

Dzieci podczas zajęć zaczęły prowadzić dziennik wdzięczności. W notesie zapisywały, za co są wdzięczne losowi. Dzieci zapisywały lub rysowały same miłe rzeczy, które spotkały je w życiu. Dzieci uczyły się zwracać uwagę na drobiazgi, które poprawiają nastrój – nawet na krótką chwilę. Dzieci również szukały czegoś na co warto czekać np. zbliżające się wakacje, ulubiona potrawa na kolację, spotkanie z koleżanką kolegą, wyjście z rodzicami do kina. Na podsumowanie zajęć dzieci dowiedziały się, że nasze ciało czuje, kiedy jesteśmy wdzięczni.

