

Caring



Salve Genitori e Tutori,
Benvenuti all'Unità 2 del nostro programma La gentilezza in classe! Per le prossime 6 settimane impareremo tutto sulla CURA. Dedicheremo 30 minuti una volta alla settimana per la nostra lezione principale, con alcune mini lezioni di 15 minuti sparse durante la settimana per aiutare il tuo studente ad approfondire il concetto. Concluderemo l'unità con un progetto su cui lavoreremo tutti insieme. Poiché questo argomento potrebbe sembrare molto familiare a molti dei nostri studenti quest'anno, ci addentreremo più a fondo mentre esploreremo i seguenti argomenti:

OBIETTIVI PER QUESTA UNITÀ

- ✓ Utilizza strumenti e metodi di cura di sé per aumentare la sensazione di autostima.
- ✓ Sviluppa le capacità di empatia e compassione sia per le persone che conoscono personalmente che per gli altri all'interno della loro comunità.
- ✓ Esercitati sia a dare che a ricevere gratitudine attraverso un fondamento di gentilezza.

ARGOMENTO	DOMANDE CHE ESPLOREMO	COME PUOI AIUTARE
Automedicazione	<ul style="list-style-type: none"> • Quanto è importante la tua cura di te stesso? • Dai un'alta priorità alla cura di te stesso ogni giorno? • Che aspetto ha la cura di sé mentale? 	Parla con il tuo studente delle differenze tra la cura di sé di base e la salute mentale positiva. La cura di sé va oltre il semplice alzarsi e vestirsi. Sottolineare l'importanza di vedere il valore in noi stessi.
Gratitudine	<ul style="list-style-type: none"> • In che modo le nostre parole e azioni mostrano agli altri che siamo grati per quello che sono e per quello che fanno per noi? • Come riconosciamo le piccole cose che gli altri fanno per noi ogni giorno? 	Incoraggia tuo figlio a elencare 5 cose che i loro insegnanti fanno per loro ogni giorno senza chiedere. Parla con loro di dedicare del tempo alla loro giornata per dire grazie per quelle piccole cose. Gli insegnanti apprezzano davvero quando gli studenti notano tutto il loro duro lavoro. Parla con tuo figlio delle persone nel nostro paese che potrebbero essere in difficoltà. Pensa ai modi in cui possono mostrare compassione per loro.
Compassione	<ul style="list-style-type: none"> • Perché a volte è difficile mostrare compassione ai bambini della nostra età? • Come dimostriamo compassione per le persone al di fuori della nostra comunità immediata? 	
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Come definisci personalmente l'empatia? • Come puoi provare empatia per qualcuno che non hai mai incontrato? 	Seleziona qualcosa che sta accadendo nelle notizie in questo momento. Come possiamo entrare in empatia con alcune delle persone di cui sentiamo parlare?

PROVALO A CASA!

Come famiglia, stabilisci un grande obiettivo per aumentare la tua cura di te stesso in qualche modo. Un esempio potrebbe essere quello di aumentare il tuo dialogo interiore positivo dicendoti una cosa carina allo specchio ogni mattina mentre ti prepari. Dopo circa una settimana, tornate insieme per parlare di come quel piccolo cambiamento vi ha aiutato a sentirvi meglio con voi stessi!

Continueremo il nostro curriculum Gentilezza in classe durante tutto l'anno. Per favore, unisciti a noi in questo viaggio usando questa dispensa e l'attività a casa come un modo per entrare in contatto con tuo figlio riguardo al nostro concetto di unità. Sentiti libero di contattarmi per qualsiasi domanda o commento mentre andiamo avanti.

Cordiali saluti,