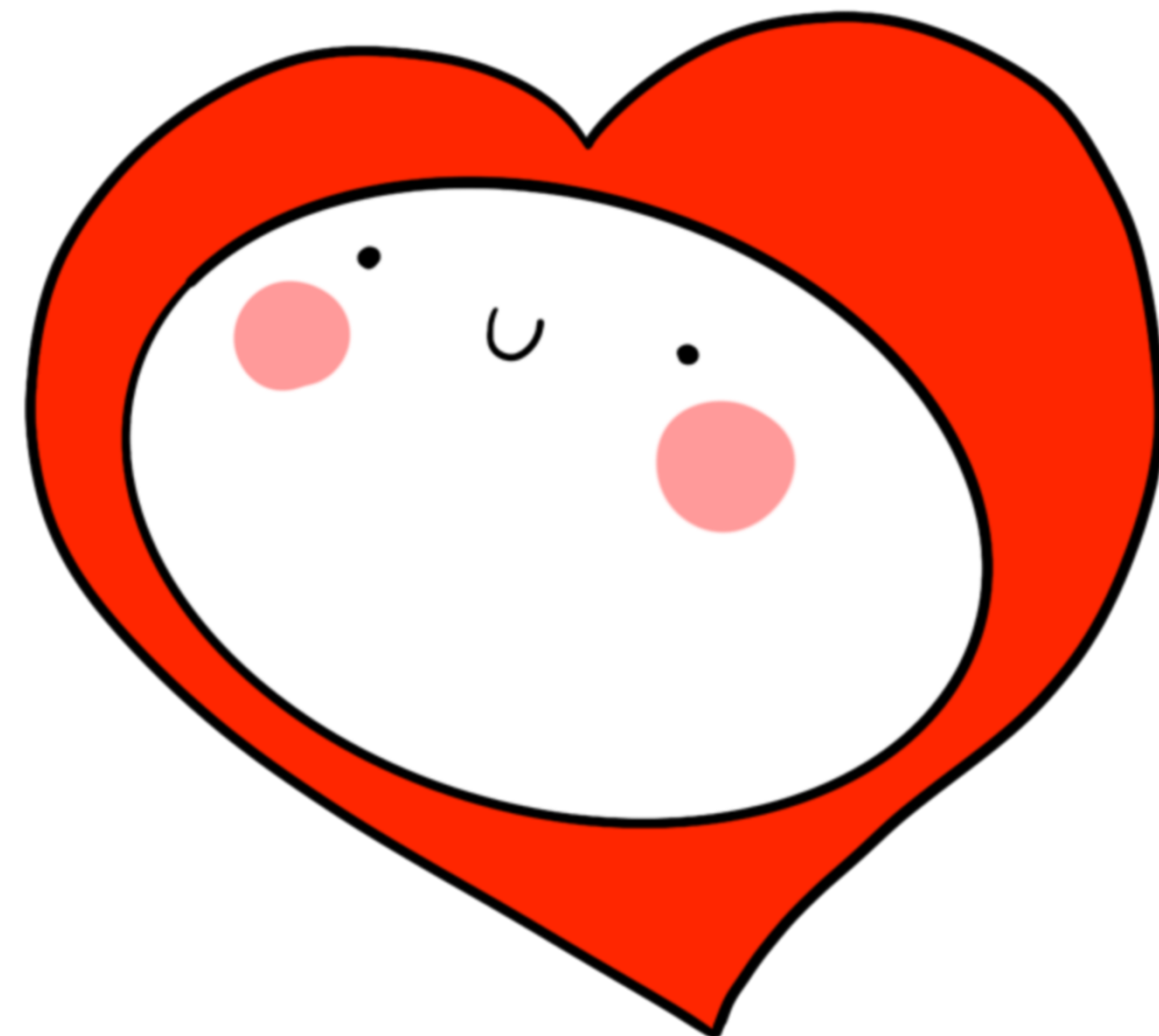


Cos'è la **GRATITUDINE**

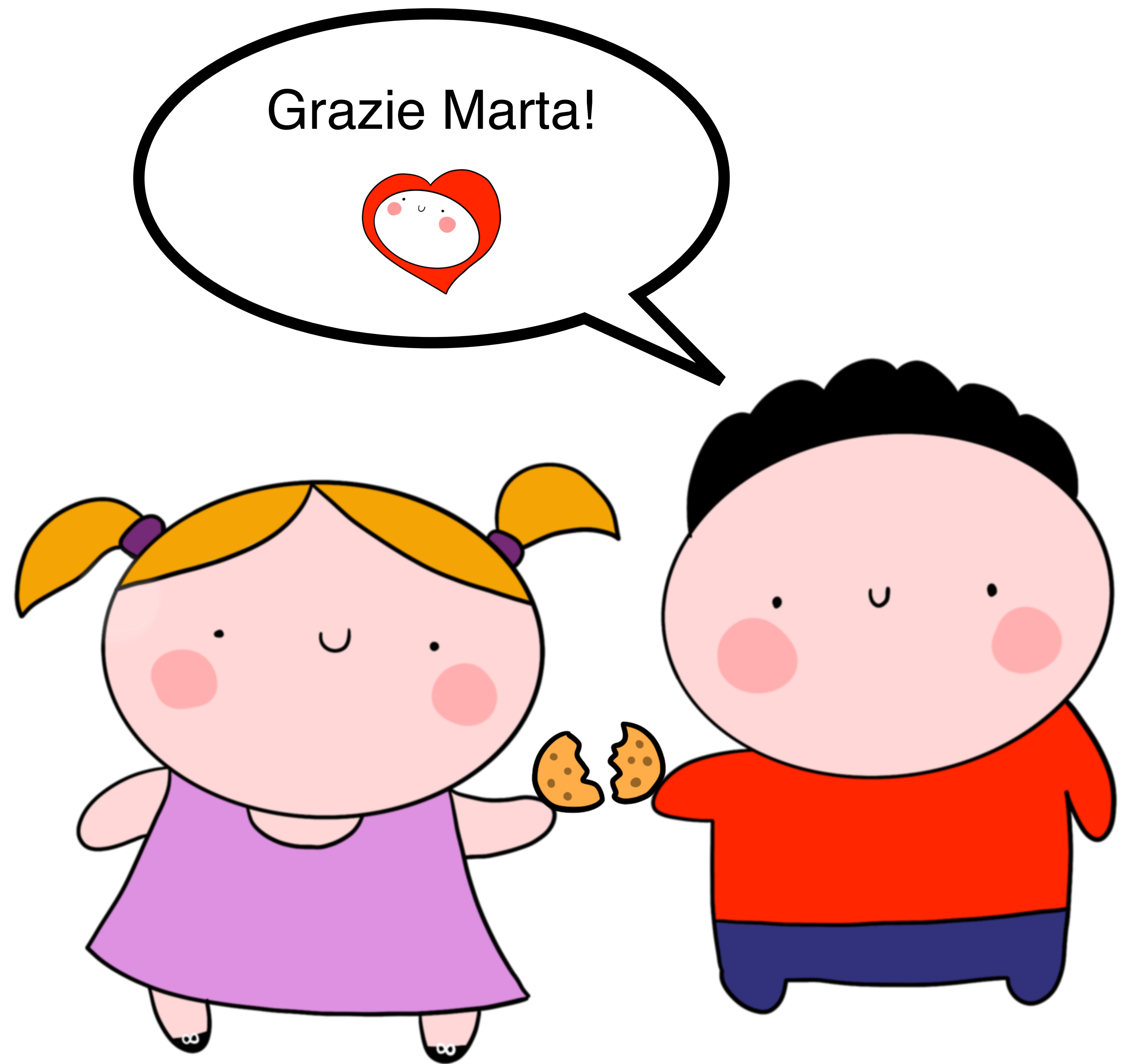
In parole semplici...



La GRATITUDINE è l'emozione che proviamo quando ringraziamo qualcuno in modo sincero.

ESEMPIO:

Carlo ha dimenticato la sua merenda e Marta decide di condividere con Carlo il suo biscotto. Carlo ringrazia di cuore Marta; in questo momento sta provando l'emozione GRATITUDINE.



