

Hyvinvointi- taidot

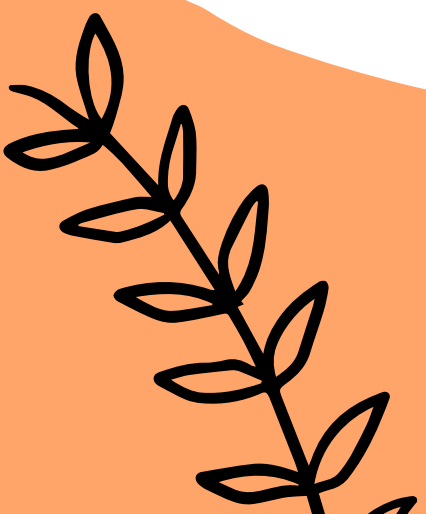


osa 3

MYÖNTEISYYS

VIRITTÄYTYMINEN

Kirjoita tähtiin kolme hyvää asiaa, jotka ovat tapahtuneet viimeisen viikon aikana.



MITEN MYÖNTEISET TUNTEET NÄKYVÄT ELÄMÄSSÄMME?

Ympyröi ne asiat, jotka toteutuvat kotona tai työyhteisössä.

**JAAMME MUKAVIA MUISTOJA TAI
TAPAHTUMIA PÄIVITTÄIN
TOISILLEMME.**

**MIETIMME NIITÄ ASIOITA,
JOISTA OLEMME KIITOLLISIA.**

**PYSÄHDYN MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN
ÄÄRELLE AINAKIN KERRAN PÄIVÄSSÄ.**

**ILTAISIN NUKKUMAAN MENNESSÄ,
MIETIN MIELESSÄNI KOLME HYVÄÄ ASIAA.**

**KATSELEMME YHDESSÄ VALOKUVA-ALBUMIA
TAI PERHEEN/LAPSIRYHMÄN KUVIA.**

**MINULLA ON MYÖNTEISIÄ
TUNTEITA NÄKYVILLÄ, JOKO TUNNESANOJA
TAI KUVIA.**

**VINKKI!
NE ASIAT, MITÄ ET
YMPYRÖINYT,
VOIT LISÄTÄ
TAVOITTEISIISI.**

KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on yksi voimakkaimmin hyvinvointia vahvistava myönteinen tunne. Kirjoita seuraaviin laatikoihin, mistä olet kiitollinen.

