



20. POSTAWA WDZIĘCZNOŚCI



I. PROSPEKT WARTOŚCI

Docenianie tego, co znajduje się wokół nas, jest cenną umiejętnością, która pomaga nam być bardziej radosnymi i zadowolonymi z życia. Człowiek zdolny do wdzięczności wychodzi z założenia, że wszystko, co otrzymuje, jest darem. Ludzie, którzy dzielą się swoją wdzięcznością wzmacniają więzi oraz są bardziej skłonni do pomocy innym. Praktykując wdzięczność, stają się bardziej altruistyczni.

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny.

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętność dostrzegania pozytywnych aspektów życia i umiejętność cieszenia się nimi.

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Kształtowanie postawy wdzięczności.

1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Praktykowanie wdzięczności na co dzień.
- Za co jestem wdzięczny sobie?
- Jak okazać wdzięczność?

1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

→ NORMY

- Wdzięczność możemy odczuwać oraz okazywać innym ludziom.
- Dziękowanie ludziom pokazuje im, że są dla nas ważni.
- Wdzięczność jest przeciwieństwem postawy ciągłego narzekania oraz postawy roszczeniowej.
- Wdzięczność pozwala doceniać dobro w naszym życiu.

→ ZASADY

- Potrafię cieszyć się i dziękować.
- W przypadku trudnych doświadczeń życiowych próbuję dzielnie je znosić i odnajdywać w nich sens.
- Szczerze cieszę się z osiągnięć drugiej osoby.

1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

→ NORMY

- Rodzice, którzy sobie nawzajem okazują wdzięczność, dają przykład, że takie postępowanie sprawia przyjemność drugiej osobie i polepsza stosunki w rodzinie.
- Człowiek zdolny do wdzięczności wychodzi z założenia, że wszystko, co otrzymuje, jest darem.
- Osoby wdzięczne są na co dzień szczęśliwe, uśmiechnięte, pełne energii i zadowolone z życia.

→ ZASADY

- Uczę autentycznej postawy wdzięczności wyływającej z głębokiego przekonania i poruszenia serca, która jest darem dla siebie i dla drugiego.
- Pomagam unikać myślenia, że wszystkie otrzymywane przez młode osoby dobre rzeczy po prostu im się należą.
- Okazuję córce/synowi wdzięczność, podobnie jak oczekuję od niej/niego okazywania wdzięczności wobec innych.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

→ NORMY

- Wdzięczność pozwala skoncentrować się na rozwiązaniu, a nie na samym problemie.
- Wdzięczność można wyrażać w sposób werbalny i pozawerbalny.
- Rozwój postawy wdzięczności stymuluje świadomość jej pozytywnego wpływu na życie.

→ ZASADY

- Wyrażam swoją wdzięczność i uznanie innym ludziom ze środowiska szkolnego.
- Uczę prawidłowego przyjmowania porażek szkolnych.
- Staram się ukazać uczniom wartość postawy wdzięczności.

1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Młodzież przygotowuje czyste kartki w ilości odpowiadającej liczbie uczniów w klasie. Na kartce uczeń zapisuje jedną rzecz, za którą jest wdzięczny koledze lub koleżance.

Nie jest to łatwe zadanie, ale na pewno każdej osobie w klasie możemy być za coś wdzięczni, nawet za jakąś prostą sprawę, np. pożyczenie ołówka lub szczerzy uśmiech. Zadanie kończy się wymianą karteczek i dyskusją na temat okazywania wdzięczności.



1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczniowie dostrzegają pozytywne aspekty życia i cieszą się nimi. Są świadomi korzystnego wpływu wdzięczności na ich życie. Wychodzą z założenia, że wszystko, co otrzymują, jest darem. Doceniają to, co mają oraz chętnie dzieląc się tym z innymi osobami. Młodzież w sposób spontaniczny wyraża swoją wdzięczność i uznanie kolegom z klasy, nauczycielom, rodzicom, krewnym i innym ludziom.

1.10. ZAGROŻENIA

Każdy z nas ma wrodzoną skłonność do, egoizmu, zamknięcia się w sobie, narzekania. Wady te mogą w nas zdławić chęć okazywania wdzięczności. Ważna jest tutaj umiejętność dostrzegania potrzeb innych. Wszyscy mamy pragnienia, a niemożność ich zaspokojenia nie powinna powodować frustracji, odwracając uwagę od tego, co już mamy. Zagrożeniem jest także warunkowanie wdzięczności. Kiedy traktujemy ją w kategorii „coś za coś” i gdy oczekujemy od kogoś czegoś w zamian za naszą wdzięczność.

II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM

CHWILE ULOTNE

” Bo to widać w każdym geście
 Jesteście, więc zauważcie to nareszcie
 Odbierzcie dzisiejszy dzień jak podarunek
 Cieszcie się i obierzcie na jutro kierunek
 Odważcie się, zróbcie ten krok, podnieście wzrok
 Na razie, strzałka, mówił Fokusmok
 Łapię chwile ulotne jak ulotka
 Ulotne chwile łapię jak fotka

↑ Paktofonika, *Chwile ulotne*, w: *Ponad słowami. Podręcznik do języka polskiego dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres podstawowy i rozszerzony. Klasa 2, część 2*, red. M. Chmiel, E. Mirkowska-Treugutt, A. Równy, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2019, s. 69.