**A volte non diciamo
“grazie” ad alta voce,
ma lo pensiamo.**

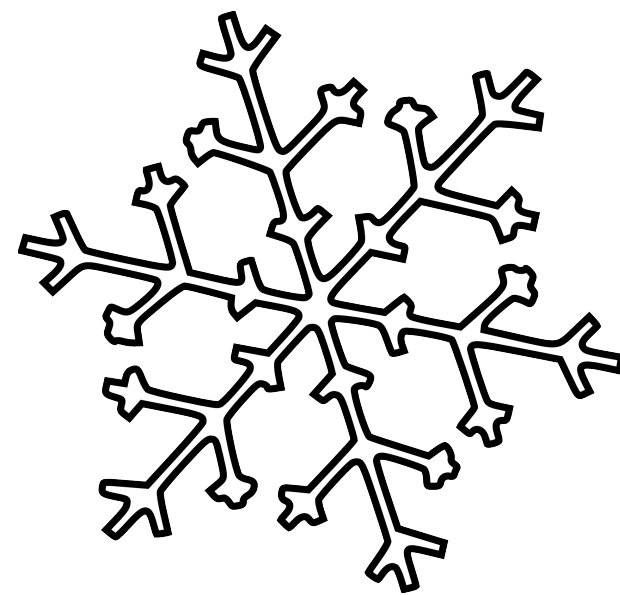
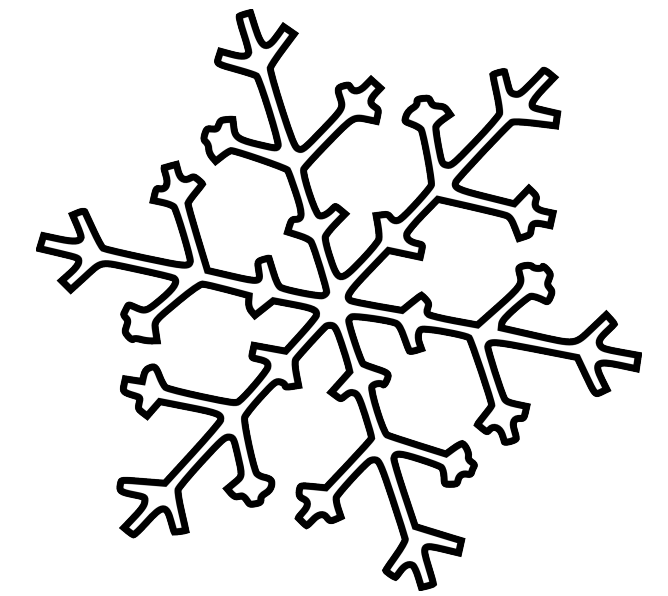
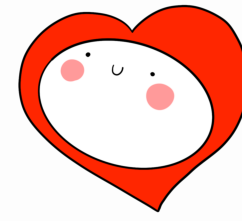
ESEMPIO:

Carlo, per ricambiare l'azione di Marta, le presta il suo libro preferito. Marta pensa che Carlo abbia avuto un pensiero gentile. In questo momento Marta sta provando l'emozione GRATITUDINE.



Si può essere grati non solo verso una persona, ma anche verso una cosa o un avvenimento.

Grazie a questa bella nevicata, oggi potrò andare a sciare!

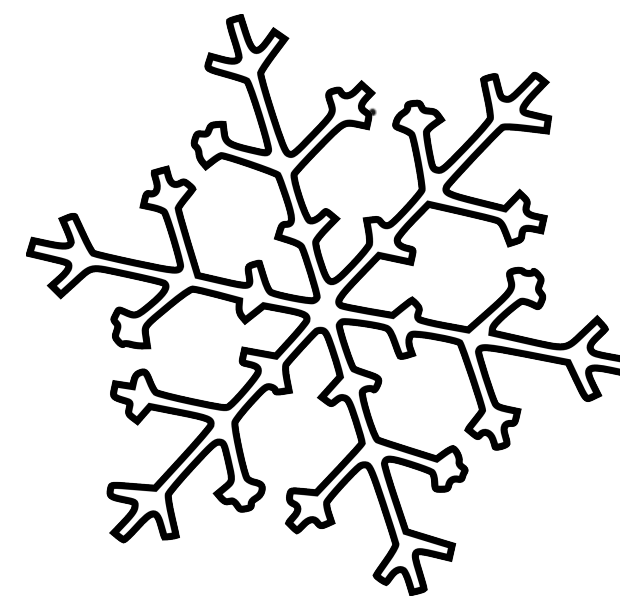


ESEMPIO:

Ieri ha nevicato.

«Grazie a questa bella nevicata, oggi potrò andare a sciare!» pensa Marta.