ITSESSÄNI

LÄHEISSÄ

KOTONANI

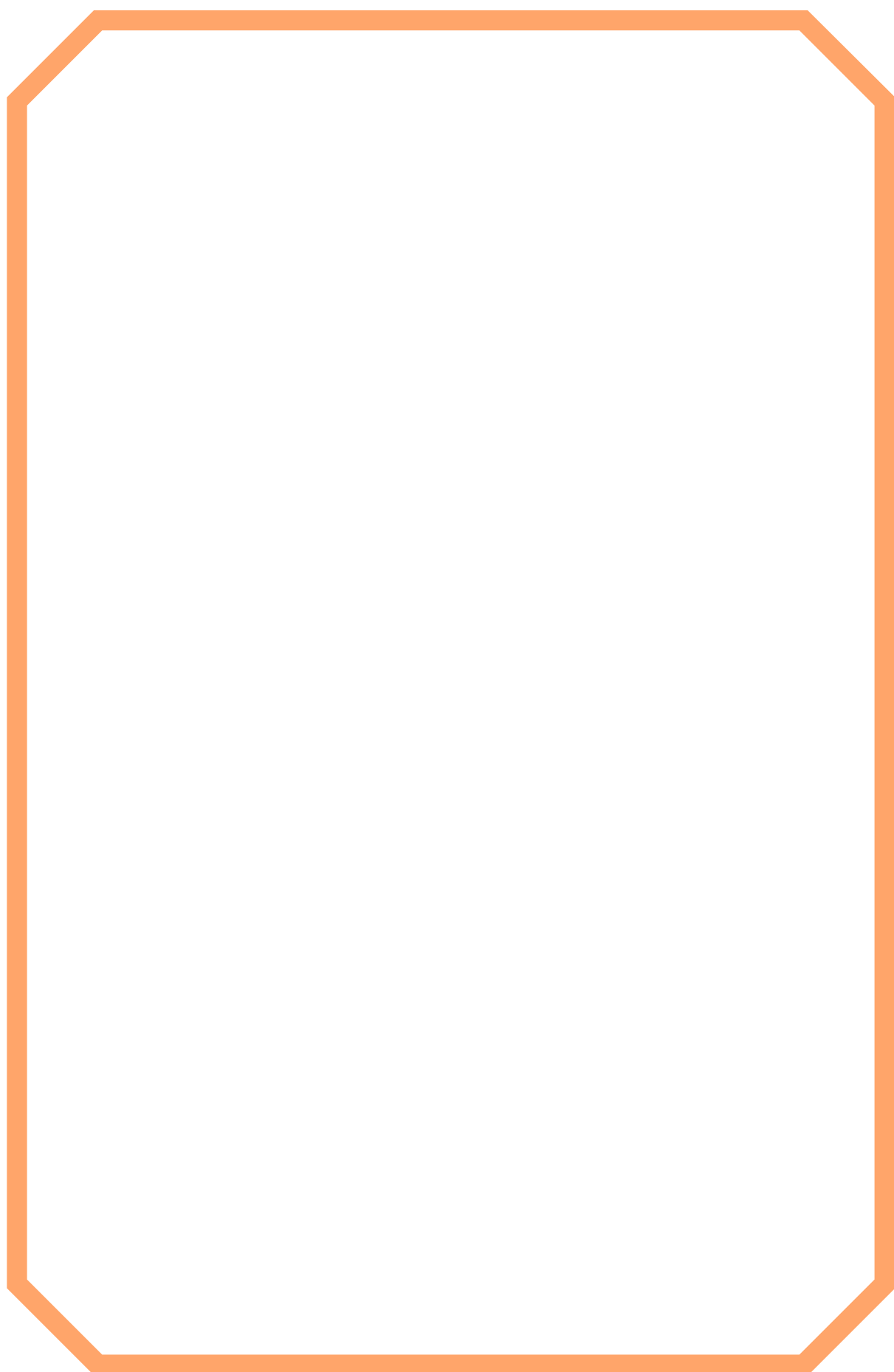
KOKO MAAILMASSA

OPTIMISMI

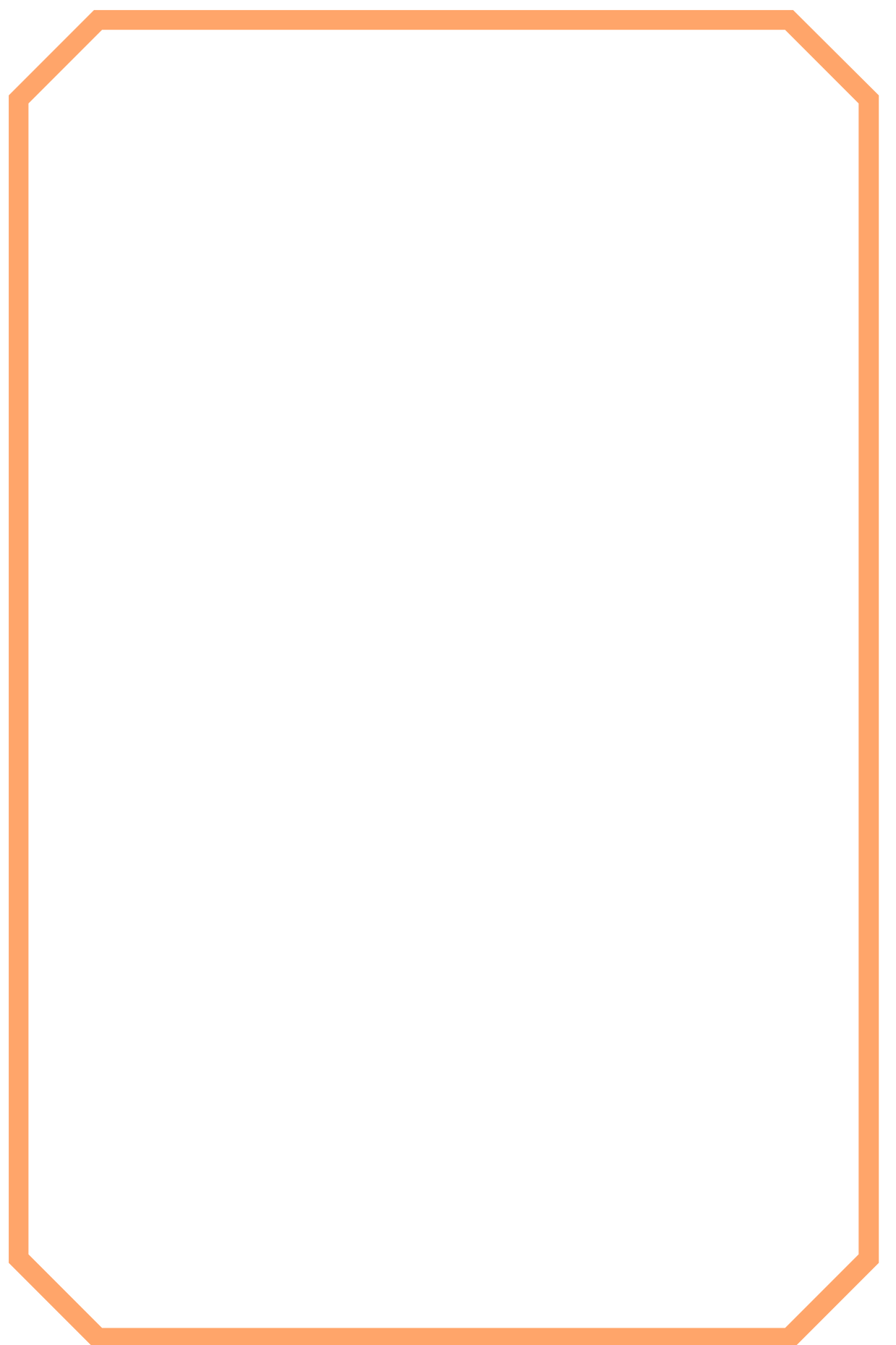
Jos tarkastelee optimismin ja pessimismin jakoa vastoinkäymisten kohdalla sinussa ja lähellä olevissa ihmisissä, miten jako toteutuu. Tunnetko itse olevasi optimisti vai pessimisti? Onko vanhempasi optimisteja vai pessimistejä vai kumpiakin? Millaisia läheisiä sinulla on? Entä lapsesi tai hoitolapset?

