

## Pestovanie vd'ačnosti u detí (nielen v aktuálnom čase karantény)

Milí rodičia. Tieto odporúčania sú vytvorené pre Vás, rodičov, s cieľom vylepšiť, či spríjemniť si bežný život a fungovanie so svojimi deťmi. Prinášame ich v období, kedy pravdepodobne trávite so svojimi deťmi viac času. Ak sa Vám osvedčia, či zapáčia, môžu sa stať každodennou súčasťou Vašej rodinnej interakcie. Veríme, že ich uplatňovaním sa môže zlepšiť nielen Váš vzájomný vzťah, zároveň môžu slúžiť ako hravý a tvorivý prostriedok na rozpoznanie snov, či túžob Vášho dieťaťa. A ak sa k nim pridáte aj Vy, objavovanie aj Vašich vnútorných snov☺. Prajeme Vám veľa príjemných zážitkov.

### Námety na každý deň

1. Pri spoločnej večeri alebo pred spánkom si vzájomne povedzte, aký ste mali v daný deň (týždeň, posledné obdobie...) najkrajší zážitok, čo Vaše dieťa (či Vás samotných) potešilo, rozosmialo, inšpirovalo. Ak dieťa rado kreslí, môže si to aj nakresliť.
2. Ak ste v prírode, v novom prostredí alebo aj doma, zahrajte sa s dieťaťom hru, v ktorej cieľom je nájsť a povedať 3-5 vecí, ktoré sa mu v prostredí páčia (podpora vnímania okolia a krásnych vecí v prírode).
3. Ak chcete zostať pri kreslení, dajte dieťaťu úlohu, aby nakreslilo svoje pranie alebo túžbu, ktorá sa mu už splnila (ide o pripomenutie príjemných chvíľ, šťastia a spokojnosti z minulosti).
4. S predchádzajúcou aktivitou súvisí aj kresba doteraz najlepšieho dňa (nakresliť najkrajší deň, zážitok a potom o tom porozprávať, čo sa mu najviac páčilo). Kresbu možno dať na viditeľné miesto v domácnosti, aby sa pripomínali príjemné chvíle.
5. Každé ráno pri raňajkách si môžete spoločne povedať, čo sa musí stať, aby bol tento deň krásny, alebo lepší než ten včerajší (zameranie dieťaťa na príjemné chvíle, aby si nepripúšťalo tie negatívne veci viac ako pozitívne).
6. Raz za čas si zahrajte hru *Som rád, že...* Cieľom je vymenovať pár vecí, za ktoré je človek vd'ačný, ktorého ho robia šťastným. Striedajte sa a menujte ich aspoň 5 (napr. aj bežné veci ako jedlo nemusí byť samozrejmosťou v každej rodine).
7. Zhrajte si aktivitu *Abeceda vd'ačnosti* – princípom je vymyslieť na každé písmeno abecedy jednu vec, za ktorú sme vd'ační. Napr. A ananás - je sladký, B banán- mám ho rada... Postupne prísť písmenami na koniec abecedy.
8. Keď už je dieťa staršie a používa mobil, využite to☺. Dajte mu zoznam vecí, z ktorých bude mať za úlohu vybrať, odfoťiť, či nakresliť tú, ktorá ho robí šťastným:
  - vec, ktorá sa nachádza vonku
  - vec, ktorá vydáva zvuk
  - jedlo, ktoré výborne chutí
  - niečo, čo má krásnu farbu
  - niečo, čo ma rozosmeje
  - aktivita, na ktorej som tvrdo pracoval/a
  - niekoho, koho ľúbim (osoba, zvieratko)
  - vd'aka čomu som silný/á
  - s čím by som sa podelil/a s ostatnými.



Ak chcete, aby sa vd'ačnosť stala súčasťou života Vašich detí, učte ich vlastným príkladom, pustite ju aj Vy do svojho života☺