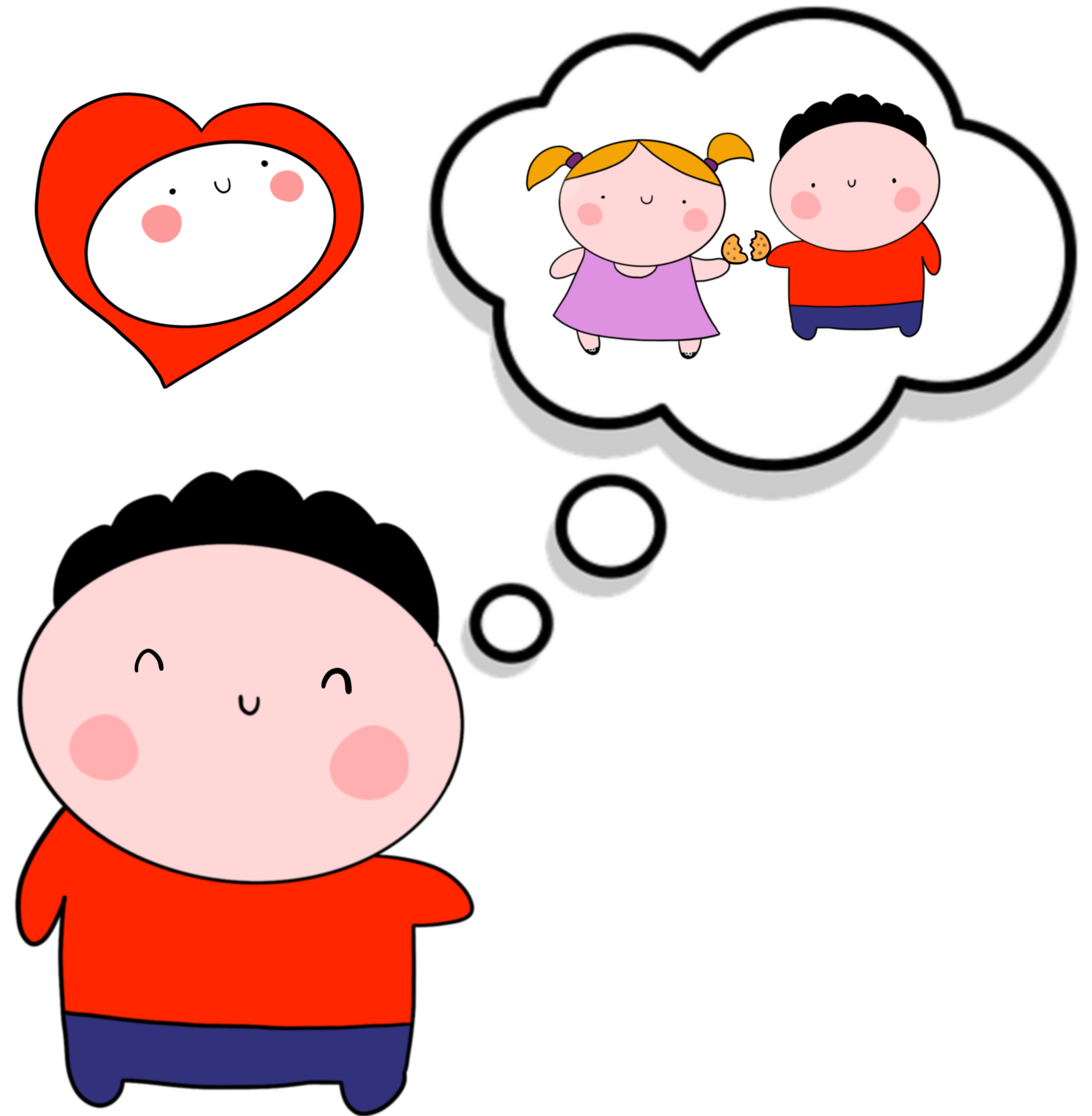
Questo è un pensiero di GRATITUDINE.



**Proviamo
gratitudine anche
quando ripensiamo
a qualcosa che è
capitato in passato.**

ESEMPIO:

Carlo ripensa con piacere a quella volta in cui Marta ha condiviso con lui la merenda. In questo momento sta provando l'emozione GRATITUDINE.



**Non sempre
proviamo
GRATITUDINE.
Spesso diamo per
scontate le cose
belle che ci
accadono o non ce
ne accorgiamo.**

ESEMPIO:

La mamma ha comprato a Marta una
maglietta del suo colore preferito, ma lei è
impegnata e non si accorge del dono che ha
appena ricevuto.



