

Patate chaude de gentillesse

Calendrier de la leçon

15-20 mins

Matériaux

- ☐ Balle (ou quelque chose de léger à lancer)
- ☐ Affiche de soins (facultatif)



Partager

Discutez du lien entre la GENTILLESSE et l'ATTENTION. Définir la bienveillance : PRENDRE SOIN, C'EST SE SENTIR ET MONTRER DE LA PREOCCUPATION POUR SOI-MEME ET LES AUTRES. (Montrez l'affiche Caring si vous le souhaitez.)

En groupe, identifiez les comportements bienveillants qui démontrent comment nous prenons soin de nous. Comment pouvons-nous montrer du respect et prendre soin de nous-mêmes en premier ? Comment vous traitez-vous avec gentillesse ? Demandez aux volontaires de partager une façon dont ils ont pratiqué les soins personnels aujourd'hui avant de venir dans notre programme. Visez 2-3 volontaires d'âges variés.



Inspirer

Lorsque nous sommes gentils avec nous-mêmes, nous sommes naturellement plus aptes à prendre soin des autres et à être gentils avec eux. Nous devons être gentils avec notre corps et notre esprit. Les mots que nous nous disons ("Tu es superbe aujourd'hui, Lisa !") et les actions que nous choisissons (se brosser les dents, manger sainement, etc.) nous aident à nous sentir bien. Lorsque nous choisissons des mots et des actions méchants, nous ne pratiquons pas les soins personnels. Nous avons de nombreuses occasions d'être gentils avec nous-mêmes chaque jour. Aujourd'hui, nous mettrons en évidence différentes façons de prendre soin de soi comme une façon d'être gentil avec nous-mêmes.



Habiliter

Guidez votre groupe dans un jeu de Kindness Hot Potato. Demandez à tout le monde de former un grand cercle dans la salle. En commençant par un adulte, lancez une balle (ou un autre objet léger) au hasard tout au long du cercle. Récitez l'air "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" À la fin du chant, la personne qui tient le ballon doit compléter l'invite suivante, "**Je suis gentil avec moi-même quand je...**" (Quand je me brosse les dents, quand je dors suffisamment, etc.)

Répétez jusqu'à ce que tout le monde puisse partager.



Refléter

Il est tout aussi important de prendre soin de soi par des paroles et des actions aimables que de prendre soin des autres.

- De quelles manières pouvez-vous accidentellement ignorer vos propres soins personnels ?
- Comment pouvons-nous utiliser la gentillesse pour prendre soin de nous ?

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™
BOOST DE BIENVEILLANCE • OPTION 2 • BIENVEILLANCE



- Quelle partie des soins personnels est plus difficile pour vous ?(dormir suffisamment, choisir des aliments sains, etc.)Pourquoi?