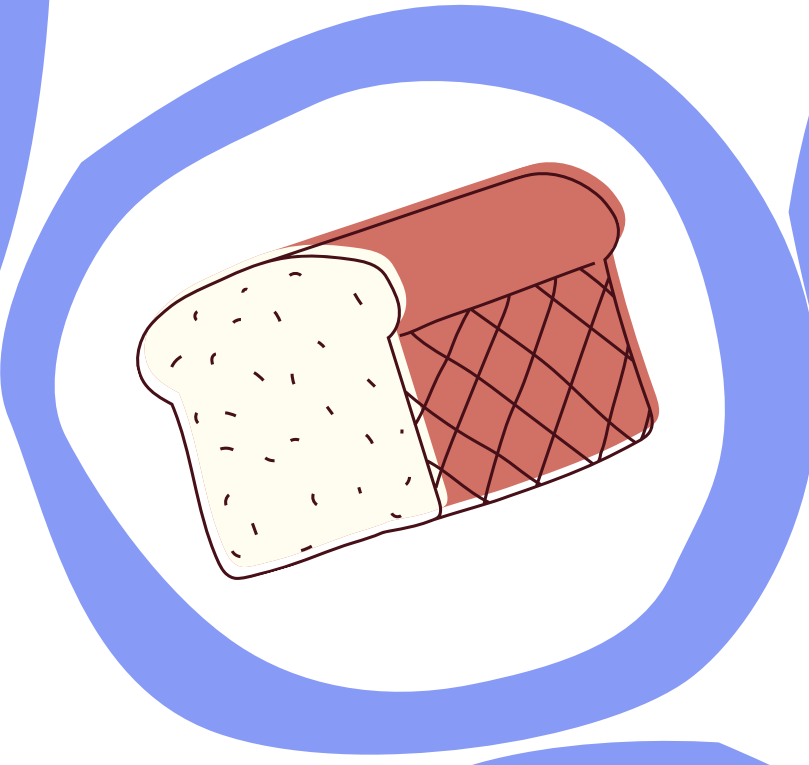
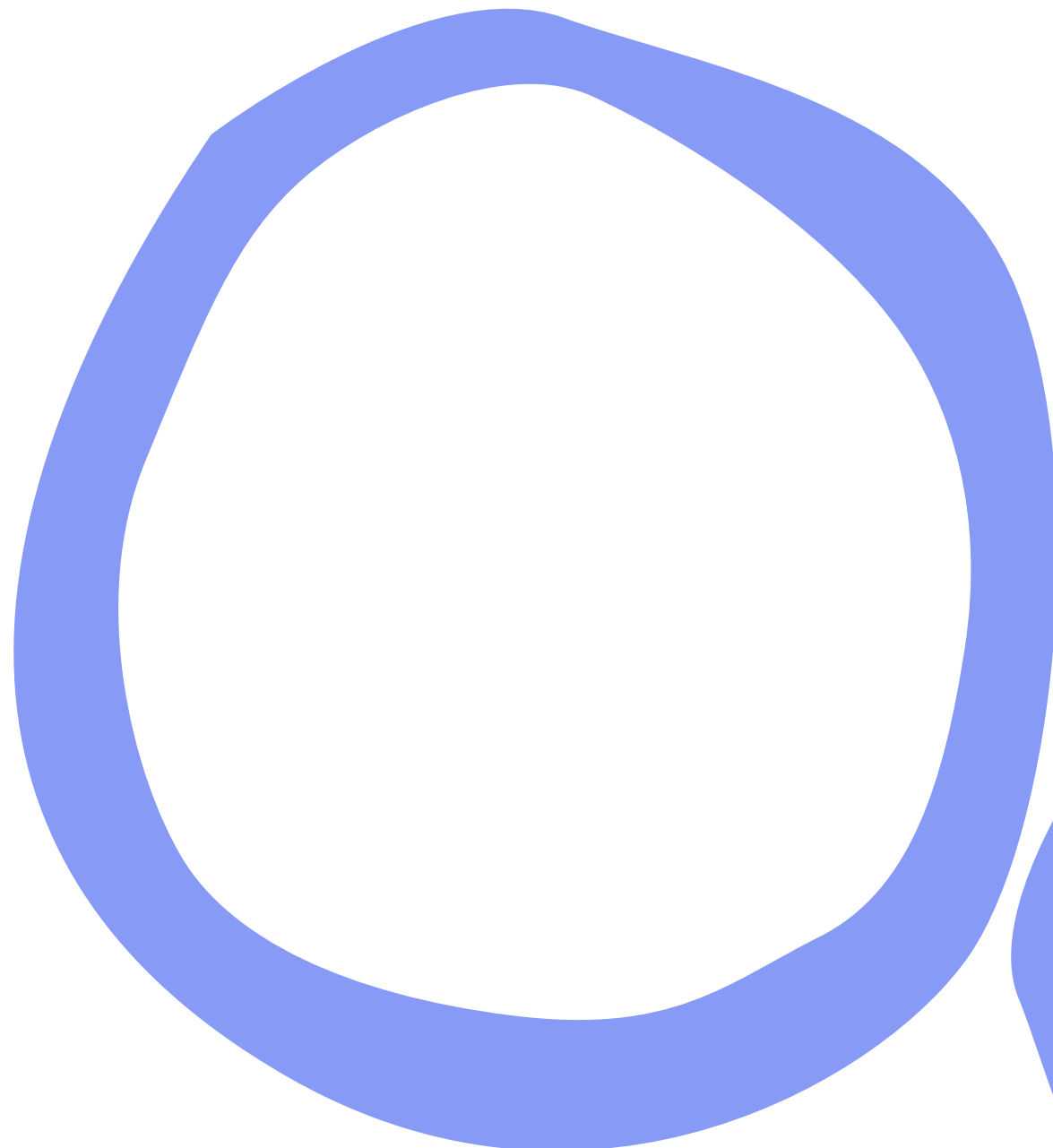
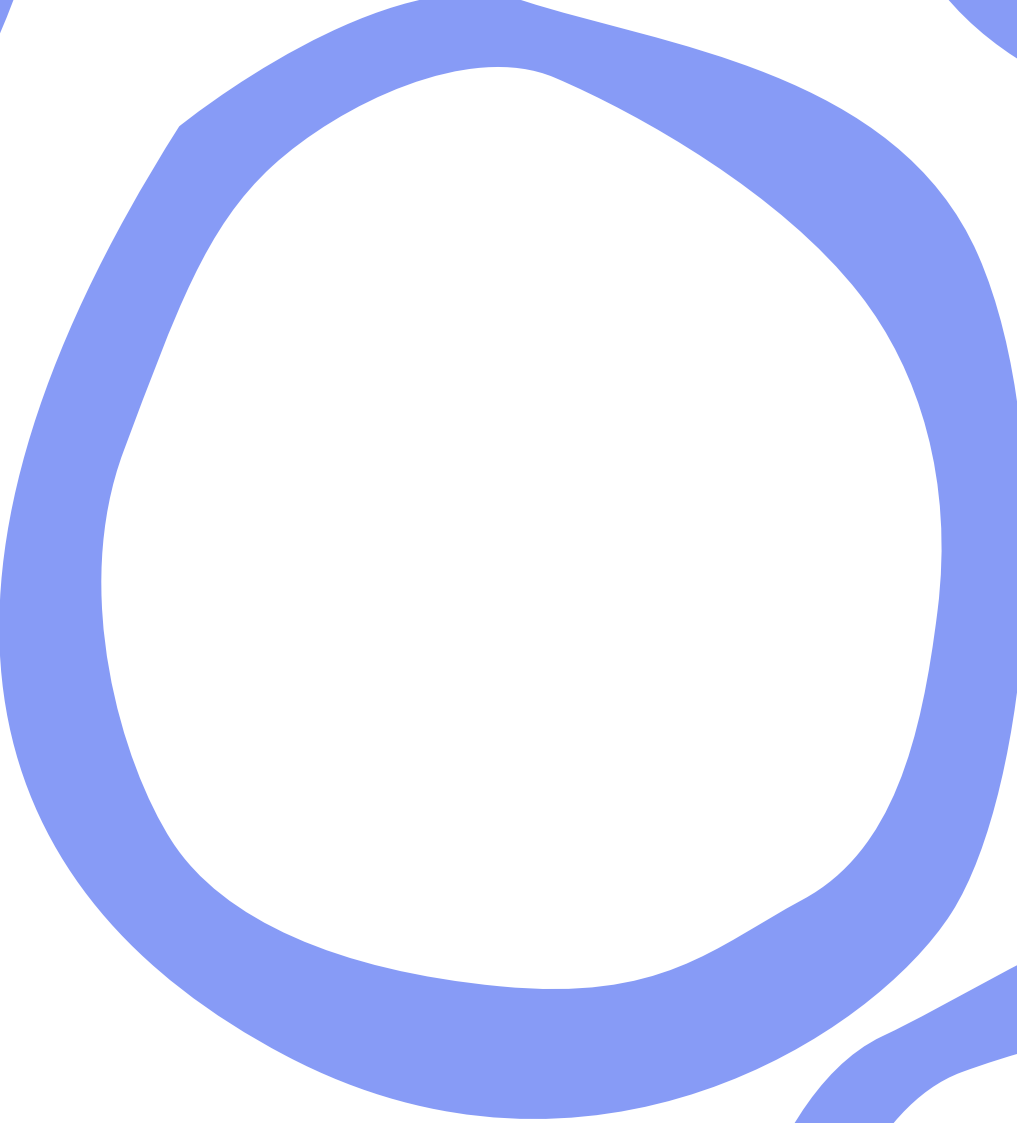
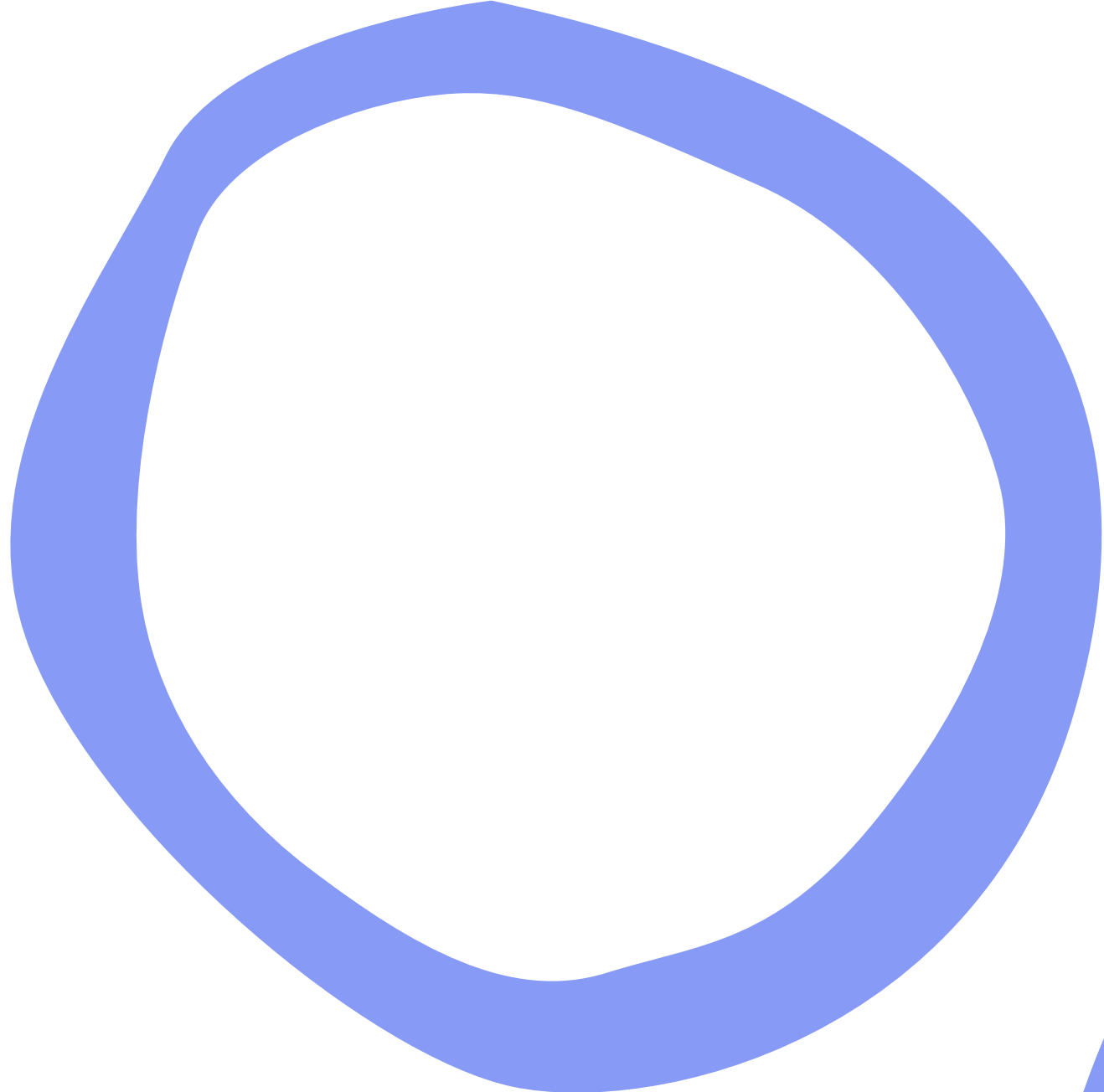


# RZECZY





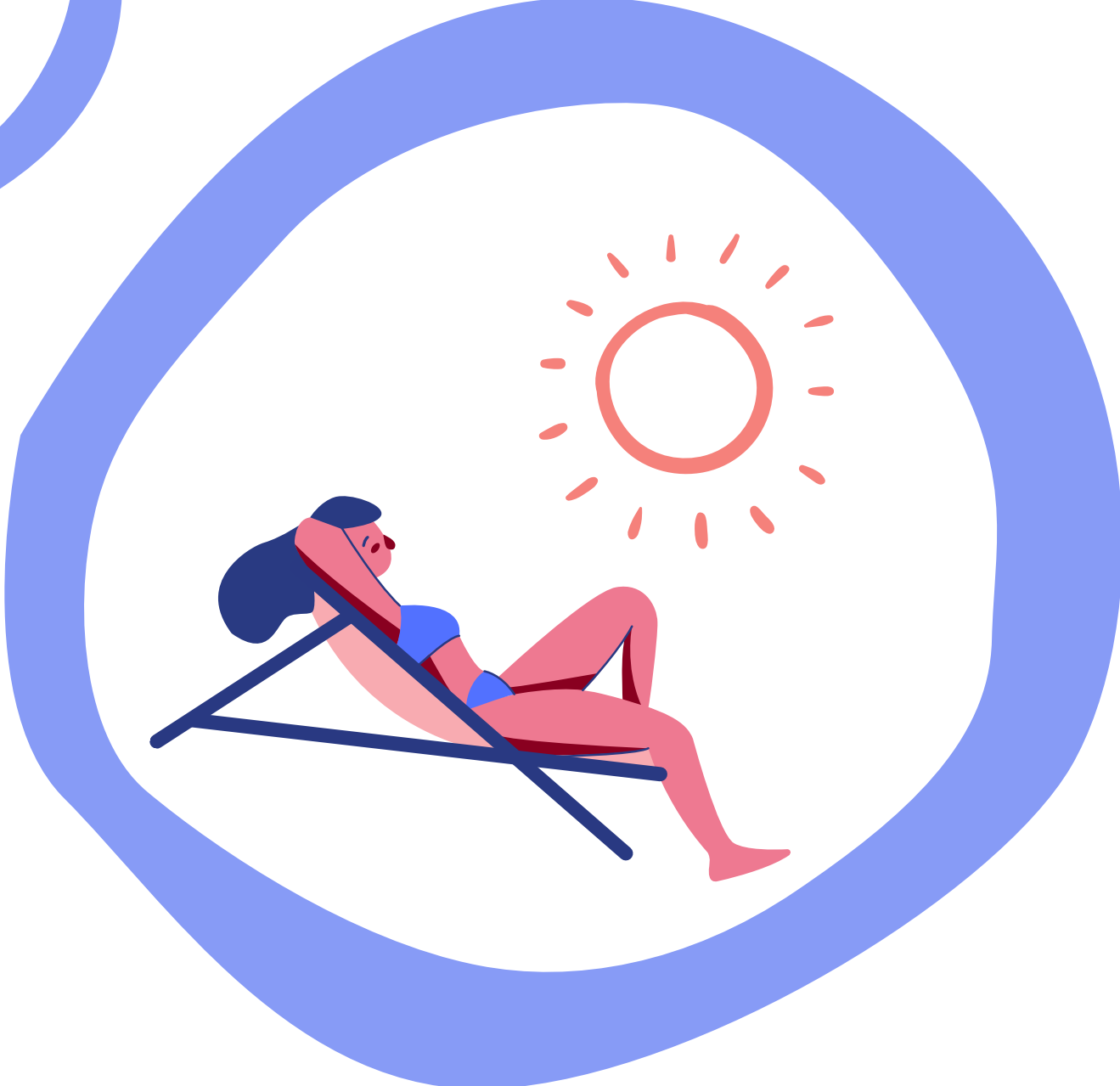
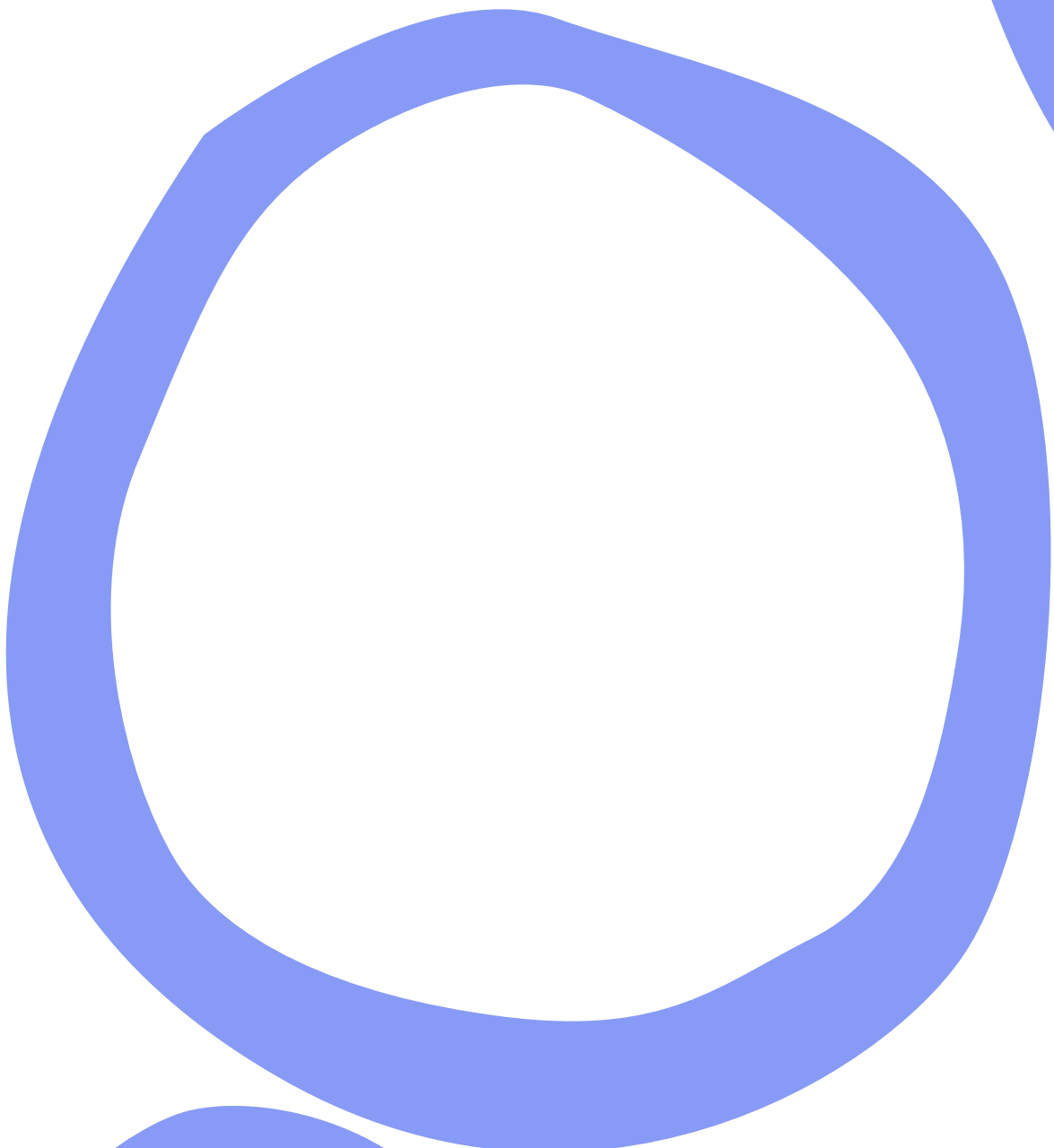
