



Łańcut 02.08.2021

Szanowni Rodzice!

Wiele czasu w życiu Waszego dziecka upływa wśród nadmiaru informacji, pouczeń, zabaw elektronicznych, lekcji grania, pływania, wizyt u dentysty i codziennej dawki telewizji. A przecież dzieci powinny mieć czas na zabawę bez konieczności wykazywania się mistrzostwem. Czasem muszą poszurać nogami bez celu i nie wszystkie zebrane kasztany powinny być okazją do nauki. Warto zadbać o możliwość doświadczania i kontemplacji świata tak bez powodu..., aby odkrywać jak wiele piękna jest wokół nas.

Goldie Hawn w swej książce: 10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem pisze: (...) skupianie się na tym, co w naszym życiu idzie źle, odbiera nam poczucie szczęścia i psuje zdrowie, zaś skupianie się na tym, co idzie dobrze, poprawia stan ciała, ducha i umysłu. A najlepsze jest to, że wdzięczność jest całkowicie darmowa, a jej wyrażanie zajmuje bardzo niewiele czasu. (...) Zwróć uwagę na to, jak często narzekasz na zachowanie swoich dzieci. Czasem możemy wpaść w błędne koło i utrwalić taki nawyk. Kiedy więc zauważysz, że twoje dziecko robi coś dobrego, uświadom to sobie, pochwal je i podziękuj, ponieważ z badań wynika coś cudownego – dziecko prawdopodobnie będzie chciało ponownie sprawić ci przyjemność.

Proponujemy Państwu zabawę **Gorące krzesło gwiazd**, w którą możecie pobawić się w domu ze swoim dzieckiem. Wszyscy siedzą w kole, pośrodku którego stoi gorące krzesło. Zajmuje na nim miejsce po kolei każdy z członków rodziny. Wszyscy domownicy mówią, za co są mu wdzięczni, co w nim lubią i cenią. Każdy powinien mieć możliwość zajęcia miejsca na gorącym krześle. Za co Wy, Rodzice jesteście wdzięczni Waszym dzieciom?

Prosimy również o powrót do **Pamiętnika dobrych chwil**. Realizując przedostatni już list APTECZKI, dotyczący postawy WDZIĘCZNOŚCI, proponujemy, aby każdego dnia Państwa dziecko zapisywało różne rzeczy, za które odczuwa wdzięczność. Ponownie zachęcamy Państwa do prowadzenia własnych Pamiętników dobrych chwil, każdy dorosły również może prowadzić taki dziennik, to buduje także w nas poczucie szczęścia. Warto zacząć od bardzo prostych zapisków, np. odczuwam wdzięczność za to, że mam rodzinę albo jestem wdzięczny przyjacielowi za wspólną zabawę. Badania pokazują, że wdzięczność jest jak witamina W, ma bezpośredni wpływ na odczuwanie szczęścia.

My też wyrażamy wdzięczność i dziękując dziś Państwu za czas owocnej współpracy przez cały okres spotkań.

Z wyrazami szacunku

Magdalena Kozera - pedagog, Karolina Szeliga - psycholog, Joanna Woźniak - psycholog



www.pozytywnaedukacja.pl



P.s. Poniżej specjalny dodatek ☺

Ściana Wdzięczności

Zalecenia używania

Badania pokazują, że kiedy odczuwamy i okazujemy wdzięczność:

- kochamy życie
- słabiej odczuwamy ból
- żyjemy około 7 lat dłużej
- chętniej i systematyczniej ćwiczymy
- lepiej się odżywiamy
- regularniej korzystamy z badań profilaktycznych
- lepiej radzimy sobie ze stresem
- zmniejszamy ryzyko występowania zaburzeń: depresji, bulimii, uzależnień
- lepiej śpimy
- mamy szczęśliwsze relacje, osoby znajdujące się w naszym otoczeniu, czują się z nami lepiej
- nasze rodziny są szczęśliwsze
- nasze mózgi w chwilach wdzięczności wytwarzają dopaminę - hormon szczęścia
- nasze mózgi lepiej się uczą
- odzyskujemy spokój i łagodność

Prowadząc badania, odkryliśmy, że jeśli dłużej niż przez tydzień zapisujemy codziennie trzy rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni, nasze poczucie dobrostanu rośnie i utrzymuje się na podwyższonym poziomie nawet przez sześć miesięcy. dr I. Boniwell



www.pozytywnaeducacja.pl