Kirjoita seuraaviin laatikoihin, mihin itse ja tuntemasi ihmiset sijoittuisivat.

OPTIMISTI

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing names of optimists.

PESSIMISTI

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing names of pessimists.

VAHVA - MALLI

Ota tarkasteluun joku vastoinkäyminen ja lähde purkamaan sitä vahva-mallin mukaisesti.

VASTOINKÄYMINEN

AUTOMAATTISET AJATUKSET

HUOLITUNTEET

VASTAVÄITTELY

AVARTUMINEN

UPPOUTUMINEN

**Voit käydä tekemässä maksuttoman luontevahvuustestin:
<https://www.viacharacter.org>**

(etusivu englanninkielinen, itse testi suomeksi)

tai tarkastella omia luontevahvuuksia toiminnassasi.

**Nimeä 3 - 7 kappaletta vahvuuksia, jotka koet omiksi ydinvahvuuksiksi
(tai testin tulos)**

Millaisessa toiminnassa pääset käyttämään luontevahvuuksiasi? Kuvaile toimintaa. Jos vastaus on työssäni, niin jatka myös millä tavalla.

**Millaisia vahvuuksia toivoisin sinulla olevan? Valitse 1 - 2 kasvuvahvuutta.
Miten voisit vahvistaa näitä vahvuuksia?**

LAPSEN LUONTEENVAHUUDET

Kirjoita tähän esimerkkitilanteita ja mitä vahvuuksia niissä näkyi.
Kuvaile ensimmäiseen laatikkoon toiminta ja sen viereen, mikä luonteenvahvuus tai luonteenvahvuudet siinä tuli esiin.

ESIMERKKI

Lapsi kiipesi kiipeilytelineen päälle.

ROHKEUS

SINNIKKYYS

VAHVUUSPALAUTE

Vahvuuspalaute yhdistää kolme asiaa: Hyvän huomaaminen, positiivinen palaute ja luontevahvuudet.

Siksi sitä kannattaa harjoitella. Tällä hetkellä tämä palautemuoto on itselläni eniten käytössä lasten kanssa.

Vahvuuspalautetta voi antaa lyhyempänä tai pidempänä versiona.

Kaksiosaisena: Luontevahvuus + toiminta
“Olit todella rohkea kertoessasi rehellisesti, miten tilanne meni.”

Kolmiosaisena: Luontevahvuus + toiminta + hyöty
“Olit todella ystävällinen, kun katoit pöydän. Nyt pääsemme nopeammin yhdessä syömään.”

Neliosaisena: Vahvistussana + luontevahvuus + toiminta + hyöty
“Hienoa! Sosiaalinen älykkyytesi pelasti tämän tilanteen, kun tajusit Annin mieltä painavan jonkun asian. Nyt ryhmätyöskentely sujuu paremmin, kun saimme tilanteen selvitettyä.”

Suosittelen aina lisäämään toiminnan kuvauksen sen takia, että lapsi varmasti tietää, missä toiminnassaan luontevahvuutta käytti.

Pelkästään “olitpa sinnikäs” tai “tosi rohkeaa”, ei varsinkaan pienelle lapselle välttämättä kerro, millä tavalla hän oli sinnikäs tai rohkea. Palautteeseen voi myös lisätä, mitä hyötyä kyseisestä toiminnasta oli itselle, toiselle tai meille kaikille. Kun näemme toimintamme olevan hyödyllistä itsellemme tai toisillemme, olemme motivoituneempia tekemään niin myös uudestaan.

Palautteen osioiden käyttämisen järjestyksellä ei ole väliä. Voi sanoa sellaisessa järjestyksessä, kuin itse tuntuu luontevalta.

Ainakin alkuun, on hyvä harjoitella. Miettiä joku tilanne, joka kotona tai töissä voisi nähdä tai on nähnyt. Miettiä sitten, miten muotoilisi siitä vahvuuspalautteen? Kun ensiksi enemmän mekaanisesti harjoittelee, huomaa pikkuhiljaa siitä muodostuvan automaattista. Aluksi voi tuntua tosi tönköltä (tuntui myös itselle), mutta harjoittelun kautta muuttuu luontevammaksi ja saa pikkuhiljaa muodostettua omaan suuhunsa sopivan tavan.

