

تعزير التعاطف عشر أصابع للامتنان

الوقت المطلوب



المواد المطلوبة



نتائج التعلم



١. ما هي؟

نشاط يُسلط الضوء على قيمة الامتنان لأجسادنا ورفاهيتنا، وعلاقتنا العاطفية مع الآخرين.

٢. لماذا؟

يساعد الامتنان الشباب على تكوين علاقات داعمة والحفاظ عليها وتقويتها، كما يعمل أيضًا على التأكيد على وجود الخير في العالم. كلما مارسنا الامتنان أكثر، زاد شعورنا بتقدير النعم الصغيرة والكبيرة في حياتنا.

٣. كيف؟

+ حمل الرسم التوضيحي أعلاه ووزعه، أو اطلب إلى المشارك (المشاركين) أن يرسموا أيديهم على قطعة من الورق.

+ في الرسم التوضيحي اليدوي؛ اطلب إلى المشارك (المشاركين) كتابة شيء واحد يشعرون بالامتنان من أجله في كل إصبع. على سبيل المثال: أنا ممتنٌ لحديثي الخلفية.

+ بعد اكتمال النشاط؛ أشرك المشارك (المشاركين) في مناقشة؛ باستخدام بدايات المحادثة المقترحة بوصفها نقطة انطلاق.

٤. بادئو المحادثة

+ شارك قصة عن وقت شعرت فيه بالامتنان بسبب كلمات أو أفعال شخص ما.

+ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لملاحظة الخير من حولك والتعبير عن امتنانك؟

٥. الغوص بشكل أعمق

+ إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل؛ فحاول أن تبدأ بممارسة الكتابة في مفكرة الامتنان في كل صباح قبل أن تبدأ يومك، أو في كل مساء قبل أن تنام. تأكد من أن دفتر مذكراتك جاذب بحيث تنجذب إلى الكتابة فيه.

هل تعلم؟

تُظهر الأبحاث أنّ ممارسة الامتنان يمكن أن تؤدي إلى صحة أفضل، وإلى المزيد من السعادة، وإلى تقوية العلاقات مع الآخرين.

تعزير التعاطف

عشر أصابع للامتنان

على كل إصبع، أكمل جملة " أنا ممتن ل ... "

