

דף צפייה: בוקר אחד, הכול השתבש



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

שחקן מוכר מספר על בוקר "שחור": שיחה מהבנק על חשבון במינוס, ומיד אחריה שיחה מהסוכן – התפקיד שקיווה לו הלך למישהו אחר. בדרך למשרד הוא שומע הקלטה עם המסר "תפסיקו להתלונן, תתחילו להגיד תודה", ומתחיל להודות על הכול – גם על הדברים הקשים. הוא מספר שעוד לפני שהגיע, כל ההרגשה שלו השתנתה. במשרד חיכה לו צ'ק שלא ידע עליו, ואז הגיעה בשורה שהתקבל לסדרה שנבחן אליה חודשים קודם. "בעשרים דקות כל המציאות שלי השתנתה".

"תגיד תודה גם על מה שלא טוב" • "בעשרים דקות כל המציאות שלי השתנתה"

לפני הצפייה

• מה קורה לכם כשיום מתחיל ברצף של דברים מבאסים?

• נחשו: האם להגיד "תודה" יכול לשנות הרגשה? איך?

בזמן הצפייה

• רשמו את רצף הדברים הרעים שקרו לו.

• מה המשפט ששמע ברכב?

• איך הוא מתאר את ההרגשה שלו בזמן שאמר תודה?

• אילו שתי בשורות קיבל במשרד?

אחרי הצפייה

• האם התודה "הביאה" את הבשורות? או שמשהו אחר השתנה – בו עצמו?

• האם אפשר להגיד תודה על משהו לא טוב? מתי זה עוזר ומתי זה לא מתאים?

• מה הייתם מספרים לחבר/ה שיש לו/ה בוקר כזה?

לתלמידי חט"ע – שאלות העמקה: הבחינו בין טענה ("תודה מביאה ניסים") לבין חוויה ("תודה שינתה לי את ההרגשה"). מה מהן אפשר לבדוק? • האם "תודה גם על מה שלא טוב" יכולה להפוך ל"חיוביות כפויה"? איפה הגבול?

דף צפייה: ניסוי במעבדת האושר

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

"מעבדת האושר": קבוצת מתנדבים ממלאת שאלון אושר. אחר כך כל אחד כותב על האדם שהכי השפיע על חייו – ואז, בהפתעה, מתבקש להתקשר אליו ולהקריא לו בקול. אחרי השיחה ממלאים שוב שאלון. לפי הסרטון: מי שרק כתבו – עלו מעט באושר; מי שהתקשרו והקריאו – עלו הרבה יותר. והכי מעניין: מי שהגיע הכי פחות מאושר – הרוויח הכי הרבה.

הסרטון באנגלית – צופים עם כתוביות בעברית. 

"מי שהגיע הכי פחות מאושר – הרוויח הכי הרבה מהתודה." (ציטוט חופשי)

לפני הצפייה

• דרגו מ-1 עד 10 כמה אתם שמחים עכשיו (בלב, לא בקול).

• מי האדם שהכי השפיע עליכם? (רק לחשוב)

בזמן הצפייה

• מה שלבי הניסוי? (לפני – משימה – הפתעה – אחרי)

• על מי בחרו המשתתפים לכתוב?

• מה קרה לאושר של מי שרק כתבו, ושל מי שגם התקשרו?

אחרי הצפייה

• למה לדעתכם הקראה בקול משמחת יותר מכתיבה בלבד?

• מה מביך בלהגיד תודה בקול? איך מתגברים?

• למה דווקא מי שהיה הכי פחות מאושר הרוויח הכי הרבה?

לתלמידי חט"ע – שאלות העמקה: ביקורת: מה חסר בניסוי כדי שייחשב מחקר מדעי? (קבוצת ביקורת, גודל מדגם, תוקף השאלון...) • מה ההבדל בין ההשפעה על הכותב/ת לבין ההשפעה על מי שמקבל/ת את התודה?