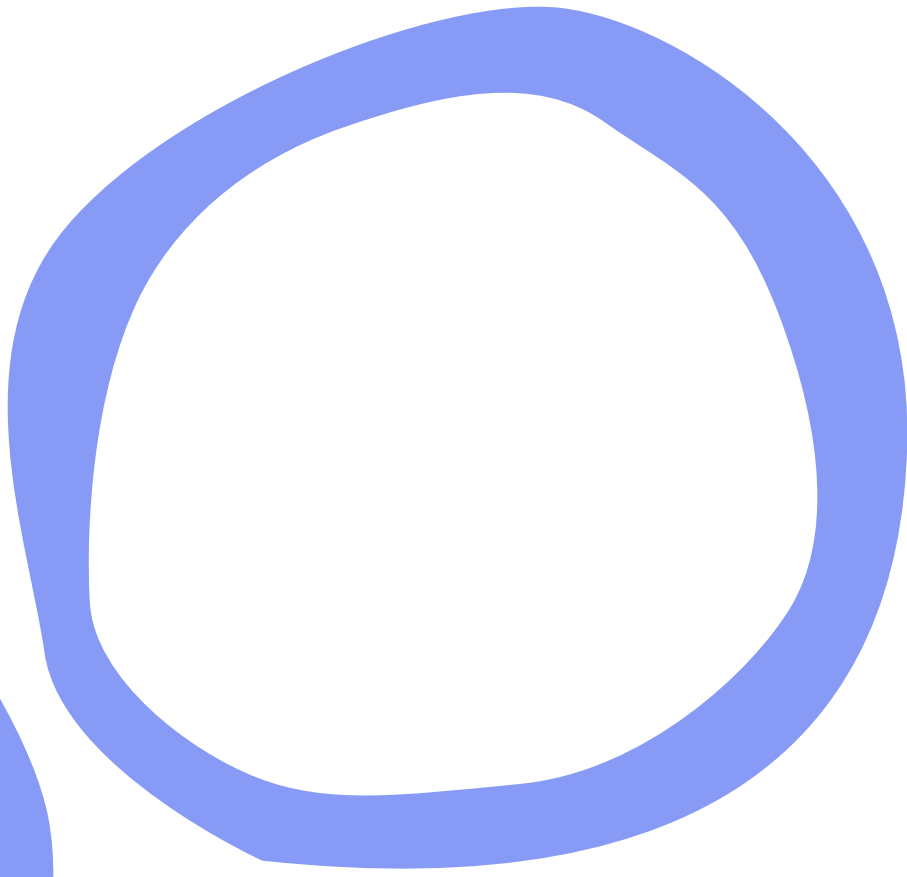
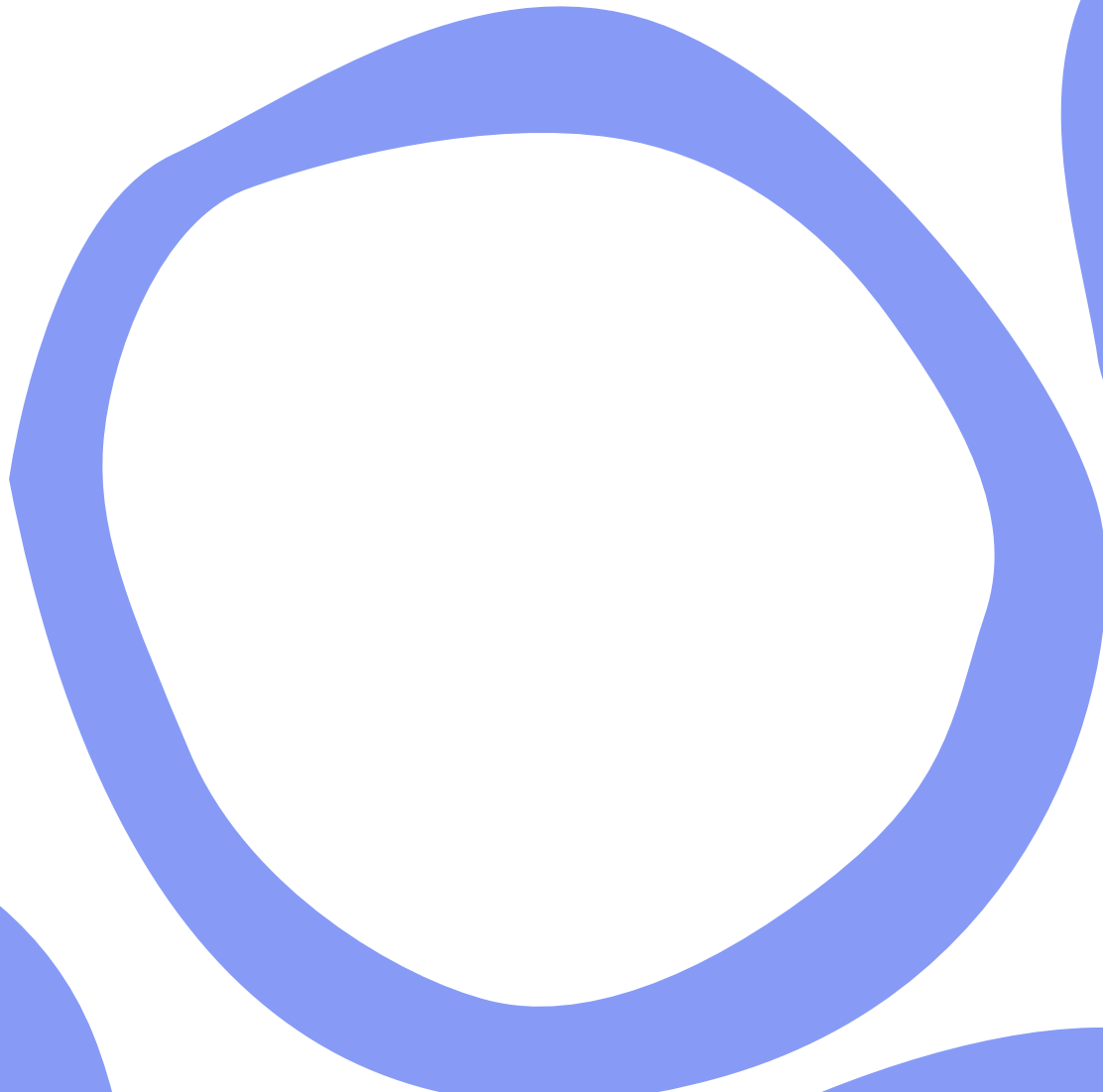
# UMIEJĘTNOŚCI

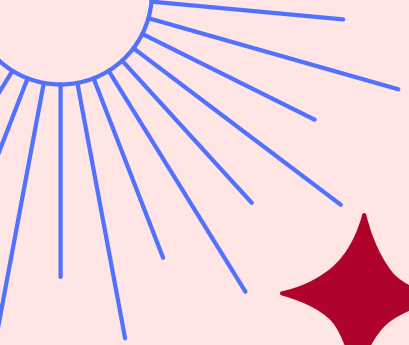






# WYDARZENIA





# Jak uczyć dzieci wdzięczności?

## 3 inspiracje dla rodzica

### ZAPROPONUJ WIECZORNY