



Kedvesség Üveg

– A jószág apró cselekedetei

Általános iskolások (8–14 évesek) számára

Cél: kedvesség, empátia, közösségépítés, pozitív gondolkodás

Mi történne, ha minden kedvességet, amit másokkal tettünk, egy üvegben gyűjtenénk össze? A kedvesség gyakran olyan apró dolgokból áll, amik nem kerülnek sokba, de **nagy hatással lehetnek mások napjára**. A Kedvesség Üveg segít abban, hogy tudatosan gyakoroljuk a jószágot, és figyeljünk arra, hogy pozitívan hassunk a körülöttünk lévő világra.

A giving szemlélet alapja, hogy **tudatosan építjük mások jólétét** is, a kis kedvességek pedig olykor a legnagyobb változáshoz vezetnek.

► Lépések

1. **Szerezzetek egy üveget vagy befőttesüveget!**
2. **Mindenki írja le néhány kedves cselekedetét egy papírcsíkra**, és tegye az üvegbe. Lehet ez egy kedves szó, egy segítő kéz, egy apró ajándék vagy egy pozitív üzenet.
3. **Hetente egyszer vegyetek ki pár papírcsíkot**, és osszátok meg a csoporttal, mi áll rajta. Beszéljétek meg, hogyan éreztétek magatokat, amikor kedvesek voltatok valakivel?
4. **Tartsatok „Kedvesség Hétvégét”**, amikor különösen odafigyeltek arra, hogy másoknak kedveskedjete.

„A kedvesség ragadós. Ha te kedves vagy, másokat is erre inspirálsz!”



HOUSE OF GIVING



Kedvesség Üveg

– A jószág apró cselekedetei

► Eszközigény

- Üveg vagy befőttesüveg
- Papírcsíkok, tollak

► Tippek / Variációk

- **Kedvesség hónapja:** Egy hónapon keresztül minden nap írd egy kedves cselekedetet a papírcsíkra!
- **Hála-kedvesség:** A csoport minden tagja kaphat egy üveget, amelybe a többiek beleírják a kedvességeiket. A hónap végén elolvashatják, mások miként értékelték őket.

„A kedvesség ragadós. Ha te kedves vagy, másokat is erre inspirálsz!”



HOUSE OF GIVING