

## Strom vděčnosti

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Pozitivní psychologie
Cíl aktivity:	Tato aktivita má za cíl připomenout jednotlivcům “počítat svá požehnání” a pomoci směřovat svou pozornost směrem od negativního k více pozitivnímu pohledu na svůj život a je samotné.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	30 minut
Popis:	<p><b>Materiál:</b> Barevný papír, z kterého budou vystřihovány listy (zelený, oranžový, hnědý, žlutý atd.), lepidlo, nůžky, velikost A3 bílého papíru/lepenka</p> <p><b>KROK 1:</b> Nakreslete strom na bílý papír  <b>KROK 2:</b> Udělejte několik výstřížků listů a použijte je jako šablonu  <b>KROK 3:</b> Nakreslete nebo napište věci, za které jste vděční, na vystřižené listy. Můžete použít i fotografie apod.  <b>KROK 4:</b> Nalepte lístky na větve stromu</p> <p><b>Poznámka:</b> Tuto aktivitu můžete provádět i s vašimi dětmi či celou rodinou!</p> <p><b>Alternativa:</b> Použijte reálné větve stromu (posbírejte popadané větve ze země), vázu (prázdnou sklenici nebo plechovku) a kameny, abyste větev upevnili a uvažte listy stuhou.</p>
Reflexe:	“Vděčnost” je pocit hlubokého ocenění životních požehnání. S plným sebeuvědoměním a konstantním procvičováním vděčnosti mohou lidé uznat dobro ve svém životě. Subjektivně vnímaná pohoda se zvyšuje v návaznosti na pocity spojené s vlastními dary a úspěchy. Vysoká úroveň vděčnosti je spjata s prosperitou, umocňuje emoční odolnost, aktivuje pozitivní emoce a oživuje důvěru v pozitivní výsledky.
Zdroj:	<a href="https://positivepsychology.com/gratitude-tree-kids/">https://positivepsychology.com/gratitude-tree-kids/</a>