

С  
У  
Р  
О  
К

ПРОЕКТ  
*Успех*

Вдячність

1 КРОК

ВІВВЧЕННЯ

ПОНЯТЬ

*Вдяність* — позитивно емоційний стан, в якому люд визнають і цінують те, що отримали в житті.

Роберт Емонс виділяє два кроки, важливі для прояву вдячності:

1. Розпізнати та зосередитись на позитивних речах чи обставинах.
2. Зрозуміти, хто є зовнішнім фактором, що впливає на ці позитивні речі чи обставини.



Дослідження підтверджують, що люди, які регулярно відчувають подяку за те, що мають, рідше страждають на безсоння, мають більш оптимістичні погляди та більше задоволені своїм соціальним і професійним життям.



2 КРОК

ПРАКТИЧНА  
ЧАСТИНА

3 КРОК

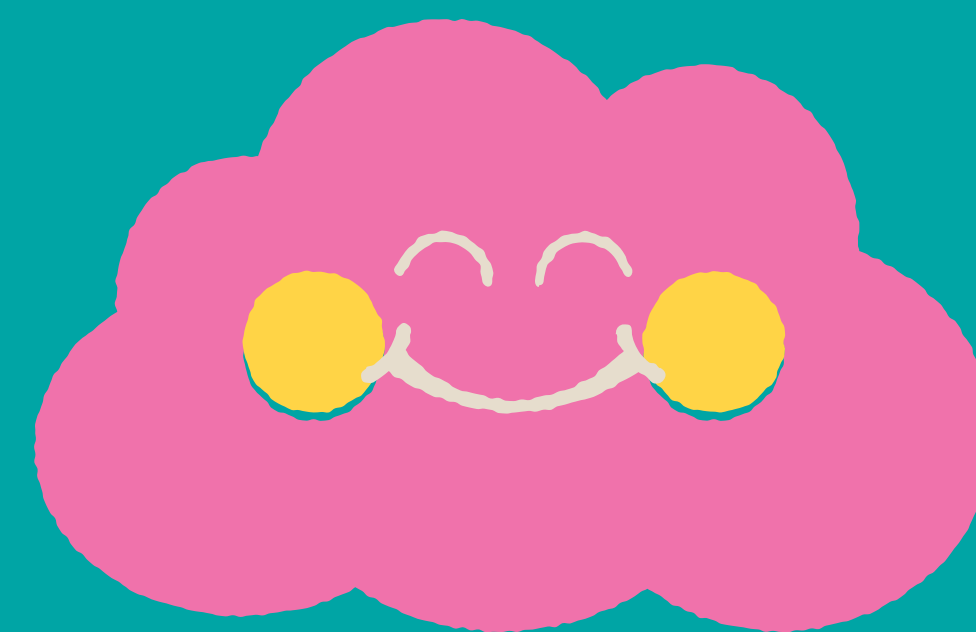
ДЕБРИФІНГ

A young child with dark hair is shown in profile, looking upwards with an open mouth, as if in awe or wonder. The child is holding a clear glass jar filled with small, folded pieces of paper. The background is dark with soft, out-of-focus yellow lights, creating a magical atmosphere. The text is overlaid on the image in white, bold font.

## «Банка вдячності»

Напишіть на маленьких листочках паперу, за що ви вдячні, і поскладайте їх у прозору скляну банку. Важливо, щоб банка була прозора. Адже тоді ви бачите, як там назбируються папірці, і уявляєте, скільки вже сталося речей, за які ви вдячні. Наступного разу, коли у вас буде поганий настрій, ви можете витягнути папірець з банки навмання і нагадати собі, за що ви вдячні.

# ДЗ



## 1. «Щоденник вдячності».

Продумайте з учнями варіанти сторінки щоденника, на якому кожного дня будуть вестися записи «За що я вдячний цьому дню».

## 2. Практика «Монети вдячності».

У кишеню покладіть жменю монет. Протягом дня, коли ви відчуваєте, що вдячні за щось, перекладіть монету з однієї кишені в іншу. По завершенню дня порахуйте, скільки монет ви переклали і пригадайте ситуації, коли ви були вдячні собі, людям, всесвіту.



# ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

