

„Bądź wdzięczny za to co masz, a będziesz miał tego więcej.

Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz,
nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo”

Oprah Winfrey

Szanowni Rodzice!

Chciałabym zaprosić Państwa i Państwa Dzieci do wykorzystania czasu w trochę inny sposób... Sytuacja w naszym kraju nie napawa optymizmem. Z różnych źródeł docierają do nas smutne, czasem wręcz przerażające informacje. Nie mamy na to zbyt dużego wpływu, choć nie! mamy! – stosujemy się do wymagań, ograniczmy wyjścia z domu do tych niezbędnych... pilnujemy zasad higieny...

Tak czy siak, chciałabym przenieść Was choć na chwilę każdego dnia w trochę inny wymiar ... Cały czas pędzimy gdzieś, śpieszymy się, mamy zrobić to, kupić tamto, posiadać, sprzedać – wszystko ważne niezbędne....

A czy kiedyś zastanawialiśmy się nad tym, że COŚ MAMY, POSIADAMY, WIDZIMY, CZUJEMY, PRZEŻYWAMY?

Tak jest to naszym udziałem, przywilejem... PRZYWILEJEM

Popatrzmy na sytuację, którą teraz przyszło nam doświadczać. Jesteśmy zamknięci w naszych domach. Kontakty z innymi ludźmi są bardzo ograniczone (no, korzystamy z telefonu, Messenger, whats appa....), ale czy nie brakuje w tym pierwiastka bliskości drugiego człowieka?

A jak często okazywaliśmy wdzięczność za to, że coś mamy, widzimy, doświadczamy?

Tak Wdzięczność...

To wdzięczność będzie głównym zadaniem w najbliższym tygodniu. Często o niej zapominamy...

A wiecie, że wdzięczność podnosi jakość naszego życia, daje zadowolenie, pomaga być lepszym. Wdzięczność to wsparcie, pomoc, solidarność...

Za co możemy być wdzięczni? Chociażby za to, że mamy co jeść... mamy się do kogo przytulić, mamy się kim opiekować, mamy

Chciałabym zaproponować, abyście Państwo porozmawiali o tym z Waszymi dziećmi. Mówcie im za co jesteście wdzięczni... Każdy dzień zaczynajcie ciesząc się tym, że możecie wstać, być pomocnymi-potrzebnymi, możecie podziwiać piękno budzącego się do życia świata – przecież przyszła wiosna! Bądźcie przykładem dla swoich pociech – one zawsze obserwują Was, biorą z Was przykład... Starajmy się mniej narzekać – może sąsiadka ma gorzej, bo jest samotną osobą... a my mamy siebie, choć czasem jest tak trudno...

Poniżej podaję stronę, gdzie znajdziecie Państwo artykuł „50 rzeczy za które warto być wdzięcznym” – zachęcam do zapoznania się z nim.

<https://rosnijwsiile.pl/wdzieczosc-rzeczy-za-ktore-warto-byc-wdzecznym/>

Chciałabym abyście Państwo zachęcili swoje dzieci do okazywania wdzięczności.

Wyszukajcie w domu słoik – może być zwykły wek na ogórki ☺

Każdego wieczoru wrzucajcie do niego karteczkę, na której napiszecie za co jesteście wdzięczni w danym dniu.... Poproście Wasze dzieci, aby także to robiły. Dzieci mogą narysować, określić piktogramem z książeczki do komunikacji... jeśli mogą niech napiszą – pełna dowolność, liczę na Waszą kreatywność!

W ten sposób stworzycie Państwo SŁOIK PIĘKNYCH WSPOMNIENI.

Kiedy po tygodniu razem z dziećmi wyciągniecie karteczki, z pewnością uśmiech zagości na Waszych twarzach ...

Jeśli spodoba Wam się to ćwiczenie, zachęcam, abyście je kontynuowali cały czas. Gdy słoik zapełni się, możecie schować karteczki do albumu ze zdjęciami lub do pudełka po butach. Sięgajcie do nich, kiedy dopadnie Was smutek, kiedy będziecie cierpieć lub kiedy będziecie szczęśliwi!

W zadanie to możecie włączyć wszystkich członków Waszej Rodziny – zachęcam. Bardzo zbliży Was do siebie, pogłębi relacje, wzbudzi pozytywne emocje, tak bardzo potrzebne w dzisiejszym czasie.

Dalej znajdziecie polecenie co dzieci mają zrobić – i bardzo proszę, abyście w natłoku obowiązków zachęcili dzieci do wykonywania tego zadania.