

ŞÜKÜR YA DA TEŞEKKÜR KAVANOZU



Bu etkinlikte ailedekiler o gün mutlu olduğu, kendilerini iyi hissettikleri şeyleri kağıtlara yazar. Hazırladıkları küçük kağıtları kavanoza atar.

Hafta bitiminde kavanozu açıp biriken minnet duygularını okurlar. Böylelikle hayatlarındaki olumlu gelişmeleri ve sahip oldukları şeyleri fark etme durumları artar. Zor zamanlarda daha iyi hissettirir.

Psikolojik sağlamlığımızı arttırmanın bir yolu da hayatımızdaki olumlu gelişmeleri fark etmektir. Salgın hastalık döneminde buna çok daha fazla ihtiyaç duyuyoruz. Bu etkinlik ile şükrettiğimiz, teşekkür ettiğimiz olayları çocuklarımız ile birlikte somut hale getireceğiz.

Araştırmalarda şükran duygusu ile büyüyen çocukların yetişkinlikte depresyona girme ihtimalinin daha düşük olduğu ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır.

