

עוצרים להגיד תודה

נושא השיעור: הכרת הטוב

מטרת הפעילות:

לתרגל זיהוי אקטיבי של הטוב בחיינו ולהביע הערכה כנה לאדם קרוב.

אופן הפעילות:

ניתן לבצע את הפעילות באמצעות הטלפונים של התלמידים או באמצעות מעטפות.

עזרים:

- דפים וכלי כתיבה
- מעטפות כמספר התלמידים

מהלך הפעילות:

1. פותחים בדיון קצר: "מתי לאחרונה מישהו אמר לכם 'תודה' אמיתית על מעשה

קטן שעשיתם? איך זה הרגיש?" (בקשו מ-2-3 תלמידים לשתף).

הנטייה הטבעית שלנו היא לקחת את הטוב והאנשים הקרובים כמובן מאליו.

היום אנחנו עוצרים כדי לשים את הפוקוס על מה שבדרך כלל מתפספס.

2. חלקו לכל תלמיד דף ומעטפה.

3. בקשו מכל אחד לבחור אדם משמעותי בחייו (אבא, אמא, אח, אחות, חבר)

ולכתוב לו מכתב תודה.

מיקוד הכתיבה:

• הנחו את התלמידים להימנע מסיסמאות כלליות (כמו "תודה שאתה קיים").

• בקשו להתמקד במקרה ספציפי: עזרה נקודתית, מילה טובה ברגע קשה,

או מעשה שגרתי שקורה כל יום.

• אפשרו 10 דקות של כתיבה אישית בדממה מוחלטת, כדי לאפשר חיבור רגשי.

4. סגירה ומחויבות: התלמידים מכניסים את המכתבים למעטפות וכותבים את שם

הנמען. כל תלמיד צריך להעביר את המכתב ליעדו עד סוף היום.

5. מקיימים דיון קצר:

◦ איך הרגשתם כשחשבתם על המעשה הטוב שעשו עבורכם וכתבתם עליו?

◦ למה לדעתכם קשה לפעמים לעצור ולהודות על מה שיש לנו?

◦ איך לדעתכם יגיב האדם שיקבל מכם את המכתב היום, ואיך זה עשוי

להשפיע על הקשר ביניכם?