

# ZAHVALNOST

TEMA IZ RADIONICE SIDRO NA DALJINU



MARIJA JURIĆ, MAG. PSIHOLOGIJE

KLIKERAJ, 2020.

RAZMISLI O SVIM DRAGIM OSOBAMA, STVARIMA I DOGAĐAJIMA NA KOJIMA SI ZAHVALAN/A. SVAKI DAN NACRTAJ ILI NAPIŠI NA PAPIRIĆ NA ČEMU SI ZAHVALAN/A I TO UBACI U TEGLICU.



# ZAHVALNOST JE VJEŠTINA

**MOŽE POVEĆATI DJEČJU SREĆU, UČITI IH DA  
BUDU EMPATIČNI I ZAHVALNI NA SVEMU ŠTO  
IMAJU.**

Kao roditelj i unutar obitelji možete poticati zahvalnost na  
način da:

- za ručkom pitate dijete na čemu je zahvalno ili prije odlaska na spavanje - ODVOJITE 5 MINUTA
- možete potaknuti da svatko ima svoju teglicu zahvalnosti i na kraju tjedna porazgovarati o tome što ste crtali ili pisali, na čemu ste sve zahvalni
- možete izraditi obiteljski popis na čemu ste sve zahvalni
  - objasniti djeci što je kompliment i dati komplimente
  - neka i dijete da kompliment članu obitelji za nešto što voli ili cijeni kod njega/nje



Ovo su male stvari  
koje doprinose  
komunikaciji,  
pozitivnim mislima i  
osjećaju zahvalnosti.