



"כדי להודות ולהלל...."

פעילות בנושא הכרת תודה

מטרות:

- לעודד הכרה בהיבטים חיוביים בחיים
- לחזק את היכולת להביע תודה

מה צריך?

- דפים ועטים לכל משתתף
- נייר רצף או דף גדול לכתיבה קבוצתית או פנימייתית
- אפשר להקרין כפתיחה או כסיום את הסרטון – ניסוי בהכרת תודה:
<https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>

מה עושים?

שלב א': תודה על...

- נותנים לכל חניך דף ועט ומבקשים לכתוב 3 דברים עליהם הוא מודה.
- מזמינים לכתוב כל דבר. גם דברים שנראים קטנים או מובנים מאליהם. למשל: מקום שמרגש אותם, אדם שנמצא בחייהם, דבר שקיבלו והם מודים עליו, תכונה טובה שיש להם, משהו שהם מעריכים בעצמם וכו'...
- מזמינים את מי שמעוניין לשתף.

שלב ב': כתיבת "קיר תודה" משותף:

- תולים נייר גדול במקום מרכזי בקבוצה או בפנימייה. כותבים את הכותרת: "כדי להודות ולהלל..." ומזמינים את כולם לכתוב משפט או מילה שמייצגת את הכרת התודה שלהם.
- ניתן להתייחס ולהגיב למשפטים שנכתבו על ידי משתתף אחר, ניתן להוסיף קישוטים וציורים ועוד.
- לסיכום, כדאי לשאול את המשתתפים איך הרגישו במהלך הפעילות? האם גילו על עצמם או על חבריהם דברים חדשים? מה נוכל לעשות כדי להפוך את הכרת התודה להרגל?
- לבסוף ניתן להקרין את הסרטון של מעבדת האושר (קישור למעלה)