

ارم في الامتتان

الإطار الزمني للدرس
20-15 دقيقة

مواد

- كرة الشاطئ (أو كرة خفيفة أخرى (لرميها
- (ملصق رعاية (اختياري



يشارك

ناقش أن الاهتمام بالآخرين هو شيء يمكننا ممارسته كل يوم. عندما يهتم الآخرون بنا ، يمكننا استخدام الامتتان لشكرهم. يُطلق على الشعور الذي نشعر به عندما (إذا رغبت في ذلك Caring تعريف الرعاية: الاهتمام هو الشعور بالقلق وإظهار القلق للآخرين. (اعرض ملصق GRATITUDE يهتم بنا شخص ما عصف ذهنيًا بطرق مختلفة اعتنت بها بالآخرين

- كيف تهتم بالناس في منزلك؟
 - كيف تهتم بأشخاص في فصلك أو هنا في برنامجنا؟
- تأكد من تضمين إجابات من مجموعة متنوعة من الفئات العمرية



يلهم

يتم الاعتناء بنا بطريقة أو بأخرى كل يوم ، ولكن قد لا ندرك ذلك. كيف نشكر الآخرين على الطرق اللطيفة التي يساعدوننا بها هي الطريقة التي نظهر بها الامتتان. من المهم جدًا أن نشكر الآخرين على كلماتهم وأفعالهم المهمة. هناك طرق عديدة لإظهار الامتتان

اشرح أننا سنحدد اليوم طرقًا مختلفة لإظهار الامتتان لأولئك الذين يهتمون بنا. تذكر أنه يمكنك إظهار الامتتان من خلال الأفعال والكلمات. ابدأ بالتفكير في طرق مختلفة لإظهار امتنانك للآخرين عندما يهتمون بك. كيف يمكنك تجاوز "شكرا" المطلوبة؟



التمكين

يمكننا أيضًا أن نظهر امتناننا من خلال تقديم "صرخة" للأشخاص الذين يهتمون بنا ويعاملوننا بلطف. من الجيد أن نخبر الناس أنك ممتن لهم. لذا ، دعونا نفعل ذلك الآن! مجموعة كبيرة ، شكل دائرة عملاقة في غرفتك. ابدأ بشخص بالغ ، ارمي كرة الشاطئ لشخص ما في الغرفة. أثناء رمي الكرة ، أنه الأمر التالي: "أنا ممتن لـ _____ (ادخل الاسم هنا) لأن ...". عندما يمسك كل شخص بالكرة ، يجب عليه إنهاء المطالبة وإلقائها لشخص لم تتح له الفرصة للإجابة

كرر حتى يحصل كل طالب على فرصة للمشاركة



يعكس

CARING and GRATITUDE قم بتوجيه محادثة جماعية كاملة حول

- كيف يهتم الآخرون بنا؟
- ما هو الامتتان؟
- كيف يمكننا إظهار الامتتان للآخرين الذين يساعدوننا طوال يومك؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا لم نظهر أبدًا الامتتان لمن نعيش معهم؟ كيف سيكون شعورهم؟

