

Pakklætisæfingar

Markmiðið með æfingunum

- Að iðka pakklæti á skapandi og skemmtilegan hátt.
- Að styrkja jákvæðar tilfinningar, samkennd og meðvitund um það sem skiptir máli um jólin.
- Að tengja pakklæti við einfaldleika og nægjusemi.

Lýsum upp pakklætið

Hvert barn fær ljósaperu eða teiknar sína eigin. **Hér** eru prentvænar ljósaperur.

- Inn í *ljósaperuna* skrifar eða teiknar barnið eitt atriði sem það er pakklátt fyrir í dag og litar *ljósaperuna*.
- *Ljósaperurnar* eru síðan hengdar á *seríu* sem getur verið bandspotti límdu á vegg eða lína teiknuð á töflu eða maskínupappír.
- Á hverjum degi bætist við *ljós* og *serían* verður fallegri eftir því sem pakklætið vex.

Pakklætisstjarnan

Kennari heldur á pappastjörnu eða gömlu jólaskrauti sem kallast „pakklætisstjarnan“.

- Kennarinn byrjar á því að gefa dæmi um það hvað maður getur verið pakklátur fyrir.
- Barnið sem fær stjörnuna segir eitt lítið atriði sem það er pakklátt fyrir í dag.
- Það má vera allt frá „mér fannst gott að vera með mömmu í gær“ til „ég er pakklát/tt/ur fyrir hlýja peysu“.
- Svo fær næsta barn stjörnuna og heldur áfram.
- Rætt í lokin um hvaða tilfinningar vakna þegar við erum pakklát.

Þakklætisæfingar

Jólagóðverk

Kennari gefur hópnum hugmyndir af litlum góðverkum sem ekki snúast um gjafir heldur athygli og samveru, t.d.:

- Segðu „góðan daginn“ við einhvern sem þú gerir það sjaldan við
- Hjálpaðu vini með skólatöskuna eða annað
- Hrósaðu einhverjum
- Taktu þátt í að ganga frá, þó svo að þú hafir ekki verið að nota hlutina

Börnin velja eitt góðverk og skrifa eða teikna hvernig það gekk og hvernig þeim leið eftir á. Hægt er að setja „jólahjarta“ á vegg. Hvert barn límir lítið útklippt hjarta þar þegar það hefur gert góðverk. Þannig sjá þau hjartað fyllast af góðverkum.

Um að gera að leyfa nemendum að koma með hugmyndir í upphafi, það er ekki skylda að góðverkið sé á listanum.

Jólakúlan

Börnin fá blað með jólakúlu á.

- Inni í forminu skrifa þau eða teikna það sem þau eru þakklát fyrir.
- Hægt að gera einu sinni eða velja fleiri daga í vikunni og leyfa kúlunni að fyllast af þakklæti
- **Hér** má nálgast jólakúluna

Þakklætisæfingar

Jóla kort

Draga leynivini

- Kennari setur öll nöfn nemenda í skál.
- Hver nemandi dregur eitt nafn, það verður leynivininur þeirra.
- Kennari passar að enginn dragi sjálfan sig og að allir fái kort frá einhverjum.

Búa til þakklætisjólakort, hver nemandi útbýr jóla kort handa leynivini sínum.

Kortið á að innihalda:

- Eitthvað hlýtt eða fallegt sem barnið er þakklátt fyrir við þennan bekkjarfélag. Fer eftir aldri nemenda hvernig þetta er framkvæmt. Ef þau eru ung og stærð hópsins bíður upp á það að kennari hjálpi hverjum og einum og skrifi fyrir nemendur þá er það frábært. Það má líka teikna ef erfitt er að skrifa, innihaldið skiptir máli, ekki fullkomnun.

t.d.:

- „Takk fyrir að vera góður vinur.“
- „Ég er þakklát/ur fyrir að þú leikur við mig.“
- „Mér finnst þú alltaf hjálpsöm/hjálpsamur.“
- „Þú lætur mig hlæja.“

Leyfið gjarnan nemendum að fá tíma til þessa að skreyta kortið og gera það persónulegt

Afhending

- Kennari safnar kortunum og afhendir nemendum á sama tíma í einni lotu, eða nemendur setja kortin í merkt umslög og leggja í „jólápóstkassa bekkjarins“, sem síðan er dreift til nemenda. Mikilvægt er að kennarinn sé búinn að yfirfara og bregðast við ef eitthvað barn á ekki kort.

Spjall í lokin

- Nemendur sem vilja geta sagt: „Mér fannst gott að fá...“ eða „það gladdi mig að einhver tók eftir...“.
- Umræðupunktur: Hvernig er tilfinningin eftir að gefa falleg orð? Hvað lærðum við um þakklæti og samveru fyrir jóla?