Kirjoita seuraaville viivoille yksi ennalta valmistettu vahvuuspalaute.

KASVUVAHVUUDET

Otetaan esimerkiksi rehellisyys. Lapsi on alkanut valehtelemaan ja se on aiheuttanut hankalia tilanteita niin aikuisten kuin toisten lasten kanssa. Yhdessä lapsen kanssa on päätetty ottaa kasvuvahvuudeksi rehellisyys. Nyt yhdessä tehdään siitä suunnitelma ja kirjataan se ylös.

(Ensiksi on kuitenkin hyvä keskustella, mistä valehteleminen johtuu. Jos kyse on esimerkiksi pelosta kertoa totuus, on tärkeämpää käsitellä pelkoa ja ottaa vahvuudeksi esimerkiksi rohkeus.)

HYÖDYT

Toiset voivat luottaa siihen, mitä lapsi sanoo. Luottamus lisää hyvää oloa ja myönteisiä tunteita.

Lapsen ei tarvitse pelätä, että joutuu pulaan valehtelusta ja joutuu esimerkiksi valehtelukierteeseen välttääkseen, että ei jää kiinni ensimmäisestä valheesta.

TOTEUTUSTAVAT

Lapsi piirtää/maalaa taulun, jossa lukee “rehellisyys on tie luottamukseen”. Lapsi askarteleo rannekkeen, jossa lukee rehellisyys. Tämä muistuttaa rehellisyyden käytöstä kaikkialla.

Lasta kehuaan aina kun hän on rehellinen.

KASVUVAHVUUDEN KEHITTÄMISESSÄ LASTA TUKEVAT

Vanhemmat, opettaja ja kaverit x ja x (nimet). Nämä henkilöt kannustavat ja auttavat lasta, jos tavoite unohtuu.

Muista!

Näissä kaikissa on tärkeää, että kohdat ja tavat eivät ole aikuisen sanelemia, vaan lapsen itse oivaltamia ja päättämiä. On turhaa yrittää ottaa kasvuvahvuudeksi sellaista, jonka kehittämiseen lapsi ei ole sitoutunut eikä ole sitä halukas harjoittelemaan.

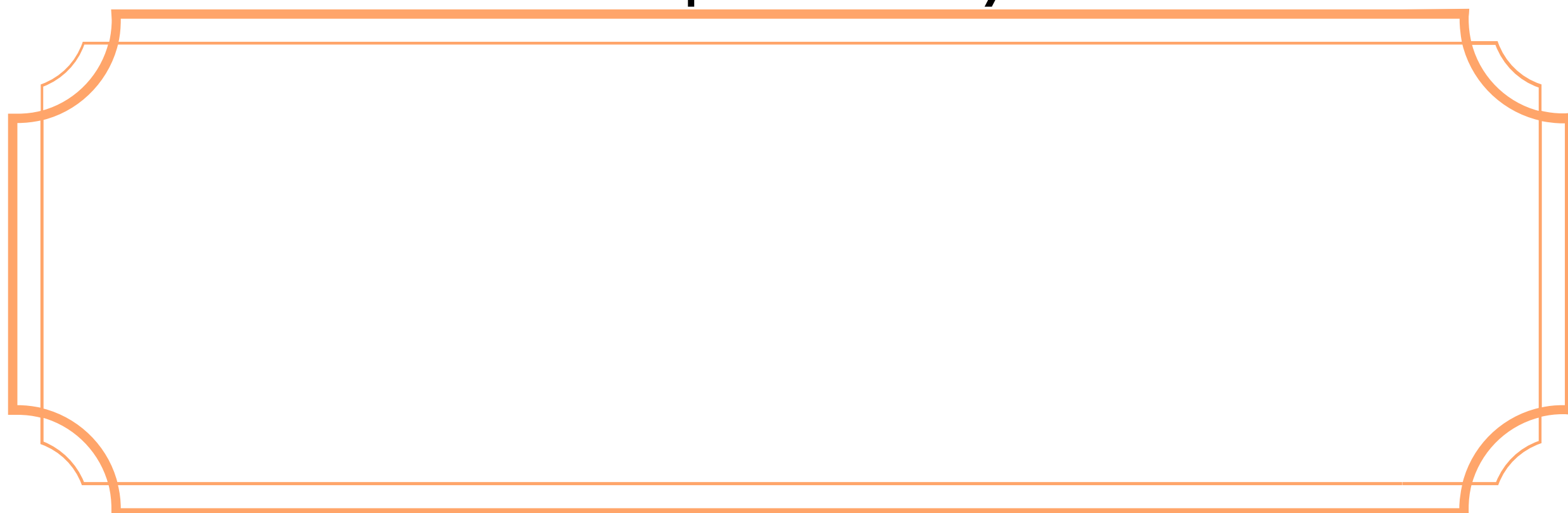
Kirjoita seuraaville viivoille, mitä kasvuvahvuutta toivoisit lapsen harjoittelevan ja millä tavalla vahvuus voisi vahvistua?

