



TAKKNEMLIGHET

- Spørsmål til samtale og refleksjon

Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

Gode spørsmål setter i gang tanker, refleksjoner og samtaler. Det er mange måter å se og forstå ordet og egenskapen takknemlighet på. Design samtalene på en slik måte alle blir aktive i tanke og samtaleprosessen.

Bruk IRP (individuelt, relasjonelt, plenum). La de tenke litt selv, kanskje notere sine synspunkter rundt spørsmålet. Legg opp til en samtale to og to eller i en liten gruppe før samtalen løftes inn for alle. Barna trenger trening i alle disse fasene. Alt etter hvor godt trent de er og hvor engasjerte de er avgjøres tiden i hver fase.

NB! Anerkjenn alle barns svar og utforsk med oppfølgingsspørsmål.

Eksempler på spørsmål til samtale. Bruk de som du opplever kan ha verdi for deg og dine elever.

- Hva betyr ordet takknemlighet for deg?
- På hvilke måter kan du vise at du er takknemlig for at noe bra har skjedd?
- Hva kan du si når du skal takke?
- Hvorfor tenker du det er viktig å vise at du er takknemlig?
- Hvilke følelser kan du få når du er skikkelig takknemlig for noe? Hvor i kroppen din kjenner du denne eller disse følelsene?
- Fortell om en gang du opplevde å bli så takknemlig at du fikk mye av disse følelsene? Hva skjedde og hvordan opplevde du det?
- Hvilke følelser kan du få når andre viser takknemlig overfor deg? Hvor i kroppen din sitter denne følelsen?
- Fortell om en gang andre har vist deg stor takknemlighet. Hva skjedde og hvordan opplevde du det?
- På hvilken måte tenker du at takknemlighet kan bety noe i når det handler om å bygge vennskap eller relasjoner til andre?
- Si tre ting du er takknemlig for.
- Hva er det motsatte av å være takknemlig?
- Er det noen andre SMART egenskaper som du tenker kan ha en eller annen sammenheng med takknemlighet? Hvilke og på hvilken måte?
- Hvem i familien din, på skolen eller på fritiden synes du er god til å vise takknemlighet?

- Hva er det denne personen gjør som du liker godt?
- Hva tenker du at utakknemlighet kan føre til for den som viser utakknemlighet?
- Hva tenker du at utakknemlighet kan føre til for de man viser utakknemlighet overfor?
- På hvilken måte kan vi si fra til en som viser utakknemlighet, slik at han/hun ikke blir såret av det?
- Man sier at smil ofte kan smitte. Tenker du at takknemlighet kan smitte? I så fall på hvilken måte?
- For at takknemlighet skal være en styrke du har, må du få energi og glede når du viser det. I hvilke situasjoner opplever du at dette skjer?
- På en skala fra 1 til 5 der en er veldig lite takknemlighet og 5 er veldig mye takknemlighet, hvor opplever du at du er. Tenk gjerne i ulike situasjoner som på skolen, i friminuttet, hjemme, blant venner, i fritidsaktiviteter osv.
- Hvor opplever du at du best viser takknemlighet? Hvorfor tror du det fungerer bedre her?
- Hvis du skulle bli litt bedre til å vise takknemlighet, hva kunne du da tenke deg å gjøre?

Her har du en del spørsmål som kan danne grunnlag for mange gode og dype samtaler og refleksjoner. Fyll på med egne.