

Επεκτείνοντας Τη Συμπόνια Τα Δέκα Δάχτυλα Της Ευγνωμοσύνης

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Αυτογνωσία
Δεξιότητες
σχέσης

ΥΛΙΚΑ



Στυλό και χαρτί

ΧΡΟΝΟΣ



10 λεπτά

1. Τι ?

- + Μια δραστηριότητα που αναδεικνύει την αξία της ευγνωμοσύνης για το σώμα μας, τη συναισθηματική μας ευεξία και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

2. Γιατί ?

- + Η στάση ευγνωμοσύνης βοηθά τους νέους να σχηματίσουν, να διατηρήσουν και να ενισχύσουν υποστηρικτικές σχέσεις, ενώ λειτουργεί και ως επιβεβαίωση της καλοσύνης στον κόσμο. Όσο περισσότερο ασκούμε την ευγνωμοσύνη, τόσο περισσότερο θα νιώθουμε μια αίσθηση εκτίμησης για τις ευλογίες, μικρές ή μεγάλες, στη ζωή μας.

3. Πως ?

- + Κατεβάστε και διανείμετε την παρακάτω απεικόνιση ή ζητήστε από τους συμμετέχοντα/ες να σχεδιάσουν το περίγραμμα των χεριών τους σε ένα κομμάτι χαρτί.

- + Στην απεικόνιση του χεριού ζητήστε από τους συμμετέχοντα/ες να γράψουν ένα πράγμα για το οποίο είναι ευγνώμονες σε κάθε δάχτυλο. Για παράδειγμα, είμαι ευγνώμων για τον φίλο μου.
- + Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, εμπλέξτε τους συμμετέχοντα/ες σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τους προτεινόμενους εκκινητές συζητήσεων ως σημείο εκκίνησης.

4. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Μοιραστείτε μια ιστορία μιας στιγμής που νιώσατε ευγνωμοσύνη για τα λόγια ή τις πράξεις ενός ατόμου.
- + Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να διαπιστώσετε τα καλά γύρω σας και να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας.

5. Βουτήξτε πιο βαθιά

- + Αν δεν το κάνεις ήδη, αναρωτήσου όταν ξυπνάς το πρωί ή πριν πάς για ύπνο, « Τι είναι ένα πράγμα που σε κάνει να νιώθεις ευγνωμοσύνη ?»

Το Ηξερες ?

Η έρευνα δείχνει ότι η άσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη υγεία, περισσότερη ευτυχία και ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους.

Επεκτείνοντας Τη Συμπόνια

Τα Δέκα Δάχτυλα Της Ευγνωμοσύνης

Σε κάθε δάχτυλο, συμπλήρωσε την πρόταση “Νιώθω ευγνώμων για...”