FLOW

Milloin itse koet tuntevasi flow:ta?



Mitä vahvuuksia pääset silloin käyttämään?



Millaisissa tilanteissa olet nähnyt lapsen olevan flow-tilassa?



Mitä vahvuuksiaan lapsi käytti?



MYÖTÄTUNTO

Toisten auttamisesta saa voimaa ja iloa. Siksi sitä on hyvä tehdä yhdessä lapsen kanssa. Se tekee hyvää niin aikuiselle kuin lapselle. Se kasvattaa myös positiivista minäkuvaa ja merkityksellisyyttä. Ajatusta siitä, että minä olen hyvä ja teen hyvää toisille.

Auttaa voi läheisiä, tuttuja tai tuntemattomia, omassa naapurustossa tai auttaa ihmisiä toisella puolella maailmaa. Usein kun katsoo avoimin silmin ympäristöä, voi huomata monia asioita, missä myötätuntoa voi käyttää. Aina ei tarvitse olla kyse toisen ahdingosta. Voimme auttaa ihan auttamisen ilosta.

Kotona: Kotona toisten auttaminen voi kohdistua vanhempiin tai sisaruksiin. Naapureita voi ilahduttaa leipomalla vaikka omenapiirakan tai luomalla lumet tai haravoimalla naapurin etupihan. Kaupassa voi huomata toisen ihmisen tippuneen lapasen ja viedä sen hänelle.

Varhaiskasvatus: Lapsi voi auttaa toisia lapsia ja aikuisia. Kaikki toisille tehdyt hyvät teot olisi hyvä ottaa huomioon ja tehdä sanoin näkyväksi. Iloita yhdessä kivasta asiasta. Lapsiryhmä voi lähteä myös esimerkiksi retkelle vanhainkotiin, jossa lapset voivat laulaa, viedä itse tekemiään joulukortteja tai muuta yhdessä ideoitua ilahduttamista. Lapset voivat esimerkiksi myös yhdessä tehdä taideteoksia, jotka viedään ilahduttamaan kaupassa kävijöitä (sovi yhdessä kauppiaan kanssa).

Koulu: Luokkalaiset voivat auttaa toisia ja aikuisia. Sen lisäksi luokka voi lähteä esimerkiksi retkelle lähipuistoon tai rannalle, jossa tarkoitus siistiä yhteistä aluetta. Käsityötunnilla voi neuloa villasukkia asunnottomille tai voi toimia alaluokalla oleville oppilaille yhtenä päivänä “apuopeina”.

Muut ryhmät: Esimerkiksi urheiluseurat voivat järjestää esimerkiksi talkoot lähikentän kunnostamiseksi tai olla jakamassa joulukukkia vanhuksille. Kannattaa tutustua paikalliseen vapaaehtoistoimintaan ja kysyä, miten voi olla avuksi.

Huom! Hyvän tekemisessä ei kannata käyttää ulkoisia palkkioita, kuten tarroja, herkkua tmv. Hyvän tekemisen palkkio on sisäinen hyvä olo. Se tutkitusti pienenee, jos auttamisesta ja ystävällisyydestä aletaan palkita lasta. Myös auttaminen ja ystävällisyys vähenee. Lapsi auttaa vain, jos siitä on luvassa itselle joku palkkio. Näin ulkoinen motivaattori syö sisäisen motivaation.

Harjoituksessa on tarkoitus juuri miettiä, mitä teki, mitä apua siitä oli toiselle ja millainen tunne siitä tuli itselle?

MILLAINEN VOISI OLLA TEIDÄN HYVÄN TEKEMISEN - PROJEKTI?

ITSEMYÖTÄTUNTO

Tiedon etsintä harjoitus.

Kurssin jälkeen on tärkeää jatkaa tiedon ja harjoitusten etsintää myös omatoimisesti. Toivon, että kurssi sytyttää teidän innon aiheeseen ja saa jatkamaan aiheen parissa.

Millaisia itsemyötätunnon harjoituksia voit löytää netistä, kirjoista tai harjoituskorteista?

Googlaa, lainaa kirjastosta tai etsi käsiisi kortit, joissa itsemyötätunnon harjoituksia. Etsi edes yksi harjoitus ja kirjoita se tähän.

Jos sinulla on aiempaa tietoa aiheesta, voit myös käyttää luovuutta ja keksiä itse.

Tulen viimeisellä viikolla jakamaan itsemyötätunnon harjoituksia ja kirjavinkkejä aikuisen jaksaminen ja hyvinvoinnin osiossa.

Haluan haastaa teitä kuitenkin etsimään tietoa myös itse. Koska kurssin jälkeen toivon teidän jatkavan aiheen parissa.

