

Edukacja społeczna

Wyrażanie wdzięczności

Dzień dobry,

Dzisiaj na zajęciach z edukacji społecznej wyjaśnię Ci, co to jest wdzięczność.

Na początku pokażę Ci kilka zdjęć.



Wdzięczność to jest taka umiejętność doceniania różnych rzeczy. Czujemy wtedy radość, zadowolenie, szczęście. Możemy czuć wdzięczność dla siebie, dla innych, dla zwierząt, dla przyrody.

Przykłady:

Jestem wdzięczna za to, że mogę mieć przyjaciela.

Jestem wdzięczny za to, że mam cudownych rodziców.

Jestem wdzięczna za to, że dzisiaj świeci słońce.

Jestem wdzięczna za to, że dzisiaj koleżanka uśmiechnęła się do mnie.

Jestem wdzięczny za to, że mogłem dzisiaj jeździć na koniu.

Jestem wdzięczny za to, że mogłem pomóc mojej babci przy sprzątanii.

Jestem wdzięczna za to, że mogę zjeść z Tobą śniadanie.

Takich przykładów jest bardzo wiele, ponieważ każdy człowiek może czuć wdzięczność z innego powodu.

Jak mogę wyrazić swoją wdzięczność?

Mogę powiedzieć : „Dziękuję”.

Mogę podziękować sobie samemu i docenić swoją pracę.

Mogę kogoś przytulić.

Mogę komuś powiedzieć : „Dobrze, że jesteś przy mnie”

Mogę komuś przybić piątkę lub podać dłoń.

Mogę pobawić się wspólnie z drugą osobą.

Mogę napisać kartkę z podziękowaniem dla drugiej osoby.

Mogę zrobić samodzielnie niespodziankę-prezent dla kogoś.

Mogę pomóc drugiej osobie przy gotowaniu obiadu.

Mogę uśmiechnąć się do drugiego człowieka.

Zadanie dla Ciebie

Proszę okazać wdzięczność wybranej osobie. Wybierz sposób, w jaki chcesz to zrobić. Proszę zrób zdjęcie lub nagraj krótki film.

Dziękuję bardzo

Aneta Trojanowska