



תודה אישית, קבוצתית ותנועתית

// פעילות מקוונת לשכבה צעירה (גילאי בי"ס יסודי)

הקדמה

'עשרת ימי תודה' היא יוזמה שמטרתה להטמיע בלוח השנה העברי מסורת ישראלית חדשה. עשרה ימים, מדי שנה, שבהם החברה הישראלית מפתחת תודעה של תודה, והופכת למודעת ומפרגנת יותר לטוב ולקיים. 'עשרת ימי תודה' מעניקים לנו הזדמנות להעריך את החיובי, את ההצלחות ואת האושר שסביבנו ובתוכנו. בכך לשפר את רווחתנו- האישית, הבין-אישית, החברתית והלאומית.

בימים האלה אנחנו מוזמנים ומוזמנים להודות לעצמנו, לאנשים בסביבתנו ולכל מי או מה שנחפוץ. עשיית מבקשים להפוך את התודה לפעולה ממשית ושגורה בשגרת היומיום, ליחיד ולחברה, ומציעים עשרה ימים של פרספקטיבה חיובית, נטולת הציניות שרבות ורבים מאיתנו נפגשים עמה ביומיום הישראלי.

עשיית מזמינים אותנו לרענן את היחסים שלנו עם עצמנו כפרטים, ועם עצמנו כמשפחה, קהילה וחברה. להתמקד ביש ולא באין. להזכר ולהשתאות על הפלא של מה שאנו נוטים לקחת כמובן מאליו. מקיומנו האיש, ועד לקיומה של מדינת ישראל. כמובן תוך מודעות למורכבויות, לאתגרים ולמה שעוד דורש תיקון.

אנו מציעים למחנכים ומחנכות את מושג התודה, על היבטיו השונים, כמענה ערכי ותוכני רלוונטי ומשמעותי לימים הטעונים שבין יום השואה ליום העצמאות. זאת באמצעות חוויות תודה מגוונות שפיתחנו עבורכם.

באתר שלנו, תוכלו לקבל פרטים נוספים על 'עשרת ימי תודה' ולהחשף לעוד מערכי פעילות ותכנים למחנכים.

מטרות הפעילות

« הבנת המושג תודה ואת ההזדמנות שבהכרת תודה.

« העצמה תודעת הערך העצמי.

« חיזוק קשרים בין-אישיים משמעותיים. חברתיים והמשפחתיים.

« העמקת תחושת השייכות הקבוצתית והתנועתית/ ארגונית.



תקציר מהלך ההעצמות (עשה-עשה וחזי):

1. פתיחה: שמש אסוציאציות + דיון על מה ולמה תודה?

2. תודה לעצמי: כתיבה ושיתוף קבוצתי- על מה אני מודה לעצמי? תכונות, מעשים, חוזקות ותהליכים.

3. תודה אחד לשנייה בקבוצה: כתיבת גלויות תודה לאחד/ת מחברי הקבוצה.

4. תודה לתנועה/ ארגון: התבוננות רפלקטיבית על שנת הפעילות והודיה על הצמיחה והשיפור שלי.

5. סיכום: שיתוף בתחושות, הדגשת הערך שבהכרת תודה, והצעה להעביר אותה הלאה.



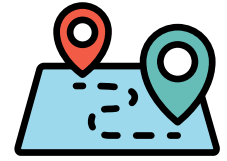
עזרים גדולים:

« מגנטי To-Da-List

« גלויות תודה

« דף / בריסטול עליו כתוב תודה + כלי כתיבה

מהלך העיסות מקורט



1 פתיחה (10-15 דק')

ENE אסוציאציות + דיון על מה ולמה תודה?

מבעוד מועד נכתוב את המילה "תודה" בגדול על דף נייר ונקיף אותו בעיגול (עדיף בריסטול גדול אם יש). נתלה אותו מאחורינו, מול המצלמה למהלך הדיון כך שניתן יהיה לראות אותו.

♦ ניתן לחלופין לבקש מאחד החניכים לעשות "שיתוף מסך" בזום ולכתוב את התשובות על גביו.

נשאל את החניכים שאלות מנחות (נבקש מהחניך/ נכתוב בעצמנו את התשובות והאסוציאציות על הדף/ מסך):

- | | |
|--|---|
| מהי תודה? | « |
| באילו דרכים ניתן להביע הכרת תודה? | « |
| מי יכול/ה לספר לי על מקרה שהוא/היא אמרו / הביעו תודה כלפי מישהו/י אחר/ת, או מקרה בו אמרו / הביעו כלפיך תודה? | « |
| מתי ולמה אתה רוצים להגיד תודה או שיגידו לכם תודה? מתי אנו אכן עושים זאת? | « |
| האם זהו מעשה טוב לומר תודה? מדוע? | « |
| למי הכרת התודה משמעותית יותר? למי שמודה או למי שמודים לו/ה? | « |

נסכם בהדהוד היתרונות של הכרת התודה. הן כלפי מי שמודים לו/ה והן כלפי מי שמודה.