LÖYTÄMÄNI KIRJA/HARJOITUS/MATERIAALI



MERKITYKSELLISYYS

Pohdinta/kirjoitusharjoitus

MERKITYKSELLISYYS ELÄMÄSSÄNI

Meidän velvollisuutemme on opettaa merkityksellisen elämän taitoja, mutta se on vaikeaa, jos ei itse tunne tai koe elämänsä olevan merkityksellinen. Merkityksellisyys voi olla sinulle tuttu aihe ja voi olla, että olet etsinyt sitä jopa vuosia ja parhaimmillaan koet elämäsi olevan hyvin merkityksellisen. Voi olla, että tämä video ja teksti vasta ensi kertaa herättivät kysymyksen merkityksellisyydestä. Merkityksellisyyttä ei voi elämässä lähteä vahvistamaan ellei tiedä vielä, mikä itselle ylipäätensä on merkityksellistä. Siksi on hyvä pysähtyä miettimään, miten omassa elämässäni koen vai koenko ylipäätensä merkityksellisyyttä?

Pysähdy pohtimaan seuraavia kysymyksiä ja aihealueita. Mitään oikeita tai väriä vastauksia ei tässä ole, onhan kyse sinun elämästäsi. Joten anna mielesi vaeltaa ajatusten mukana. Aiheena merkityksellisyys on todella valtava, joten näitä voi käydä myös pitkällä aikavälillä. Vaikka pilari per päivä tai kysymys per päivä. Itse olen pyörinyt merkityksellisyyden ajatusten parissa jo viimeiset viisi vuotta. Ne ovatkin asioita, joita tulee aika ajoin pysähtyä miettimään, koska esimerkiksi elämänmuutokset voivat muuttaa merkitykselliseksi kokemiamme asioita. Samoin arvojen muutos vaikuttaa merkityksellisyyteen.

Aloita yhteenkuuluvuuden pilarista, miten se tuntuu näyttävän tällä hetkellä sinun elämässäsi? Koetko sinulla olevan merkityksellisiä ihmissuhteita ja ihmisryhmiä? Koetko yhteenkuuluvuutta perheesi ja sukusi kanssa? Koetko yhteenkuuluvuutta työpaikallasi suhteessa muihin työntekijöihin? Koetko olevasi arvostettu jäsen jossain yhdistyksessä? Keiden ihmisten kanssa koet itsesi hyväksytyksi ja rakastetuksi?

Mieti sitten tarkoitusta. Mikä on elämäsi miksi? Tunnetko elämälläsi olevan selkeä päämäärä? Onko sinulla selkeä käsitys siitä, mikä tekee elämästäsi merkityksellisen? Tunnetko omat arvosi ja vahvuutesi? Tunnetko voivasi elää arvojesi ja vahvuuksiesi mukaan? Mikä on se asia, jonka sinä tuot tähän maailmaan ja toisille ihmisille?

Siirry sen jälkeen elämäntarinaasi. Jos kirjoittaisit itsestäsi kirjan, millaisia lukuja, kappaleita ja tarinoita se sisältäisi? Millainen olisi tarinan päähenkilö? Mistä hän on lähtenyt? Miten kasvanut? Millaisia vastoinkäymisiä hän on kohdannut ja miten ne selättänyt? Millaisia ihmisiä hän on elämässään kohdannut ja miten ne vaikuttaneet päähenkilön (eli sinun) elämään? Kun mietit näit asioita, niin miltä se tuntuu tällä hetkellä? Olisiko tarinasi tragedia, komedia, opetuksellinen opus vai tietokirja? Millainen on päällimmäinen tunne, kun katsot elämäsi taakse päin? Entä mitä näet, kun katsot tilannetta nyt? Ja mitä näkyy, kun katsot tulevaisuuteen?

Muistele, missä ja milloin, olisit kokenut viimeksi jotain transsendenssin osa-alueessa läpi käymiä asioita tai tunteita? Oletko harrastuksissa tai työssäsi kokenut flowta? Muistatko jonkun haltioitumisen kokemuksen? Se voi olla kotimaassa tai ulkomailla. Muistatko kokeneesi jonkun ihmeellisen hetken, joka tuntuu täysin käsittämättömältä ja sitä voi olla jopa vaikea kuvailla? Oletko tuntenut suurta yhteenkuuluvuutta muihin faneihin, esimerkiksi konsertissa tai urheilumatsissa? Mieti tätä hetkeä ja niitä elementtejä mitä siinä hetkessä oli? Mikä teki siitä hetkestä ihmeellisen? Mitä tapahtui? Olitko yksin vai yhdessä jonkun kanssa?

Voit myös kirjoittaa näistä tai keskustella puoliso, ystäväsi tai työkaverisi kanssa. Usein hyvä keskustelu auttaa myös ajatuksia nousemaan esiin ja kuvaa selkiytymään.

