

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a brýle vděčnosti

TÝDEN 12: Vděčnost, malé dárky a jiný pohled

Příběh Zvídalky ukazuje, že kolem nás mohou být malé dárky každý den. Někdy je ale nevidíme, protože máme nasazený **šedivý filtr nespokojenosti**.

 **MOUDROST TETY SOVY:** „Většina věcí, které nás dělají šťastnými, není vzácná. Jsou to malé dárky, které svět rozhazuje všude kolem nás. Problém není v tom, že by dárky nebyly. Problém je, že je zapomínáme rozbalit.“

Dítě si často myslí:

✗ „Nic hezkého se neděje.“ ✗ „Všichni mají víc než já.“ ✗ „Tohle je obyčejné, to se nepočítá.“

Pomozte mu objevit:

♥ „Co kdybychom si na chvíli nasadili brýle vděčnosti?“ 📺 „Jaký malý dárek je kolem nás právě teď?“ 🌿 „Co je dnes obyčejné, ale přesto příjemné?“

Naším cílem není, aby dítě předstíralo spokojenost. Naším cílem je, aby dokázalo vedle toho, co mu chybí nebo co ho trápí, uvidět také to, co je stále v pořádku a co mu dává radost, sílu nebo pocit bezpečí.

PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Pomoci dítěti všimnout si malých radostí a věcí, které má právě teď kolem sebe.

Klíčová otázka: ♥ „Pojďme si nasadit kouzelné brýle vděčnosti. Co vidíš?“

Místo: ✗ „Nebreč, vždyť máš všechno!“ ✗ „Bud' rád/a, že něco máš!“

Zkuste: ♥ „Pojď, najdeme tři malé dárky.“ ♥ „Co dnes potěšilo tvoje bříško?“

♥ „Co hezkého viděly tvoje oči?“

NLP kotva: Položte dítěti jemně ruku na rameno a řekněte:

♥ „Podívej, jaký malý dárek je právě tady.“

PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Podpořit vědomou změnu perspektivy a schopnost hledat dobré i v obyčejném dni.

Klíčová otázka: ♥ „Co dalšího můžeš vidět, když si nasadíš brýle vděčnosti?“

Místo: ✗ „Vždyť se máš dobře!“ ✗ „Jiné děti nemají ani tohle.“

Zkuste: ♥ „Co je na dnešku obyčejné, ale vlastně příjemné?“

♥ „Jaké tři malé dárky bys dnes napsal/a do deníku vděčnosti?“

♥ „Když se něco nepovedlo, co dalšího je pořád v pořádku?“

NLP kotva: Připomeňte dítěti: ♥ „Nemusíme změnit vše. Pojďme se podívat, co hezkého tu je.“

VEČERNÍ RITUÁL: Večerní brýle vděčnosti

Před spaním si společně na 2–3 minuty „nasadte brýle vděčnosti“ a projdete pět malých dárků dne:

★ **Něco chutného:** Co dobrého jsi dnes jedl/a?

★ **Něco krásného:** Co hezkého jsi dnes viděl/a?

★ **Něco nového:** Co ses dnes naučil/a nebo objevil/a?

★ **Někdo milý:** S kým ti dnes bylo dobře?

★ **Děkuju sobě:** Za co se dnes můžeš pochválit?

Nakonec můžete společně říct: ♥ „Děkuji za dnešní malé dárky. Zítra se podíváme, jaké další objevíme.“

PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě něco bolí nebo trápí, **vděčnost neznamená bolest popřít**. Znamená jen hledat, co mu může být oporou i uprostřed nepohody. **Někdy nemusíme změnit svět kolem dítěte. Stačí mu pomoci objevit, na co dalšího se může podívat.**