Imparare ad essere grati è importante: migliora la nostra vita e quella degli altri.

ESEMPIO:

Marta si accorge che la mamma le ha regalato una maglietta del suo colore preferito e corre in salotto ad abbracciarla e ringraziarla. Sia Marta che la sua mamma stanno provando l'emozione **GRATITUDINE**.



Secondo i ricercatori i bambini che provano spesso la GRATITUDINE sono più felici e si sentono più soddisfatti della propria scuola, della propria famiglia e della propria vita.

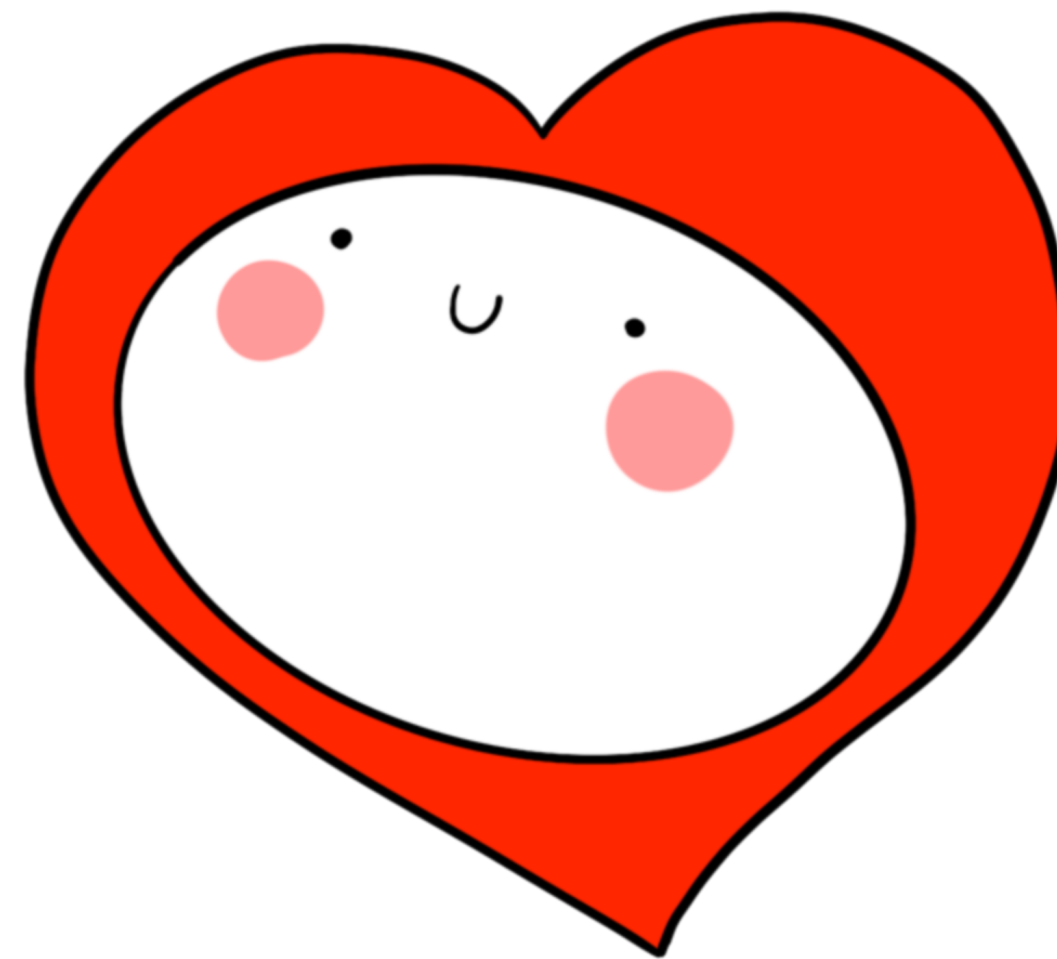
Lo dice la scienza!



Una bibliografia di studi scientifici sugli effetti benefici della gratitudine è disponibile qui: portalebambini.it/gratitudine

FINE

Grazie di cuore per aver letto queste schede.



Curiosità: si può dire sia “grazie di aver letto” che “grazie per aver letto”.
L'importante è ringraziare!