Näiden pohdinta voi nostaa myös paljon vaikeita tunteita. Niihin kannattaa suhtautua uteliaisuudella. Miksi juuri tämä nostaa tunteet pintaan? Jos esimerkiksi oma elämäntarina tuntuu ikävältä, niin on hyvä muistuttaa itseään, että omia elämän narratiiveja eli sitä miten näet, koet ja kerrot elämästäsi, voi muuttaa. Tähän avuksi suositellaan esimerkiksi kirjallisuusterapiaa. Itse en ole kirjallisuusterapeutti, mutta monia vakuuttavia lausuntoja tämän puolesta on olemassa, joten sen turvin uskallan tätä työskentelymuotoa suositella.

MERKITYKSELLISYYS LAPSEN ELÄMÄSSÄ

Kirjoita jokaisesta merkityksellisyyden alueesta yksi tapa vahvistaa omien lasten tai lapsiryhmän tai luokan lapsien merkityksellisyyttä.

YHTEENKUULUVUUS

TARKOITUS

TARINAT

TRANSENDENSSI

KASVUN ASENNE

Mieti omaa suhtautumista uuden oppimiseen ja taitoihin. Laita raksi jokaisen lauseen eteen, joka kuvastaa ajattelusi.

Mieti sitten asiaa lapsen kannalta (lapsiryhmän/luokan lapsista mieti jotakuta lasta) ja laita raksi lauseen taakse, mitä ajattelet hänen ajattelevan, voit myös keskustella lauseista lapsen kanssa.

**Voin oppia uusia asioita
Voin parantaa taitojani harjoittelemalla
Tiedän, että edistyminen vaatii työtä ja aikaa
Rakastan uusia haasteita
Yritän kunnes onnistun
En pelkää epäonnistua
Virheet ovat mahdollisuuksia oppia uutta
Osaan pyytää apua
Inspiroidun toisista
Otan mielelläni vastaan palautetta ja opin siitä
Kokeilen rohkeasti uusia tapoja tehdä asioita
Yritän katsoa asioita eri näkökulmista**

**En ole tarpeeksi hyvä
Pelkään että epäonnistun
en ole lahjakas, joten turha harjoitella
en ole tarpeeksi älykäs
Jos en ole varma, että onnistun, en edes yritä
pelkään mitä muut ajattelevat, jos en osaa
Menestys on rajallista
En halua ottaa vastaan palautetta**

VINKKI!

Koululaisten ja nuorten kanssa työskentelevät. Tämän harjoituksen voi antaa myös oppilaille. Laittaa lauseet kahdessa osassa tai sitten sekaisin ja lopuksi voidaan yhdessä tarkastella, millaiset ajatukset ohjaavat lapsen omaa oppimista.

KASVUN ASENNE

Kun kohtaat uusia haasteita tai negatiivista palautetta, onko sinulla enemmän kasvun vai muuttumattomuuden asenne?



Miten voisit muistuttaa itseäsi oppimistavoitteista ja kokea itsesi hyväksi myös epäonnistuessasi?



Kuka julkisuuden henkilö voisi mielestäsi toimia esimerkkinä kasvun asenteesta?



TOIPUMISKYKY

Katso seuraavaa listaa. Merkitse rasti asian eteen tai alleviivaa vihreällä ne asiat, jotka ovat vahvistaneet toipumiskykyäsi. Merkitse rasti asian taakse tai alleviivaa punaisella ne asiat, jotka ovat heikentäviä tekijöitä. Osa voi jäädä ilman raksia, jos et koe niiden vaikuttaneen elämääsi.

OPTIMISMI

ONGELMANRATKAISUKYKY

USKO

MERKITYKSEN KOKEMUS

MINÄPYSTYVYYS

JOUSTAVUUS

EMPATIA

LÄHEISET IHMISSUHTEET

BIOLOGIA

ITSETUNTEMUS

ITSESÄÄTELYTAIDOT

TUNNETAIDOT

Mieti samalla tavalla nyt lapsen kannalta.

OPTIMISMI

ONGELMANRATKAISUKYKY

USKO

MERKITYKSEN KOKEMUS

MINÄPYSTYVYYS

JOUSTAVUUS

EMPATIA

LÄHEISET IHMISSUHTEET

BIOLOGIA

ITSETUNTEMUS

ITSESÄÄTELYTAIDOT

TUNNETAIDOT

TOIPUMISKYKY

Millä tavoin tuet lasta, kun hän kohtaa vastoinkäymisiä tai vaikeita tunteita? Mitä teet tilanteessa?



Millä tavoin itse käsittelet vaikeita tunteita tai vastoinkäymisiä? Mitkä ovat sinun selviytymiskeinosi?