KOMENTARZ

Wykonywany przez zespół Paktofonika utwór *Chwile ulotne* przypomina o tym, żeby doceniać to, co mamy. Łatwiej jest nam przygotować listę skarg na szkołę, otaczających ludzi i samych siebie, a o wiele trudniej sporządzić listę powodów do zadowolenia. Postawa wdzięczności jest potwierdzeniem dobroci. Kiedy dostrzegamy to, co jest pozytywne w naszym życiu i dziękujemy za dobre rzeczy, wydarzenia i ludzi dbamy o własne zdrowie psychiczne. Przytoczony utwór



zachęca do cieszenia się życiem i dostrzegania dobra wokół nas. Taka wrażliwość dostarcza wielu powodów do radości i wdzięczności.



III. NAUCZANIE

3.1. SUGESTIE FILOZOFICZNE

Filozofowie ujmują wdzięczność w kategorii cnoty. Jest ona rodzajem troski względem dobroczyńcy i kategorią więzi osobistej. Łączy się ją ze sprawiedliwością, zasadą wzajemności, dobrą wolą i dobroczynnością, wzajemnym okazywaniem miłości i szacunkiem oraz darem i przysługą.

Odmiernym spojrzeniem jest opisywanie relacji darczyńcy i obdarowanego jako obowiązku spłaty długu. Ujmowanie wdzięczności przez pryzmat długu wiązać można z etyką Kanta. Wdzięczność jako reakcja emocjonalna to zarówno docenienie daru, jak i okazanie dobrej woli i szacunku wobec drugiej osoby ze względu na jej bezinteresowność.

3.2. SUGESTIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

Praktykowanie wdzięczności działa na osobę, którą doceniamy, jak i na nas samych, dając radość oraz zwiększając przy tym poczucie własnej wartości i skuteczności. W szkole możemy być wdzięczni za możliwość edukacji, za dostęp do nowych technologii, za inspirujących nauczycieli, którzy dzielą się swoją wiedzą, za przyjaciół z klasy i spoza niej. Skupiając się na wyrażaniu wdzięczności, pomnażamy pozytywne doświadczenia życiowe i budujemy fundament pod dorosłe życie. Łatwiej nam jest opanować złość, gniew oraz znieść poczucie porażki. Docenianie tego, co znajduje się wokół nas, jest niezwykle cenną umiejętnością.

3.3. SUGESTIE PSYCHOLOGICZNE

W języku psychologii przyswojenie wdzięczności sprzyja poprawie dobrostanu zarówno własnego, jak i innych ludzi. Badacze nurtu psychologii pozytywnej są bowiem zdania, że cnota wdzięczności jest jedną z wielu cech składających się na siłę psychiczną, która sprzyja dobru własnemu, jak i innych ludzi. Amerykański psycholog Robert Emmons wyjaśnia, że wdzięczność jest potwierdzeniem dobroci, bo potwierdzamy dobro, mówiąc do siebie i dziękując za dobre rzeczy w naszym życiu. Nazywa on również wdzięczność „emocjami wzmacniającymi relacje”. Okazywanie wdzięczności potwierdza wsparcie naszych bliskich. Osoby, które dzielą się swoją wdzięcznością są bardziej skłonne do pomocy innym.



IV. NAUCZANIE RELIGIJNE



4.1. TEOLOG

Postawa wdzięczności powinna być postawą bliską każdemu chrześcijaninowi. Wynika ona z wiary, że jesteśmy dziećmi Boga i On sam, jako miłujący Ojciec, obdarza nas wszystkich niezbędnymi łaskami. Wszystko co mamy jest darem, obdarowaniem z miłości do człowieka. Działanie Boga, który uświęca ludzi pobudza ich do wdzięczności wobec Stwórcy. Wdzięczność dotyczy również znaków obecności Boga w sakramentach, szczególnie zaś w Eucharystii, która jest zarazem obecnością Bożą wśród nas, jak i dziękczynieniem składanym Bogu. Źródłem postawy wdzięczności może być wszystko: dar życia, zdrowie, rodzina. Wdzięczność jest niekiedy tematem nie dość wyakcentowanym w duchowości, co próbuje się zrekomensować na gruncie psychologii. Teologowie zaliczają wdzięczność do cnót pokrewnych sprawiedliwości, niewdzięczność zaś uznają za grzech. W wychowaniu do życia cnotliwego można wykorzystać strategie rozwoju wdzięczności wypracowane przez psychologię pozytywną¹.

1 Por. K. Niewiadomski, *Wdzięczność – cnota zaniedbana. Możliwość wykorzystania teorii psychologicznych w katolickiej refleksji teologicznomoralnej nad wychowaniem do wdzięczności*, „Teologia i Moralność” 2015, t. 9, nr 1(15), s. 233–254.

