

# Φτιάξε το δικό σου Βάζο Ευγνωμοσύνης



# Το Βάζο της Ευγνωμοσύνης

---

«Το βάζο της ευγνωμοσύνης» είναι μια απλή δραστηριότητα που θα βοηθήσει, εσάς και τα παιδιά, να “εξασκηθείτε” σε αυτό το υπέροχο συναίσθημα που συνδέεται στενά με την ευτυχίας μας.

Πρόκειται για ένα απλό, όμορφο βαζάκι, που θα φτιάξετε με τα παιδιά, ενθαρρύνοντάς τα και συμμετέχοντας - βέβαια - και εσείς, να τοποθετούν μέσα σημειώσεις με πράγματα, ανθρώπους και καταστάσεις για τα οποία αισθάνονται ευγνωμοσύνη εκείνη τη δεδομένη στιγμή.

Κατασκευάζοντας το βάζο σας, εξηγήστε στα παιδιά την έννοια της ευγνωμοσύνης (η αναγνώριση των καλών που μας συμβαίνουν και η διάθεση να ευχαριστήσουμε γι' αυτά). Είναι δύσκολη έννοια, γι' αυτό δώστε τους παραδείγματα - σημαντικών και λιγότερο σημαντικών - πραγμάτων και καταστάσεων για τα οποία μπορεί κανείς να αισθάνεται ευγνωμοσύνη (η υγεία των αγαπημένων μας αλλά και μία όμορφη βολτα στη θάλασσα).

Όταν ξεκινήσετε να το χρησιμοποιείτε το βάζο, σας προτείνουμε να κάνετε αναφορές γι' αυτό μέσα στην καθημερινότητα σας, έτσι ώστε να ενισχύσετε τη διαδικασία και να μην αφήσετε να ξεχαστεί. Ανοίγοντας το κάθε τόσο, όλοι οι συμμετέχοντες μαζί, θα κάνετε μία όμορφη ανασκόπηση των όσων σημειώσατε που θα δημιουργεί και θα ενδυναμώνει το αίσθημα της ευγνωμοσύνης και όλα τα θετικά που το συνοδεύουν.

Απλώς ακολουθήστε τις οδηγίες που ετοιμάσαμε για εσάς και περάστε ένα όμορφο δημιουργικό απόγευμα με τα παιδιά! Να, ένας πρώτος λόγος να αισθάνεται κανείς ευγνωμοσύνη: χρόνος με τους αγαπημένους μας! Καλή διασκέδαση!

## Τι θα χρειαστείτε:

- ✓ **Ένα άδειο γυάλινο βάζο με καπάκι (σίγουρα έχετε πολλά στη κουζίνα σας).**  
Προτείνουμε να επιλέξετε ένα βάζο μεγάλου μεγέθους, που να χωρέσει πολλά χαρτάκια “ευγνωμοσύνης”.
- ✓ **Λωρίδες χαρτιού στις οποίες θα σημειώνετε του λόγους για τους οποίους νιώθετε ευγνωμοσύνη.**  
Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε έτοιμες λωρίδες τις οποίες μπορείτε να τυπώσετε. Αν δεν έχετε εκτυπωτή μπορείτε να διαλέξετε δικά σας χαρτιά και να τα κόψετε σε χοντρές λωρίδες. Στολίστε τα αν θέλετε εκ των προτέρων ή ζωγραφίστε και στολίστε τα τη μέρα που θα τα γράφετε για να τα τοποθετήσετε στο βάζο σας.
- ✓ **Μια ωραία ετικέτα για το βάζο σας.**  
Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε όμορφες ετικέτες τις οποίες μπορείτε να τυπώσετε. Εναλλακτικά μπορείτε να φτιάξετε τη δική σας ετικέτα και να την κολλήσετε ή να την κρεμάσετε στο βάζο.
- ✓ **Λίγη κόλλα, ένα κομμάτι κορδέλα.**
- ✓ **Πολλά όμορφα στολίδια!**  
Βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει και στολίστε το βάζο σας όπως θέλετε. Κολλήστε αυτοκόλλητα, μπογιατίστε το, κολλήστε φωτογραφίες της οικογένειά σας, κάντε ότι σας αρέσει για να γίνει το βάζο της ευγνωμοσύνης σας το πιο όμορφο βάζο του κόσμου!

## Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

### **Α' τρόπος: Καθημερινά**

1. Κάθε μέρα ή κάθε βράδυ σημειώνετε έναν, δύο ή και περισσότερους λόγους για τους οποίους νιώθετε ευγνωμοσύνη. Τυλίγετε το χαρτάκι ή το δένετε κυλινδρικά με μια όμορφη κορδέλα και το τοποθετείτε μέσα στο βάζο.
2. Εάν κάποια μέρα η διάθεση σας δεν είναι καλή μπορείτε να τραβήξετε ένα χαρτάκι από το βάζο. Αυτό θα σας θυμίσει έναν από τους λόγους για τους οποίους αξίζει να νιώθετε ευγνωμοσύνη.

### **Β' τρόπος: Ελεύθερα, κατά τη διάρκεια του έτους**

1. Όποτε συμβαίνει κάτι σημαντικό που σας κάνει να νιώθετε ευγνωμοσύνη (π.χ. μία συνάντηση, μια όμορφη βόλτα, το πρώτο μπάνιο στη θάλασσα) το σημειώνετε σε ένα χαρτάκι και το τοποθετείτε στο βάζο.
2. Στο τέλος της χρονιάς, σαν τελετή ολοκλήρωσης του έτους, ανοίγετε το βάζο και διαβάζετε τα χαρτάκια για να θυμηθείτε όλες τις όμορφες στιγμές που σας γέμισαν ευγνωμοσύνη τη χρονιά που πέρασε.

Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....

2. ....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....

2. ....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....

2. ....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....

2. ....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....

2. ....

Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....  
.....

2. ....  
.....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....  
.....

2. ....  
.....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....  
.....

2. ....  
.....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....  
.....

2. ....  
.....



Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για / γιατί:

Ημερομηνία: .....

1. ....  
.....

2. ....  
.....