**Miten lapsi toimii tuntiessaan vaikeita tunteita?
Millä tavalla hän toimii tilanteessa?**



TIETOISUUSTAIDOT

**Millainen on oma arkesi? Pysähdytkö aistimusten äärelle?
Onko aikataulussasi tällä hetkellä aikaa myös tauoille?**

**Jos vastasit edellisen viimeiseen kysymykseen ei, mieti miten voisit
lisätä edes pieniä muutaman minuutin pysähdyksiä arkeesi.**

**Pysähdy nyt hetkeksi aistimuksiesi äärelle. Mitä kuulet? Mitä tunnet?
Mitä haistat? Millaisia makuja suussasi tuntuu? Voit sulkea myös
hetkeksi silmäsi. Voit kirjoittaa tähän tuntemuksiasi.**

TIETOISUUSTAIDOT

Yhdistetty kiitollisuus ja tietoisuustaitoharjoitus

KIITOLLISUUSHARJOITUS SISÄLTÄ ULOSPÄIN

Tämän harjoituksen voi tehdä mielikuva- ja rentoutusharjoituksena, kirjoitustehtävänä tai kerätä kirjoituksia, leikata lehdestä kuvia tai piirtää yhteiseen kiitollisuuden seinätauluun.

Yksi kohta voi olla myös yhden päivän tai viikon tehtävä.

Varsinkin pienten lasten kanssa on hyvä ensin keskustella kiitollisuudesta, lukea kirjoja aiheesta tai käsitellä muulla tavoin, jotta lapset tietävät mitä se tarkoittaa.

1. kohta: Mistä asioista olen kiitollinen itsessäni? Kehossani ja mielessäni? Mistä asioista pidän omassa kehossani? Mitkä mieleni asioista olen kiitollinen? Ajattele tätä osaa mielessäsi tai kehossasi ja osoita sille kiitoksesi.

2. kohta: Mistä asioista olen kiitollinen kotiympäristössä? Olenko kiitollinen lämpimästä sängystä, kodin ravitsevasta ruoasta, ihmisistä vai joistain tavaroistani? Leluista, polkupyörästä tai tuulikellosta? Mieti tätä ja osoita sille kiitoksesi.

3. kohta: Mistä asioita olen kiitollinen läheisissä ihmisissä? Kenen tunnen olevan tukenani? Tuovan iloa elämäni tai kenen kanssa vietän aikaani? Ajattele tätä ihmistä ja osoita mielessäsi kiitoksesi tälle ihmiselle.

4. kohta: Mistä asioista olet kiitollinen päiväkodissa/koulussa/harrastuksissa? Mitkä asiat tekevät minut iloiseksi? Miksi tänne on hyvä tulla? Tai sinne mennä? Valitse yksi asia ja osoita sille kiitoksesi.

5. kohta: Mistä olet kiitollinen lähialueessasi? Ajattele korttelia, kotikatua tai aluetta koulun ja kodin välillä? Olenko kiitollinen puistoista, leikkipaikoista, suojateistä tai katulampuista? Pidätkö luonnossa kävelemisestä tai kivikoilla kiipeilystä? Onko katu hyvä pyöräilyyn tai lähellä mäkiä talvella pulkan laskuun?

6. kohta: Mistä olen kiitollinen tässä kaupungissa? Mistä tykkään juuri tässä paikassa? Ajattele kauppoja, leikkipuistoja, harrastusmahdollisuuksia, ihmisiä ja

7. kohta: Mistä asioista olen kiitollinen kotimaassani? Missä asioissa tunnet kiitollisuutta, että asut juuri Suomessa?

(Tämän voi muokata maahanmuuttajilla muotoon: Tässä maassa, kotimaan sijaan.)

8. kohta: Mistä asioista olen kiitollinen koko maailmassa? Kun ajattelet koko maapalloa, kaikkia maailman maita, vuoria, jokia ja meriä. ilmakehää ja avaruutta. Maailman nähtävyyksiä tai vielä tutkimattomia paikkoja? Mistä asioista olet kiitollinen tässä maailmassa?

Huomiot ja lisämuodot

Varsinkin pienille lapsille on hyvä antaa paljon konkreettisia esimerkkejä, kuten 1. kohta. Pidätkö pitkistä sormistasi tai nopeista jaloistasi? Onko mielesi hyvä ratkomaan palapelejä tai muistamaan laulun sanoja?

Tähän voi tehdä lisäyksiä tai poistaa kohtia riippuen ryhmästä ja lasten iästä.

Voidaan toteuttaa myös sellaisena mielikuvaharjoituksena, että ottaa kaikki aiheet mukaan ja etenee yksilöstä koko maailmaan tai toisinpäin. Lapset voivat istua tuolilla tai maata lattialla silmät kiinni.

Voidaan tehdä myös toiseen suuntaan. Aloittaa maapallosta ja askel askeleelta mennä ihmiseen itseensä.

Isompien lasten kanssa voi myös keskustella, millaisista asioista kokee kiitollisuutta. Oliko mielikuvissa enemmän ihmisiä vai asioita? Yhdistikö kiitollisuuden aiheita joku? Esimerkiksi lapsen mielikuvissa, kirjoituksissa tai piirroksista voisivat löytyä seuraavat asiat: Jalkapallo (2.kohta), jalkapallokenttä (5.kohta) ja jalkapallovalmentaja (3.kohta). Tällöin yhteinen asia on kiitollisuus jalkapalloharrastuksesta ja siihen liittyvistä asioista.