

18. TRÄNA DIN HJÄRNA ATT BLI MER OPTIMISTISK

SYFTE

Att uppmärksamma det vi har att vara tacksamma för gör att vi mår bättre och det hjälper oss även att se mer positiv på tillvaron och oss själva.



Modul: Emotionell kompetens

Målgrupp: Lärare samt elever från förskolan och uppåt

Material: Tacksamhetsdagbok, penna post-it-lappar, brevpapper, kuvert och frimärke

INSTRUKTIONER

Nedan kommer fyra olika övningar som alla tränar våra hjärnor att bli mer optimistiska.

1. Tacksamhetsdagbok

Stanna upp några gånger varje vecka och skriv ner minst tre saker som du är tacksam för just nu. Bestäm gärna på förhand när du ska göra övningen så att du kommer ihåg det, till exempel precis innan du går och lägger dig för natten eller när du tar en fika på eftermiddagen.

Vill man får man gärna rita, måla eller på annat sätt uttrycka sin tacksamhet. Anpassa efter ålder och personlighet.

2. Kom-ihåg för tacksamhet

Gör plats på en vägg i lärarrummet/klassrummet/hemma och samla där vad ni/du har att vara tacksamma för. Känner man sig nere någon gång kan man gå fram till väggen och inspireras av alla tacksamhetslappar. Med jämna mellanrum kan man plocka ner gamla lappar så att det alltid finns rum för nya.

3. Dela tacksamhet med andra

Sitt i par och berätta för varandra vad ni är tacksamma för just nu.

4. Tacksamhetsbrev

Skriv ett brev där du uttrycker din tacksamhet över vad någon gjort för dig och posta sedan brevet till personen.