**Drogie Dziewczynki Młodsze i Starsze**

Kolejna środa i kolejne nasze spotkanie, niestety w formie takiej jak dotychczas, czyli online.



*Zostańmy jeszcze w tym tygodniu w klimacie Świąt Wielkanocnych.*

 *Mamy nadzieję, że mimo pozostania w domu, nieobecności najbliższych na wielkanocnym śniadaniu i obiedzie, skąpo lanym poniedziałku, udało się wam i waszym rodzinom stworzyć klimat świąt. Od paru z was dostałyśmy cudowną dokumentację tego czasu w postaci zdjęć koszyczków wielkanocnych, własnoręcznie wykonanych dekoracji, jajeczek, króliczków, kurczaczków.*

*Przypominamy o wykonywaniu zadań, które są w zakładce grupy i gromadzeniu ich w teczce.* ***Po powrocie do internatu (niebawem zapewne)zaprezentujecie je na społeczności swoim wychowawcom i Panu Dyrektorowi.***

**** Ten zawsze zwycięża, kto czyni dużo dobrego**…….*pamiętacie to przesłanie z naszego przedświątecznego spotkania? Dlatego chcemy, abyście nadal pozostały z optymistycznym nastawieniem do życia.*

***Dobro to bliski przyjaciel Wdzięczności****. Bardzo często uważamy ,że coś się nam należy, niż że za coś powinniśmy być wdzięczni i właśnie, za coś podziękować.*

1. Dziękujmy za rzeczy, do których się przyzwyczailiśmy, że mamy gdzie mieszkać, że możemy się uczyć, rozwijać swoje zainteresowania itd.
2. *D*ziękujmy sobie nawzajem; mamie za zrobioną kanapkę, bratu za pożyczenie telefonu ,koleżance za rozmowę…
3. Na koniec dnia dziękujmy za to, co dobrego dziś nas spotkało, co mi się dziś udało np. zjadłam zdrowy posiłek, pomogłam siostrze, uśmiechnęłam się do sąsiadki…
4. Każdy cieszy się z podziękowania, nawet jeśli tego nie okazuje. Może warto raz na jakiś czas, napisać sms przyjacielowi, nauczycielowi, rodzicowi, z podziękowaniami.
5. Wdzięczne przyjmowanie komplementów i wyrazów wdzięczności.
6. **Karta Wdzięczności –**bierzemy kartkę i piszemy co nam się udało. Zapisujemy codziennie. Jest to ćwiczenie, które pozytywnie wpływa na samopoczucie, a skuteczność została potwierdzona badaniami naukowymi.

Przystępujemy zatem do dzieła i od dziś **Uśmiechamy się do Siebie** i zapisujemy **Dobre Rzeczy.**

****

Podpowiadamy, za co możemy Dziękować

* Za zaufanie ,którym mnie obdarzasz
* Za Twoje ciekawe pomysły
* Za Twoją otwartość
* Za radość, którą mi dajesz
* Za to, że potrafisz mnie słuchać
* Za to, że dajesz mi inspirację
* Za to, że można Ci zaufać
* Za twoją uprzejmość
* Za Twoje dobre serce
* Za to, że myślisz o potrzebach innych
* Dziękuję za Twoje ciepło
* Bardzo Cię szanuję
* Bardzo doceniam to co robisz!
* Lubię spędzać z Tobą czas
* Jesteś super!
* Jesteś wyjątkową osobą
* ……………………….

W wolne miejsca wpisujemy nasze własne podziękowania .

 Podziękowania piszemy na kartkach. Karty Wdzięczności to wyjątkowe narzędzie do budowania dobrych relacji z osobami, które żyją wokół nas. I o nich najczęściej zapominamy.

\***Na zakończenie przypominamy,** że nie wychodzimy z domu, a jeśli już, to od czwartku zakładamy na twarz maseczkę. Chronimy w ten sposób Siebie i najbliższych .Pamiętajmy o regularnym i punktualnym oddawaniu prac domowych w sposób ustalony z nauczycielem czy terapeutą.

Dobrego Tygodnia życzą

Ciocia Gosia i Ciocia Tosia