



## Психологічна просвіта батьків/вчителів/учнів

### Вправа" Банка вдячності".

У кризові часи та часи постійного стресу наше тіло та розум фокусуються на тому, що є поганого чи неправильного навколо.

Тому наступне над чим важливо працювати нам та навчити цього наших рідних та дітей – практика вдячності.

Практика вдячності допомагає нашому мозку виробляти хімічні речовини, що дають нам відчуття безпеки, спокою та контролю.

*Як її можна реалізувати:*

- ❖ Для кожного члена родини необхідно створити свою «Банку вдячності».
- ❖ Поставте їх на видному місці, а поруч з ними підготуйте папірці та ручки для записів.
- ❖ Вона має бути прозора, щоб у продовж дня всі могли бачити, що їх банка наповнюється.
- ❖ У продовж дня кожен має знайти та написати слова вдячності для кожного.
- ❖ У кінці дня, після вечері, члени родини збираються разом і ознайомлюються із вмістом своєї «банки».

Якщо у вас є діти, які ще не вміють писати та читати, то ви так само можете створити для них банку вдячності і у вечорі зачитувати дитині те, що написано у їх банці.

Також може бути окрема банка, де ми можемо записувати слова вдячності тому, що відбувається навколо: «На вулиці мені усміхнулась незнайома людина, дякую тобі», «сьогодні була гарна погода і я змогла вийти прогулятись на пів години», «сьогодні було тихіше ніж вчора»...

Спочатку буде не легко відмітити те, за що ми можемо бути вдячними. І це вимагатиме від нас багато зусиль, але з кожним днем ви помітите, зміни і у вашому самопочутті і у тому, що поруч з нами є те, що може викликати в нас посмішку!

Психолог Лисичанського ліцею №8

Олена Литвинець