**Приємні емоції під час війни та пошук вдячності**

Глибина переживання простих насолод у час війни – дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню.

Всі, хто не виробив до війни правильну життєву філософію вдячності, мають прекрасну нагоду зробити це просто зараз.

5 простих вправ для практикування вдячності

1. Ведіть щоденник вдячності.

Починайте кожну сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна за…» і напишіть або намалюйте, за що ви вдячні. Коли пишете, за що ви вдячні сьогодні, то подумайте, як ця подія (чи людина) вплинула на ваше життя.

Розмови про вдячність можуть стати чудовою практикою за сімейною вечерею. Або їх можна використовувати з класом під час онлайн-уроків на початку або в кінці уроку.

1. Створіть «банку вдячності».

Напишіть на маленьких папірцях, 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. Із дітьми за допомогою такої банки можна грати в «крокодила» — дитина має показати, що написано на папірці, а решта вгадують.

1. Рефлексія добра або обдумування добра.

Подумайте про людину, яка проявила до вас доброту або допомогла вам. Одразу на думку спадає друг або якась близька людина, проте треба також не забувати про незнайомців, які зробили вам щось приємне.

Дитина може подумати про незнайому людину, яка працює на фабриці і пошила її улюбленого м’якого ведмедика. Або про солдата, який зараз на фронті захищає нас.

Запропонуйте сину або доньці таку гру: оберіть предмет, яким дитина користується щодня, і подумайте разом про всіх людей, які його вигадали, виготовили, продали. За допомогою цієї вправи ми підштовхуємо дитину до думки, що ми всі пов’язані між собою і навколо є багато людей, які намагаються їй допомогти.

Коли ви або дитина подумали про цю людину, можна намалювати її, а потім пояснити цю добру справу всім. Поки малюєте і розповідаєте про цю людину, помічайте зміни у вашому тілі і те, як змінюється ваш настрій. Почути чиїсь історії добра і допомоги – це теж приносить радість і підіймає настрій.

1. Постер вдячності.

Наступний крок – додайте ім’я або професію цієї людини у вашу банку вдячності і, якщо можливо, надішліть цій людині записку з подякою.

Є багато способів сказати дякую – якщо ви не знаєте адресу цієї людини, можна причепити постер вдячності в себе на вікні, і людина проходитиме повз і прочитає його. Зробити фото – і викласти в соцмережах. Або надішліть постер нашим захисникам.

1. «А що не скасовано?»

Діти можуть почуватися погано через те, що так багато подій в їхньому житті скасовано – школа, розваги в парку, вечірки на день народження.

Думки про всі ці скасовані події погіршують настрій і призводять до тривожності, тож треба намагатися перемкнути увагу дитини в позитивний бік. Подумайте разом з дітьми, а що не скасовано?

️Це можуть бути дуже прості речі – усміхатися, ходити цілий день в улюбленій піжамі, гратися з домашнім улюбленцем. Якщо робите цю вправу вдома з дітьми, можна завести список подій, які не скасовані, і повісити його на видноті як нагадування.

*Джерело: Освіторія*