

Tacksamhetsdetektiver

För lärare



Beskrivning

Det här är en övning där vi funderar på vad tacksamhet är och övar oss på att hitta saker att vara tacksam för. Man kan jobba på tema en hel vecka eller längre. Övning ger färdighet. Att också berätta för andra att man är tacksam för deras närvaro, hjälpsamhet osv. stärker relationerna och bygger gemenskap och trivsel.

Material

Det finns en presentation och ett arbetsblad att skriva ut.

Anvisningar

Starta gemensamt med presentationen och att fundera på vad tacksamhet är och hur det känns, vad man kan vara tacksam för och vilka fördelar som finns med att känna och visa tacksamhet.

Efteråt jobbar man enskilt med arbetsbladet. Det går att skriva ut ett arbetsblad för varje dag eller börja långsamt och "bara" skriva upp eller limma i en bild på en sak vid varje känslbild på arbetsbladet. På så sätt räcker arbetsbladet hela veckan. Vill man diskutera vad man är tacksam tillsammans kan ha en gemensam diskussion. På så sätt kan man lära känna varandra bättre också. Ibland kan man känna att det inte finns något att vara tacksam för, då kan det hjälpa att man sitter med en kompis som lättare utifrån kan se vad man har att vara tacksam för.

Man kan börja varje dag med att studerande fyller på sin lista om man jobbar hela veckan med tacksamhet. Genom att börja dagen med att hitta saker att vara tacksam för kan fokus ändras och även ens attityd. Vi söker då efter guldkornen och inte det som är jobbigt och svårt.

Färdigheter som övas

Självmedvetenhet

Uppskattning

Öppenhet och lärande

Närvaro

Optimism