

Zwiększanie współczucia Dziesięć palców wdzięczności

EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość
Umiejętności
interpersonalne

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Kartka papieru
i długopis

CZAS TRWANIA



10 minut

1. Co?

Ćwiczenie, które podkreśla wagę wdzięczności dla naszego ciała, stanu emocjonalnego i relacji z innymi.

2. Dlaczego?

Wdzięczność pomaga młodym osobom tworzyć, utrzymywać i wzmacniać wspierające relacje, a jednocześnie jest afirmacją dobra na świecie. Im więcej jej wyrażamy, tym bardziej doceniamy dobre rzeczy – małe i duże – w naszym życiu.

3. Jak?

- + Pobierz poniższą ilustrację i rozdaj uczestnikom wydruki lub poproś ich o obrysowanie dłoni na kartce papieru.
- + Poproś uczestników o napisanie na ilustracji dłoni, za co odczuwają wdzięczność – po jednej odpowiedzi na palec. Na przykład: „za przyjaciół”.
- + Po zakończeniu ćwiczenia przeprowadź z uczestnikami rozmowę przy pomocy zdań z sekcji *Na początek*.

4. Na początek

- + Opowiedz o momencie w twoim życiu, w którym słowa lub czyny innej osoby wzbudziły w tobie wdzięczność.
- + Co możesz zrobić, żeby zauważać dobro wokół siebie i wyrażać wdzięczność?

5. Krok dalej

- + Jeśli jeszcze tego nie robisz, po przebudzeniu lub przed pójściem spać zadaj sobie pytanie: „jaka jedna rzecz sprawia, że odczuwam wdzięczność?”.

Czy wiesz?

Badania wykazują, że praktykowanie wdzięczności może mieć wpływ na lepsze zdrowie, wyższy poziom szczęścia i silniejsze więzi z innymi osobami.

Zwiększanie współczucia

Dziesięć palców wdzięczności

Dokończ zdanie: “Odczuwam wdzięczność za...”
Wpisz po jednej odpowiedzi na każdym palcu.

