

THE RETHINK KIT

Şefkat Alanını Genişletmek Değerbilirliğin On Parmağı

ÖĞRENME ÇIKTILARI



Öz-farkındalık
İlişki becerileri

GEREKLİ MATERYALLER



Kâğıt ve Tükenmez
Kalem

GEREKEN ZAMAN



10 dakika

1. Ne?

Değerbilirliğin, bedenlerimiz, duygusal iyilik halimiz ve başkalarıyla ilişkilerimiz açısından değerine ışık tutan bir faaliyet.

2. Neden?

Değerbilirliğe dayalı tutum, gençlerin destekleyici ilişkiler kurmalarında, bu ilişkileri devam ettirmelerinde ve güçlendirmelerinde yardımcı olur. Bu tutum aynı zamanda dünyada iyiliğin olumlanması şeklinde de işler. Değerbilirliği ne kadar çok uygulamaya geçirirsek yaşamlarımızdaki büyük ya da küçük iyiliklerle ilgili daha fazla takdir duygusu geliştireceğiz.

3. Nasıl?

- + Aşağıdaki çizimi indirin ve dağıtın ya da katılımcıları bir kağıda ellerini çizmeye davet edin.
- + El çiziminde, katılımcılardan her bir parmağa müteşekkir oldukları bir şey yazmalarını talep edin. Örneğin, "Elim olduğu için müteşekkirim."

- + Faaliyet tamamlandığında, önerilen sohbet başlatıcı soruları sıçrama noktası olarak kullanarak katılımcıların bir tartışmaya dahil olmalarını sağlayın.

4. Sohbet Başlatıcı Sorular

- + Bir kişinin sözleri ya da eylemleri nedeniyle müteşekkir olduğunuzu hissettiğiniz bir dönemle ilgili bir öyküyü paylaşın.
- + Çevrenizdeki iyiliği fark etmek ve minnet duygunuzu ifade etmek için hangi adımları atabilirsiniz?

5. Daha Derine İnin

- + Halihazırda bunu yapmıyorsanız, sabah uyandığınızda ya da yatağa girmeden önce şu soruyu sorun: "Müteşekkir olmanızı sağlayan bir şey nedir?"

Biliyor Muydunuz?

Değerbilirliği uygulamanın daha sağlıklı, daha mutlu olmamızı ve başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmamızı sağladığı araştırmalarla kanıtlanır.

Şefkat Alanını Genişletmek

Değerbilirliğin On Parmağı

Her Bir Parmakta Őu Cümleyi Tamamlayın: “... İçin Müteteşekkirim”

