

## Experiment s vděkem

Typ Hry: zamýšlečí

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Čas na hru: 1,5 hod.

Věk: 15+

### Charakteristika

Aktivita, v rámci které se účastník zamyslí nad tím, kdo je pro něj v jeho životě opravdu důležitou osobou a proč tomu tak je.

### Cíl

- Účastník si uvědomí důležitost jedné konkrétní osoby ve svém životě.
- Účastník prožije, jaké to je, říci někomu, jak moc pro něj znamená.
- Účastník si uvědomí, jak je přínosné projevit své city k důležitým osobám ve svém životě.

### Pomůcky

Místnost, kde bude možné se pohodlně posadit, v dostatečném soukromí, pro každého účastníka potřebujeme papír, propisku, podložku, video Experiment s vděkem dostupné na [www.disfrystak.cz/rkd-k-prilohy](http://www.disfrystak.cz/rkd-k-prilohy).

### Motivace

„Dovedete si představit, co dělá lidi šťastnými? (Lektor nechá účastníky tipovat odpovědi.) Nejsou to ani rychlá auta, drahé dovolené, procestovaný svět ani nezapomenutelné zážitky. Bylo vědecky dokázáno, že ke štěstí nejvíce přispívá, kolik projevujete vděku.

Pojďte to vyzkoušet na vlastní kůži. Máte-li možnost být šťastnější, využijte ji hned teď.”

Můžeme účastníky inspirovat videem Experiment s vděkem.

### Podrobně rozpracovaný obsah

Po uvedení aktivity motivací je účastníkům zadán úkol, aby napsali dopis osobě, která pro ně v životě hodně znamená. Aby pro ně bylo zadání konkrétnější, je možné použít návodné otázky:

*Proč pro vás právě tento člověk tolik znamená? V jakých situacích jste si uvědomili jeho důležitost? Za co jste mu vděční? Za co byste mu chtěli poděkovat?*

Následně mají účastníci čas k napsání dopisu, v němž mohou odpovědět na všechny zadané otázky.

Po dokončení dopisů je zařazena chvíle klidu pro vstřebání všech dojmů účastníky a následně jsou vyzváni, aby danému člověku zavolali a dopis mu přečetli.

Právě vyjádřená vděčnost je spouštěč pocitu štěstí.

### Metodické poznámky

Je potřeba, aby během aktivity byl kolem účastníků klid a aby se účastníci nerušili navzájem.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Zavolat blízké osobě je velká výzva. Je proto dobré účastníky aktivně motivovat, ale nenutit.

### **Reflexe**

Aktivitu je vhodné s citem reflektovat až druhý den ráno, aby účastníci stihli zpracovat silný zážitek.  
Doporučené otázky:

*Bylo pro vás těžké vybrat osobu, které budete psát? Jak vám šlo psaní, formulování myšlenek? Zavolali jste oné osobě? Přečetli jste jí svůj dopis? Jaké to bylo? Pokud ne, máte v plánu to někdy udělat? Chtěli byste to někdy zopakovat? Potěšilo by vás, kdyby vám někdo zavolal a přečetl vám dopis pro vás?*



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY