




THE RETHINK KIT

להגדיל את החמלה

עשר אצבעות של הכרת תודה

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית כישורי מערכות יחסים	 נייר ועט	 10 דקות

1. מה?

פעילות שמדגישה את ערכה של הכרת תודה לגופנו, לרווחתנו הרגשי וליחסינו עם אחרים.

2. למה?

גישה של הכרת תודה עוזרת לצעירים ליצור, לתחזק ולחזק מערכות יחסים תומכות, ובאותו הזמן להוות אישור לכל הטוב שבעולם. ככל שנתרגל הכרת תודה, כך נדע להעריך טוב יותר את כל הברכות, הקטנות והגדולות, שבחינו.

3. איך?

+ הורידו והפיצו את האיור הבא או בקשו מהמשתתפים לשרטט את מיתאר כפות ידיהם על דף נייר.

+ על הציור של כפות הידיים, בקשו מהמשתתפים לכתוב על כל אצבע דבר אחד שעליו הם מכירים תודה. לדוגמה, "אני מכיר/ת תודה לחברה שלי".

+ לאחר סיום הפעילות, פתחו שיחה עם המשתתפים תוך שימוש בפותחי השיחה כנקודת זינוק.

4. פותחי שיחה

+ שתפו סיפור על מקרה שבו חשתם הכרת תודה על המילים או המעשים של אדם כלשהו.

+ אילו פעולות תוכלו לעשות כדי לשים לב לכל הטוב שמסביבכם ולהביע את הכרת התודה שלכם?

5. לצלול עמוק יותר

+ אם עדיין אינכם עושים זאת, שאלו את עצמכם בכל בוקר כשאתם מתעוררים או בכל ערב לפני השינה את השאלה: "על מה אני מכיר/ה תודה"

האם ידעתם?

מחקרים הראו שהכרת תודה משפרת את הבריאות, מעניקה יותר אושר ומחזקת את הקשרים עם אחרים.

להגדיל את החמלה

עשר אצבעות של הכרת תודה

על כל אצבע השלימו את המשפט "יש בי הכרת תודה על..."