RYTUAŁ WDZIĘCZNOŚCI

Codziennie wieczorem zadaj dziecku pytanie: „Za co jesteś dziś najbardziej wdzięczna\_ny? Co ci się dziś fajnego/miłego zdarzyło?”. Takie pytanie zachęci je do skupienia się na pozytywnych aspektach dnia. A zadawane regularnie wyrobi w dziecku nawyk podsumowania dnia i wyszukania jego miłych akcentów. **O ile milej i łatwiej zaśnie z wdzięcznością myśląc o tym co dobrego przyniósł każdy dzień!** Aby ułatwić dziecku refleksję, możesz podzielić się też swoimi przemyśleniami. Za co ty dziś jesteś wdzięczna\_ny?

### ZAUWAŻAJ I CELEBRUJ MAŁE PRZYJEMNOŚCI ORAZ DOBRE MOMENTY KAŻDEGO DNIA

Możemy uczyć dzieci wdzięczności **pokazując na swoim przykładzie jak świadomie kierujemy naszą uwagę na dobro**, którego doświadczamy każdego dnia. Ważne by robić to na głos oraz tłumaczyć dzieciom, by rozumiały czemu zwracamy na dane doświadczenie uwagę. Możemy na przykład:

- podziękować sąsiadowi za pomoc
- zatrzymać się na spacerze, by obejrzeć piękny kwiat lub posłuchać śpiewu ptaków
- zachwycić się pysznym posiłkiem, który ktoś dla nas przygotował
- wzruszyć się za sprawą piosenki usłyszanej w radiu

### NAPISZCIE WSPÓLNIE LIST DO OSOBY, KTÓREJ JESTEŚCIE WDZIĘCZNE\_NI

Pomyślcie wspólnie komu możecie podziękować i za co. Następnie napiszcie tej osobie list wyjaśniając za co jesteście wdzięczne\_ni. Może to być babcia, która pomogła odrobić lekcje albo przyjaciółka, która pamiętała o urodzinach. **Nie chodzi o wielkie czyny, ale o drobne dobre chwile, jakich doświadczamy od bliskich osób każdego dnia.**

