

# Πέτα στην ευγνωμοσύνη

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™  
ΟΛΟΚΛΗΡΗ Η ΟΜΑΔΑ • ΕΠΙΛΟΓΗ 3 • ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος  
15-20 ελάχμικρό

## Υλικά

- ❑ Μπαλάκι της παραλίας (ή άλλη ελαφριά μπάλα για πέταμα)
- ❑ Αφίσα φροντίδας (προαιρετικό)



## Μερίδιο

Συζητήστε ότι η φροντίδα για τους άλλους είναι κάτι που μπορούμε να ασκούμε κάθε μέρα. Όταν οι άλλοι νοιάζονται για εμάς, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ΕΥΓΝΩΣΗ για να τους ευχαριστήσουμε. Το συναίσθημα που έχουμε όταν κάποιος νοιάζεται για εμάς λέγεται ΕΥΓΓΕΝΕΙΑ. Ορίστε τη φροντίδα: **NOMIA EINAI NA AISTHANEIS KAI NA DEIXNEIS ANΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.** (Δείξτε την αφίσα Caring εάν θέλετε.)

Σκέψου διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους έχεις φροντίσει τους άλλους.

- Πώς φροντίζετε τους ανθρώπους στο σπίτι σας;
- Πώς νοιάζεστε για τους ανθρώπους στην τάξη σας ή εδώ στο πρόγραμμά μας;

Φροντίστε να συμπεριλάβετε απαντήσεις από διάφορες ηλικιακές ομάδες.



## Εμπνέω

Μας φροντίζουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο κάθε μέρα, αλλά μπορεί να μην το συνειδητοποιούμε. Το πώς ευχαριστούμε τους άλλους για τους ευγενικούς τρόπους με τους οποίους μας βοηθούν είναι το πώς δείχνουμε ευγνωμοσύνη. Είναι πολύ σημαντικό να ευχαριστείτε τους άλλους για τα προσεκτικά λόγια και τις πράξεις τους. Υπάρχουν πολλοί, πολλοί τρόποι για να δείξετε ευγνωμοσύνη.

Εξηγήστε ότι σήμερα θα εντοπίσουμε διαφορετικούς τρόπους για να δείξουμε ευγνωμοσύνη σε εκείνους που νοιάζονται για εμάς. Θυμηθείτε, μπορείτε να δείξετε ευγνωμοσύνη τόσο με πράξεις όσο και με λόγια. Αρχίστε να σκέφτεστε διαφορετικούς τρόπους για να δείξετε την ευγνωμοσύνη σας στους άλλους όταν νοιάζονται για εσάς. Πώς μπορείτε να προχωρήσετε πέρα από το απαιτούμενο, «ευχαριστώ»;



## Εξουσιοδοτώ

Μπορούμε επίσης να δείξουμε την ευγνωμοσύνη μας δίνοντας μια «κραυγή» στους ανθρώπους που νοιάζονται για εμάς και μας συμπεριφέρονται με καλοσύνη. Είναι ωραίο να λες στους ανθρώπους ότι τους είσαι ευγνώμων. Λοιπόν, ας το κάνουμε τώρα! Όπως και μια μεγάλη ομάδα, σχηματίστε έναν τεράστιο κύκλο στο δωμάτιό σας. Ξεκινώντας από έναν ενήλικα, πέταξε την μπάλα της παραλίας σε κάποιον στο δωμάτιο. Καθώς πετάτε την μπάλα, ολοκληρώστε την ακόλουθη προτροπή: **«Είμαι ευγνώμων για \_\_\_\_\_ (εισάγετε το όνομα εδώ) γιατί...»** Καθώς κάθε άτομο πιάνει την μπάλα, πρέπει να ολοκληρώσει την προτροπή και να την πετάξει σε κάποιον που δεν είχε την ευκαιρία να απαντήσει.

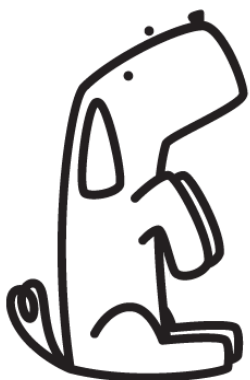
Επαναλάβετε έως ότου κάθε μαθητής έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει.



## Κατοπτρίζω

Καθοδηγήστε μια ολόκληρη ομαδική συνομιλία γύρω από τη ΝΟΗΣΙΑ και την ΕΥΓΝΩΣΗ.

- Πώς νοιάζονται οι άλλοι για εμάς;
- Τι είναι η ΕΥΓΓΕΝΕΙΑ;
- Πώς μπορούμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη για τους άλλους που μας βοηθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας σας;



- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν δείξουμε ποτέ ευγνωμοσύνη σε αυτούς με τους οποίους ζούμε; Πώς μπορεί να αισθάνονται;