

Sprehod hvaležnosti

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta vaja ne zahteva obsežnih priprav. Vse, kar morate narediti, je načrtovanje sprehoda v naravi.

2. korak – faza aktivnosti

Odpravite se na sprehod v naravi. Mlade spodbujajte, naj se zavedajo svojega neposrednega okolja. Prosite jih, naj razmislijo oziroma, če želijo, na glas naštejejo vse stvari, ki jih lahko vonjajo, okusijo, se dotaknejo, vidijo ali slišijo. Iz tega lahko naredite igro, na primer "vidim" ali "slišim"; enega udeleženca prosite, naj skupini opiše, kaj lahko vidi, sliši, vonja itd., nato pa drugi mladi ugibajo.

Udeležence prosite, naj razmislijo o osebah v njihovem življenju, ki so jim blizu, in pomislijo na tri razloge, zakaj so hvaležni za te osebe. Vprašajte jih, za koga so hvaležni, in jih spodbudite k pogovoru o razlogih za hvaležnost: zakaj so najbolj hvaležni za osebe, ki so jih izbrali? Z udeleženci delite, za katere osebe ste sami hvaležni in razloge za hvaležnost.

3. korak – zaključna faza

Na koncu aktivnost prosite mlade, naj izvedejo samorefleksijo in se spomnijo tri stvari o sebi, za katere so najbolj hvaležni. Lahko jim navedete primere, denimo:

- ✓ Hvaležen sem za svojo sposobnost, da nasmejim ljudi.
- ✓ Hvaležen sem, da sem prijazen do svojih prijateljev.
- ✓ Hvaležna sem, da lahko okušam okusno hrano.
- ✓ Hvaležna sem za svoje noge, saj mi omogočajo, da hodim in tečem.

Vaši zapiski:

✓ ...



Vrsta aktivnosti:

Sprehod in pogovor

Namen aktivnosti:

Spodbujanje mladih, da se osredotočijo na prepoznavanje pozitivnih vplivov v svojem življenju in okoli sebe. Zagotavljanje podpore pri negovanju "namenske vadbe", tako da gredo na sprehod v naravo s ciljem prepoznati stvari, za katere so hvaležni.



Trajanje:

Priprava: 5 min.

Izvedba: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:

Po aktivnosti nadaljujte z refleksijo o tem, za kaj je vsaka oseba hvaležna.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite za soglasje za sprehod, če je potrebno.



Navedena vrednota:



V ...

Škatla primerov VALUE

