

## У світ

# Вдячність кожного дня

### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення  
соціальне  
усвідомлення

### НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



папір і ручка  
робочий листок  
щоденної вдячності

### КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



15 хвилин

## 1. Що?

- + Письмова практика, що дає учасникам можливість поміркувати, які вони мають «дарунки» в їхньому житті щодня, яких вони зазвичай не помічають, та описати їх.

## 2. Чому?

- + Вдячність — це позитивна емоція, яка може сприяти нашому гарному самопочуттю. Коли молоді люди розповідають про те, кому й за що вони вдячні, вони глибше розуміють свої думки й почуття, а також укріплюють свої соціо-емоційні навички і стосунки з іншими.

## 3. Як?

- + У «Щоденнику вдячності» або на звичайному аркуші паперу попросіть учасників записувати дві речі чи людини, за які вони вдячні, кожного дня протягом тижня. Це можуть бути люди, які допомогли їм або навіть якісь труднощі, які вони подолали і за які вдячні.

- + Кожен запис учасник повинен доповнити коротким описом причин, через які він (вона) вдячні.
- + На сьомий день учасників запрошують висловлювати вдячність якнайбільшій кількості людей з їхнього списку. Особисто, в повідомленні чи телефоном. Основна мета полягає в тому, щоб учасники поділилися своїм важливим досвідом.
- + Після завершення практики учасники діляться досвідом за допомогою запропонованих тем розмови як відрправних точок.

## 4. Тему розмови

- + Чому ви навчилися у цій практиці?
- + Назвіть один спосіб, як ви можете поставити собі завдання знайти чи побачити щось добре (велике чи мале) у своєму повсякденному житті.

## Чи знали ви?

Люди, які частіше висловлюють вдячність, почуваяться відкритішими, енергійнішими й щасливішими.

# У світ

## – Робочий листок щоденної вдячності –

Кожного дня тижня протягом тижня запишіть двох людей чи дві речі, за які ви вдячні, а також напишіть чому.

Я ВДЯЧНИЙ (-А) ЗА...

ПРИЧИНА, ЧОМУ Я ВДЯЧНИЙ (-А)...

ДЕНЬ 1

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 2

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 3

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 4

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 5

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 6

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 7

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_