4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE

” Wdzięczność i radość z niezmierzonej godności człowieka każe nam dzielić się z wszystkimi tym orędziem: „oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli, abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami” (1 J 1,3). Trzeba dotrzeć z Ewangelią życia do serca każdego człowieka i wprowadzić ją do samego wnętrza ludzkiego społeczeństwa.

↑ EV 80.



„ Pan uczy nas, o co w pierwszym rzędzie winniśmy prosić w naszej modlitwie, oczyszcza i uszlachetnia nasze pragnienia, a tym samym oczyszcza i uszlachetnia nasze serca. A zatem, choć z natury rzeczy jest normalne, że w modlitwie o coś prosimy, nie powinna ona być tylko tym. Są też powody do dziękowania, i jeżeli jesteśmy choć trochę uważni, widzimy, że otrzymujemy od Boga tak wiele dobrych rzeczy: jest dla nas tak dobry, że wypada, jest rzeczą konieczną dziękować. I powinna być też modlitwa pochwalna: jeśli nasze serce jest otwarte, widzimy pomimo wszystkich problemów także piękno Jego stworzenia, dobroć przejawiającą się w Jego stworzeniu. Tak więc powinniśmy nie tylko prosić, ale także wysławiać i dziękować: jedynie wtedy nasza modlitwa jest pełna.

↑ Benedykt XVI, *Modlitwa sprawia, że ludzie potrafią kochać. Katecheza podczas audiencji generalnej*, 20.06.2012, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/audiencje/ag_20062012 [dostęp: 31.08.2022].

„ Niezbędne jest również uwrażliwienie dziecka czy nastolatka, że złe działania mają swoje konsekwencje. Trzeba obudzić zdolność postawienia się w sytuacji innej osoby i wyrazić skruchę z powodu jej cierpienia, gdy wyrządziło się jej zło. Niektóre sankcje – wobec agresywnych zachowań antyspołecznych – mogą częściowo spełniać ten cel. Ważne jest zdecydowane kierowanie dziecka, aby prosiło o przebaczenie i naprawiło szkody wyrządzone innym. Gdy proces wychowawczy ukazuje swoje owoce w dojrzewaniu wolności osobistej, wówczas samo dziecko w pewnym momencie zacznie uznawać z wdzięcznością, że dobrem było dla niego wzrastanie w danej rodzinie, a także znoszenie wymagań stawianych przez proces formacyjny.

↑ AL 268.

4.3. PISMO ŚWIĘTE

„ Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie. W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was. Ducha nie gąście, prorocтва nie lekceważcie. Wszystko badajcie, a co szlachetne – zachowujcie. Unikajcie wszelkiego rodzaju zła.

↑ 1 Tes 5,16-22.

4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

„ Eucharystia jest ofiarą dziękczynienia składaną Ojcu, uwielbieniem, przez które Kościół wyraża Bogu swoją wdzięczność za wszystkie Jego dobrodziejstwa, za wszystko, czego On dokonał przez stworzenie, odkupienie i uświęcenie. Dlatego Eucharystia oznacza przede wszystkim „dziękczynienie”.

↑ KKK 1360.



V. LITERATURA

- Benedykt XVI, *Modlitwa sprawia, że ludzie potrafią kochać. Katecheza podczas audiencji generalnej*, 20.06.2012, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/audiencje/ag_20062012 [dostęp: 31.08.2022].
- Franciszek, *Adhortacja Amoris laetitia*, Wydawnictwo M, Kraków 2016.
- Jacobs A.J., *Stokrotne dzięki. Podróż wdzięczności*, tłum. E. Janota, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2020.
- Jaku E., *Najszczęśliwszy człowiek na ziemi. Ocalały z Auschwitz opowiada, jak odnalazł w życiu wdzięczność, dobroć i nadzieję*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2021.
- Jan Paweł II, *Encyklika Evangelium vitae*, w: tegoż, *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2009, s. 839–987.
- Jan Paweł II, *Osiem sposobów na szczęście. Jan Paweł II o Ośmiu błogostawieństwach*, Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2005.
- Jan Paweł II, *Przemówienie do rektorów wyższych uczelni w Polsce*, Toruń, 7.06.1999, [online:] https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/podroze/pl-19990607_jp_uczelnie.html [dostęp: 31.08.2022].
- Niewiadomski K., *Wdzięczność – cnota zaniedbana. Możliwość wykorzystania teorii psychologicznych w katolickiej refleksji teologicznomoralnej nad wychowaniem do wdzięczności*, „Teologia i Moralność” 2015, t. 9, nr 1(15), s. 233–254.
- Paktofonika, *Chwile ulotne*, w: *Ponad słowami. Podręcznik do języka polskiego dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres podstawowy i rozszerzony. Klasa 2, część 2*, red. M. Chmiel, E. Mirkowska-Treugutt, A. Równy, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2019, s. 69.
- Żywczok A., *Wychowanie do radości życia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2004.

