**POGOVARJAJMO SE O HVALEŽNOSTI**

***Kaj je hvaležnost?***

Hvaležnost je osebnostna moč, ki predstavlja zavedanje in hvaležnost za dobre stvari, ki se nam dogajajo v življenju. Pomembno je, da si vzamemo čas za iskreno hvaležnost. In ne pozabite, da smo mi sami tisti, ki odločamo o tem ali jo bomo krepili in na kakšen način.

***Ali ste vedeli da ima hvaležnost posebno moč?***

* ******Pomaga nam sklepati prijateljstva. Če se zahvalimo osebi, ki smo jo pravkar spoznali, je večja verjetnost, da bomo s to osebo v dolgotrajnem, prijateljskem odnosu.
* Hvaležnost spodbuja empatijo in zmanjšuje agresijo. Ljudje, ki izražajo hvaležnost, so v manjši meri maščevalni oziroma so bolj optimistični, prosocialni, občutljivi za potrebe drugih in emaptični.
* Ljudje, ki so hvaležni, imajo več samospoštovanja, delno tudi zato, ker cenijo dosežke in uspehe drugih ljudi.

****S starši lahko izdelate drevo hvaležnosti. **Najprej si zastavite vprašanje: *Za kaj vse sem danes ali ta teden ali na splošno v življenju hvaležen.***

Uporabite **možgansko nevihto**. To pomeni, da vsak med vami **glasno pove misli, predloge, občutke, ki se mu utrnejo ob besedi HVALEŽNOST**.

Vaše **predloge lahko tudi zapišete** na list papirja in jih kasneje **oblikujete v miselni vzorec, drevo hvaležnosti ali drugo poljubno obliko.**

**Vabljeni, da mi svoje utrinke za kaj vse ste hvaležni posredujete na elektronski naslov:** **natasa.ahlin@os-marijevere.si**