

# Släng in tacksamhet

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™  
HELA GRUPPEN • ALTERNATIV 3 • OMTÄNKSAM

## Lektionens tidsram

15-20 mins

## Material

- ❑ Beach Ball (eller annan lätt boll att kasta)
- ❑ Omtänksam affisch (valfritt)



## Dela med sig

Diskutera att ta hand om andra är något vi kan träna på varje dag. När andra bryr sig om oss kan vi använda TACKSAMHET för att tacka dem. Känslan vi har när någon bryr sig om oss kallas TACKSAMHET. Definiera omsorg: OMSORG ÄR ATT KÄNNA OCH VISA OMSORG FÖR ANDRA. (Visa Caring-affischen om så önskas.)

Brainstorma olika sätt du har tagit hand om andra.

- Hur tar du hand om människor i ditt hem?
- Hur tar du hand om människor i din klass eller här i vårt program?

Se till att inkludera svar från olika åldersgrupper.



## Inspirera

Vi blir omhändertagna på ett eller annat sätt varje dag, men vi kanske inte inser det. Hur vi tackar andra för de vänliga sätt som de hjälper oss på är hur vi visar tacksamhet. Det är mycket viktigt att tacka andra för deras omtänksamma ord och handlingar. Det finns många, många sätt att visa tacksamhet.

Förklara att vi idag kommer att identifiera olika sätt att visa tacksamhet till dem som bryr sig om oss. Kom ihåg att du kan visa tacksamhet genom både handlingar och ord. Börja tänka på olika sätt att visa din tacksamhet till andra när de bryr sig om dig. Hur kan du gå utöver det som krävs, "tack"?



## Bemyndiga

Vi kan också visa vår tacksamhet genom att ge ett "shout-out" till de människor som bryr sig om oss och behandlar oss med vänlighet. Det känns bra att berätta för människor att man är tacksam för dem. Så, låt oss göra det nu! Somen stor grupp, bilda en gigantisk cirkel i ditt rum. Börja med en vuxen, släng badbollen till någon i rummet. När du kastar bollen avslutar du följande prompt: **"Jag är tacksam för \_\_\_\_\_ (infoga namn här) eftersom..."** När varje person fångar bollen måste de avsluta uppmaningen och kasta den till någon som inte har haft en chans att svara.

Upprepa tills varje elev har haft en chans att delta.



## Reflektera

Styr ett hel gruppsamtal kring OMSORG och TACKSAMHET.

- Hur bryr sig andra om oss?
- Vad är GRATITUDE?
- Hur kan vi visa tacksamhet för andra som hjälper oss under din dag?
- Vad kan hända om vi aldrig visar tacksamhet mot dem vi lever med? Hur kan de känna sig?

