

## Ćwiczymy Wdzięczność

Pamiętajcie, że to **wdzięczność** pozwala nam dostrzec, to co cenne i ważne. Bez niej trudno cieszyć się życiem. Zamieszczam dla Was materiały, które pomogą Wam w pielęgnowaniu wdzięczności.

### ***Kocham***

„Oto mapa Twojego serca. W każdym kawałku możesz umieścić rysunek, tych których lub co kochasz. Dla ułatwienia obok widzisz podpowiedzi obszarów, wokół których można skupić miłość lub sympatię. Możesz dobrać do nich kolor, którym pokolorujesz tło w danym kawałku serca. Kto mieszka w Twoim sercu? Co jest dla Ciebie ważne?”

### ***Tęcza. Co dobrego?***

„To ćwiczenie, które możesz wykonać sam lub ze swoją rodziną. **Codziennie, na tęczy wypisujecie wszystkie dobre rzeczy, które Wam się przydarzyły w ciągu dnia! Niech wasza tęcza będzie pełna radości i wdzięczności!**”

### ***Kostka wdzięczności***

„Oto kostka wdzięczności! Możesz ją pokolorować lub od razu wyciąć i złożyć! Gotowe? Teraz pora zebrać jak największą ilość osób do gry. Zasady są proste: kolejno turlacie kostką i odpowiadacie na pytanie/ polecenie, które wypadnie. Gracie drużynowo: waszym zadaniem jest kulać kostką jak najdłużej i dostrzec jak najwięcej cennych chwil”

bibliografia: <https://dzieciCapsychologia.pl>