

# THE RETHINK KIT

## להעניק לעולם

### הכרת תודה יומיומית

#### תוצאות הלמידה



מודעות עצמית  
מודעות חברתית

#### החומרים הדרושים



נייר ועט  
גיליון עבודה של 'הכרת  
תודה יומיומית'

#### משך הזמן הדרוש



15 דקות

+ עבור כל דבר, בקשו מהמשתתפים לכלול תיאור קצר של הסיבות שבגללן הם מכירים תודה.

+ ביום השביעי מוזמנים המשתתפים להביע את הכרת התודה שלהם לכמה שיותר בני אדם שהם יכולים המופיעים ברשימה שלהם. בין אם מדובר בפנים-אל-פנים, בכתב או בטלפון, הכוונה היא שהמשתתפים ישתפו את החוויות המשמעותיות שלהם.

+ לאחר סיום הפעילות, המשתתפים ישתפו את חוויותיהם על פי פותחי השיחה המוצעים כנקודת זינוק.

#### 4. פותחי שיחה

+ מה למדת מהפעילות הזו?

+ עליך לתאר דרך אחת שבה תוכל/י לאתגר את עצמך או לחפש ולמצוא את הטוב (גדול או קטן) בחייך היומיומיים.

#### 1. מה?

פעילות כתיבה שמעניקה למשתתפים את האפשרות לחשוב ולדבר על 'המתנות' היומיומיות בחייהם שאחרת אולי לא היו מודעים לקיומן.

#### 2. למה?

הכרת תודה היא רגש חיובי שגורם לנו להרגיש טוב. כשצעירים מביעים את חוויות הכרת התודה שלהם, הם מפתחים מודעות עמוקה יותר למחשבותיהם ולרגשותיהם, וגם משפרים את הכישורים הסוציו-חברתיים שלהם ואת יחסיהם עם אחרים.

#### 3. איך?

+ תוך שימוש ביומן 'הכרת טובה יומיומית' שקיבלתם או על דף נייר חלק, בקשו מהמשתתפים לכתוב שני דברים או אנשים שעל קיומם הם מכירים תודה, בכל יום בשבוע. אלה יכולים להיות אנשים שעזרו להם או אפילו חוויות מאתגרות שהם התגברו עליהן ושעל כך הם חשים הכרת תודה.

#### האם ידעתם?

אנשים שמביעים הכרת תודה לעיתים קרובות יותר נוטים להרגיש יותר פתוחים, אנרגטיים ומאושרים.

# להעניק לעולם

## – גיליון עבודה של 'הכרת תודה יומיומית' –

בכל אחד מימי השבוע, רשמו שני בני אדם או דברים שעליהם אתם מכירים תודה, וגם את הסיבות לכך.

אני מכיר/ה תודה ל...

הסיבה להכרת התודה שלי היא...

יום 1

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 2

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 3

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 4

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 5

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 6

.....1  
.....2

.....1  
.....2

יום 7

.....1  
.....2

.....1  
.....2