2 תודה לעצמי (10-15 דק')

כתיבת רשימה של תודות אישיות (אפשר להעזר במגנטים של - **To-Da List מתוך האתר של עש"ת**)

« נבקש מהחניכים/ תלמידים לחשוב על השאלה- "על מה אני מודה לעצמי?" ולכתוב 5 דברים (אפשר יותר כמובן) שעליהם אני מודה לעצמי.

♦ נדגיש בפני החניכים את החשיבות בהודיה ספציפית ולא כללית, ואת ההבדל בין תודה לעצמי לבין תודה על מה שיש לי. לדוגמה, לא נכתוב עכשיו "תודה על החברים שיש לי בקבוצה", אלא "תודה על החבר הנדיב שהייתי בשבוע שעבר כלפי ליאור כשהיינו אצלי בבית וויתרתי בשבילה על החטיף האחרון שהיה בארון".

♦ נעזור לחניכים עם דוגמאות לדברים עליהם ניתן להכיר תודה לעצמי - תכונות, מעשים, חוזקות, תהליכים שכבר התחלתי, בחירות שבחרתי וכו'.

♦ מומלץ למדריך/ה לחשוב מראש על כמה דוגמאות של דברים עליהם את/ה מודה לעצמך. זאת בכדי לסייע לחניכים במידת הצורך.

« שיתוף - נציע לתלמידים לחלוק עם הקבוצה את אחת ההודיות שלהם לעצמם.



3 תודה לחבר/ה בקבוצה (10-15 דק')

כתיבת גלויות תודה לחבר/ה מהקבוצה

« נקריין את הסרטון "פשוט לומר תודה"

« תוך כדי הקרנת הסרטון נשלח קישור דרך הצ'אט בזום / ווטסאפ ל- "תודה גלויה"

« נבקש מהחניכים / תלמידים לחשוב על אחד/ת מחברי מהקבוצה לו/ה היו רוצים להודות.

♦ לחלופין, ובכדי למנוע מצב בו לא יכתבו לחלק מהחניכים, המדריך/ה יכול/ה להחליט מראש מי ת/יכתוב למי.

« כל חניך/ה כותב/ת על הגלויה כמה מילים / משפטים של תודה לחבר/ת הקבוצה שבחר/ה או קיבל/ה.

♦ יש להנחות את התלמידים לחשוב על הכרת תודה כמה שיותר ספציפית, ולא כללית- עזרה שקיבלתי, התחשבות, תחושה שהרגשתי בעקבות אמירה או התנהגות וכו'.

♦ בזמן הכתיבה, אפשר להשמיע ברקע את השיר "מילה טובה" של יהודית רביץ.

« שולחים באופן פרטי דרך הווטסאפ את גלוית התודה לחבר/ה לו/ה כתבתי.

4 תודה לתנועה/ארגון (10-20 דק')

התהוננות רפלקטיבית עם שאלות ההקצאות

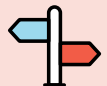
« נזמין את החניכים להתבונן באופן רפלקטיבי על שנת הפעילות שכבר מתקרבת לסיומה בתנועה/ ארגון, ולשאול על מה הם מודים שחוו ועברו? (תהליכים שעברתי? דברים בהם השתפרתי, מיומנויות וכלים שרכשתי, אופנים בהם התפתחתי, דברים שלמדתי על עצמי?).

« נזמין כל חניך/ה לשתף באחת ההודיות שהם חווים כלפי התנועה/ ארגון.

♦ ניתן, לפני השיתוף במליאה, לאפשר כמה דקות של שיתוף מקדים בזוגות, בהן החניכים ישתפו אחד את השנייה בהודיות ובתובנות שלהם.

אקשיות נוספת: להעביר את התודה הלאה (10-20 דק')

כתיבת מכתבי תודה ל"אנשים השקופים"



« נקרא עם החניכים את הטקסט על "האנשים השקופים" (עמ' 14 ואחרון בקישור)
« נשאל את החניכים - מיהם האנשים ה"שקופים", אשר פועלים ומתאמצים למענם "מאחורי הקלעים" ולא מקבלים לעתים מספיק נראות על פועלם? (נהגי האוטובוס, הפועלים בכביש/ רחוב, עובדי הניקיון ואנשי האבטחה, אבות הבית, צוות המזכירות והמנהלה בביה"ס וכו').

« כל אחד מהחניכים יבחר דמות "שקופה" כלשהי, לה יכתבו מכתב תודה קצר.

« נאתגר את החניכים להשיג בכוחות עצמם או בעזרת המורה / המדריכים את פרטי הקשר של אותו "אדם שקוף" ולשלוח לו את מכתב התודה.

♦ ניתן להקריין להשראה את הסרטון "שרשרת של מעשים טובים".

5 סיכום (5-10 דק')

« נחזור על מהלך הפעילות בראשי פרקים, תוך חידוד הערך המוסף וההזדמנות שבתרגול הכרת תודה.

« נבקש מהחניכים לשתף בסבב/ פופקורן איך הרגישו בפעילות, ודבר אחד אותו הם לוקחים איתם הלאה ממנה.

« נציע לחניכים לספר ואולי אפילו להעביר לבני המשפחה שלהם פעילות הקשורה בהכרת תודה.

נניח תודה ולמה תראות (:

