EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Jak prowadzić dziennik wdzięczności

Dla prowadzącego

Dla kogo	Tydzień uśmiechów: 4–6 lat (z dorosłym). Dziennik i słoik: 7–10 lat. Trzy dobre rzeczy: od 11 lat i dorośli.
Ile czasu	3–5 minut dziennie, najlepiej o stałej porze – np. przy kolacji lub przed snem.
Cel	Zauważanie dobrych chwil, ludzi i drobnych rzeczy w ciągu dnia.
Skąd metoda	Psychologowie (m.in. R. Emmons i M. McCullough, 2003; M. Seligman i współpracownicy, 2005) badali regularne zapisywanie dobrych rzeczy z dnia. Uczestnicy średnio oceniali potem swój nastrój nieco lepiej niż grupy porównawcze.

Przebieg krok po kroku

1. Wybierz wersję do wieku. Wydrukuj jedną stronę na tydzień.
2. Przedszkolak rysuje, a dorosły zapisuje jego słowa. Pytaj: „Co dziś było miłe?”.
3. Starsze dzieci piszą same. Ważne są konkrety: zamiast „mama” – „mama zrobiła mi kanapkę z serem”.
4. Od 11 lat: trzy dobre rzeczy dziennie i odpowiedź, dlaczego się wydarzyły (ćwiczenie M. Seligmana).
5. Raz w tygodniu przeczytajcie wpisy na głos. Ostatnia strona to pytania na cały miesiąc.

Wskazówki

- Nie zmuszaj do pisania. Jeden wpis na dwa dni też jest dobry.
- Wdzięczność nie oznacza udawania, że wszystko jest dobrze. Trudne dni też można zapisać.

Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Mój tydzień uśmiechów

4–6 lat ●○○

Narysuj, co dziś było miłe. Dorosły może dopisać twoje słowa. Zakreśl buźkę, która pasuje do dnia.

Poniedziałek



Wtorek



Środa



Czwartek



Piątek



Sobota



Niedziela



Najlepszy dzień tygodnia:

_____

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Mój dziennik wdzięczności

7–10 lat ●●○

Imię: _____ Klasa: _____ Data: _____

Poniedziałek

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Wtorek

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Środa

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Czwartek

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Piątek

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Sobota

Dziś cieszę się z: _____

Dziękuję za: _____

Niedziela

Dziś cieszę się z: _____

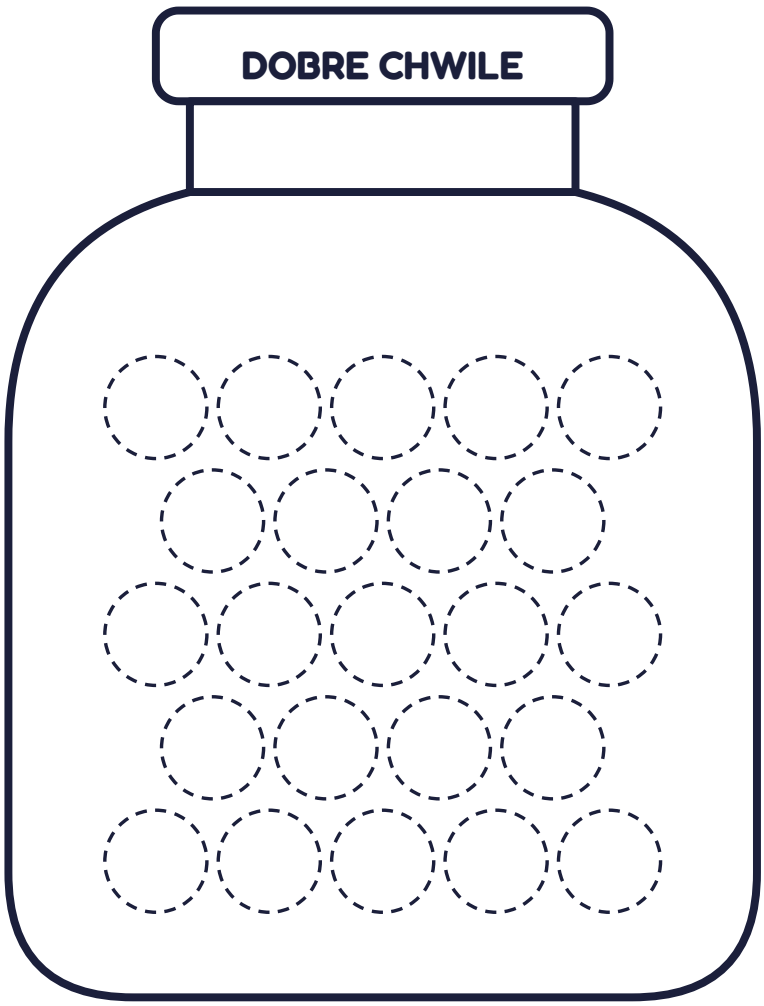
Dziękuję za: _____

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Słoik dobrych chwil

7–10 lat ●●○

Za każdą dobrą chwilę pokoloruj jedno kółko w słoiku i zapisz ją poniżej (albo na karteczce, którą wrzucisz do prawdziwego słoika). Ile kółek pokolorujesz w tym miesiącu?



Pomysły:

- śmieszna chwila
- nowa umiejętność
- pomoc od kogoś
- pomoc dla kogoś
- pyszny posiłek
- piękny widok
- miłe słowo
- udana zabawa

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Trzy dobre rzeczy – tydzień (1/2)

od 11 lat ●●●

Co wieczór: trzy dobre rzeczy (małe też się liczą) i dlaczego się wydarzyły.

Poniedziałek · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Wtorek · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Środa · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Czwartek · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

Trzy dobre rzeczy – tydzień (2/2)

od 11 lat ●●●

Piątek · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Sobota · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Niedziela · data: _____

#	Co dobrego się wydarzyło?	Dlaczego tak się stało?
1		
2		
3		

Podsumowanie tygodnia

Najczęściej wdzięczność czułem/czułam za: _____

Komu chcę podziękować? _____

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · WDZIĘCZNOŚĆ

30 pytań na cały miesiąc

dla wszystkich

Brakuje pomysłu na wpis? Wybierz jedno pytanie i odpowiedz na nie w dzienniku. Skreśl pytanie, gdy już go użyjesz.

1. Kto mnie dziś rozśmieszył?
2. Jaki posiłek dziś mi smakował?
3. Jakie miejsce w domu lubię najbardziej?
4. Czego nowego się dowiedziałem / dowiedziałam?
5. Kto mi ostatnio pomógł?
6. Jaka rzecz ułatwia mi życie?
7. Jakiego dźwięku lubię słuchać?
8. Za co lubię mojego przyjaciela?
9. Co pięknego widać dziś za oknem?
10. Jaka książka lub film coś mi dały?
11. Co potrafi moje ciało?
12. Jaka rodzinna tradycja mnie cieszy?
13. Za jaką pogodę jestem dziś wdzięczny / wdzięczna?
14. Jaki był najlepszy moment dnia?
15. Komu sprawiłem / sprawiłam dziś radość?
16. Jakie zwierzę lub roślina mnie cieszy?
17. Jakie wspomnienie lubię?
18. Czego dziś nie musiałem / nie musiałam się bać?
19. Kto mnie czegoś nauczył?
20. Jaką trudną rzecz dziś zrobiłem / zrobiłam?
21. Co lubię w swojej szkole lub pracy?
22. Jaka piosenka poprawia mi humor?
23. Za jaki przedmiot jestem wdzięczny / wdzięczna?
24. Kto o mnie dziś pomyślał?
25. Co dobrego zrobiłem / zrobiłam dla siebie?
26. Na co czekam z radością?
27. Jakie słowa kogoś były dziś miłe?
28. Co w moim mieście lub wsi lubię?
29. Jaki zapach mnie cieszy?
30. Za co mogę podziękować sobie?

Refleksja miesiąca: co zauważam, kiedy czytam swoje wpisy?