



Γεια σας Γονείς και Κηδεμόνες,  
Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα σπουδών της Ενότητας 2 της Καλοσύνης μας στην Τάξη! Για τις επόμενες 6 εβδομάδες θα μαθαίνουμε τα πάντα για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Θα αφιερώνουμε 30 λεπτά μία φορά την εβδομάδα για το κύριο μάθημά μας, με μερικά μίνι μαθήματα διάρκειας 15 λεπτών πασπαλισμένα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μας για να βοηθήσουμε τον μαθητή σας να εμβαθύνει στην ιδέα. Θα τελειώσουμε την ενότητα με ένα έργο που θα δουλέψουμε όλοι μαζί. Δεδομένου ότι αυτό το θέμα μπορεί να φαίνεται εξαιρετικά οικείο σε πολλούς από τους μαθητές μας φέτος, θα βουτήξουμε βαθύτερα καθώς εξερευνούμε τα ακόλουθα θέματα:

#### ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε το αίσθημα της αυτοεκτίμησης.
- ✓ Αναπτύξτε τις δεξιότητες της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας τόσο για τους ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά όσο και για τους άλλους στην κοινότητά τους.
- ✓ Εξασκηθείτε στο να δίνετε και να λαμβάνετε ευγνωμοσύνη μέσα από ένα θεμέλιο καλοσύνης.

ΘΕΜΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ	ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ
<b>Αυτοφροντίδα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόσο σημαντική είναι η φροντίδα του εαυτού σας;</li> <li>• Δίνεις μεγάλη προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού σου κάθε μέρα;</li> <li>• Πώς μοιάζει η ψυχική αυτοφροντίδα;</li> </ul>	Μιλήστε με τον μαθητή σας για τις διαφορές μεταξύ της βασικής αυτοφροντίδας και της θετικής ψυχικής υγείας. Η αυτοφροντίδα ξεπερνά το να σηκώνεσαι και να ντύνεσαι. Τονίστε τη σημασία του να βλέπουμε αξία στον εαυτό μας.
<b>Ευγνωμοσύνη</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις μας στους άλλους ότι είμαστε ευγνώμονες για το ποιοι είναι και τι κάνουν για εμάς;</li> <li>• Πώς αναγνωρίζουμε τα μικρά πράγματα που κάνουν οι άλλοι για εμάς σε καθημερινή βάση;</li> </ul>	Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει λίστα 5 πράγματα που κάνουν οι δάσκαλοί τους για αυτούς κάθε μέρα χωρίς να τους ρωτήσουν. Μιλήστε τους για να αφιερώσετε χρόνο από τη μέρα τους για να πείτε ευχαριστώ για αυτά τα μικρά πράγματα. Οι δάσκαλοι το εκτιμούν πραγματικά όταν οι μαθητές παρατηρούν όλη τη σκληρή δουλειά τους.
<b>Συμπόνια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γιατί είναι μερικές φορές δύσκολο να δείξουμε συμπόνια στα παιδιά της ηλικίας μας;</li> <li>• Πώς δείχνουμε συμπόνια για άτομα εκτός της άμεσης κοινότητάς μας;</li> </ul>	Μιλήστε με το παιδί σας για ανθρώπους στη χώρα μας που μπορεί να δυσκολεύονται. Σκέψου τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν συμπόνια για αυτούς.
<b>Ενσυναίσθηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς ορίζετε εσείς προσωπικά την ενσυναίσθηση;</li> <li>• Πώς μπορείς να νιώσεις ενσυναίσθηση για κάποιον που δεν έχεις γνωρίσει ποτέ;</li> </ul>	Επιλέξτε κάτι που κυκλοφορεί στις ειδήσεις αυτή τη στιγμή. Πώς μπορούμε να συμπάσχουμε με μερικούς από τους ανθρώπους για τους οποίους ακούμε;

### ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Ως νοικοκυριό, βάλτε έναν μεγάλο στόχο να αυξήσετε την αυτοφροντίδα σας με κάποιο τρόπο. Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι να αυξήσετε τη θετική σας ομιλία λέγοντας ένα ωραίο πράγμα στον εαυτό σας στον καθρέφτη κάθε πρωί ενώ ετοιμάζεστε. Μετά από μια εβδομάδα περίπου, ελάτε μαζί για να μιλήσουμε για το πώς αυτή η μικρή αλλαγή σας βοήθησε να νιώσετε καλύτερα με τον εαυτό σας!

Θα συνεχίσουμε το πρόγραμμα σπουδών του Kindness in the Classroom καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ελάτε μαζί μας σε αυτό το ταξίδι χρησιμοποιώντας αυτό το φυλλάδιο και τη δραστηριότητα στο σπίτι ως τρόπο να συνδεθείτε με το παιδί σας σχετικά με την ιδέα της μονάδας μας. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου για τυχόν ερωτήσεις ή σχόλια καθώς προχωράμε.

Με εκτίμηση,