

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

VAMOS PENSAR SOBRE GRATIDÃO?

Querida família,

Estar junto àqueles que amamos é sempre uma dádiva... Hoje, vamos refletir sobre a gratidão! Há quem diga que a gratidão é o segredo da felicidade. Quando permanecemos insatisfeitos com nossa existência, ficamos cegos à contemplação do espetáculo da vida. Sabemos que, em momentos difíceis, temos muitas razões para desistir, no entanto, é fundamental desenvolvermos e potencializarmos o olhar multifocal, ou seja, a capacidade de analisar uma mesma situação sob ângulos diferenciados, de encontrarmos, mesmo nas adversidades, as situações e oportunidades de aprendizagem. Que tal levarmos nossa família a pensar sobre o que são gratos? Que tal pensar juntos sobre quais experiências lhes trouxeram sabedoria e deixaram um sentimento de gratidão? Hoje faremos uma linda atividade sobre gratidão!

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Essa atividade trabalha as competências e habilidades socioemocionais, dentre elas, destacamos:

- **Autoconhecimento;**
- **Gratidão;**
- **Empatia;**
- **Nutrição de pensamentos saudáveis.**



Pelo que são gratos? Vamos pensar juntos, quais experiências ou aprendizagens vocês passaram e que lhes auxiliaram a pensar e a agir com gratidão?

Ser grato é diferente de agradecer. Agradecer é expressar com palavras ou gestos que você gostou de algo que recebeu: quando dizemos, por exemplo, “obrigado” para alguém! Ser grato, muitas vezes, não requer palavras ou gestos, pois tem a ver com profundo sentimento, algo que, muitas vezes, podemos não expressar, mas sentimos!

Você é grato por seus pais terem lhe bancado? Você é grato pelo ar que respira? Pelas mãos de quem planta, cultiva e colhe seus alimentos? Por quem lhe auxiliou a aprender a ler e a escrever? Por sentir sabor, cheiro, texturas diferenciadas? Pelo que mais podemos ser gratos?

Hoje, faremos uma linda atividade sobre gratidão. Nessa quarentena, você já parou para refletir pelo que é grato? Já agradeceu às pessoas que são importantes para você? Na atividade de hoje, confeccionaremos um lindo Painel da Gratidão. Então, mãos à obra!

PAINEL DA GRATIDÃO

Para a produção, devemos separar um espaço em alguma parede da casa para colocar o painel. Na sequência, colocaremos na parede um painel que poderá ser feito de cartolina, colagem de papéis ofício, papel pardo, entre outros. Escreva, neste espaço, com letras grandes: **PAINEL DA GRATIDÃO.**

Também, recorte pequenos cartões, ou post its e separe canetas e lápis. Reúna todos os integrantes da casa ao redor do painel. Todos receberão dois cartões que comecem com: “Eu sou grato por....”, e, cada um, deverá completar a sequência!

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

VAMOS PENSAR SOBRE GRATIDÃO?



Primeiro, deverão escrever para as pessoas de convívio nessa quarentena pelo que são gratos a elas! Depois, no segundo cartão, deverão agradecer à vida, o que a vida lhes ensinou e que lhes deixou gratos! Deixe papéis disponíveis para agradecimentos voluntários no decorrer deste período.

Caso não estejam com papéis à disposição, essa atividade também pode ser feita oralmente.

Aproveitem, também, para mandar mensagens, e-mails e fazer ligações telefônicas para quem amam e são gratos. Estimule as crianças a viverem a gratidão e use a tecnologia para conectar mundos emocionais!