

# Caring



Bonjour parents et tuteurs,

Bienvenue à l'unité 2 de notre programme Bienveillance en classe. Au cours des 4 à 6 prochaines semaines, nous apprendrons tout sur le CARING. Puisqu'il s'agit d'un concept très familier pour les enfants de cet âge, nous développerons les sujets suivants :

SUJET	QUESTIONS QUE NOUS ALLONS EXPLORER	COMMENT VOUS POUVEZ AIDER À LA MAISON
<b>Soins auto-administrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvons-nous augmenter notre niveau de soins personnels? Quelles parties de notre routine quotidienne démontrent un certain type de soins personnels ?</li></ul>	Discutez avec votre enfant de l'importance des soins personnels à mesure que vous grandissez. Discuter des conséquences d'une mauvaise hygiène de vie (caries, problèmes de peau, etc.)
<b>Obligeance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvons-nous utiliser notre temps et notre talent pour aider les autres, même sans qu'on nous le demande ? Comment le fait d'aider sans demander inspire-t-il la gentillesse dans notre famille ?</li></ul>	Discutez des différentes façons dont votre enfant peut aider à la maison. Quels domaines ont besoin de plus d'aide et comment peuvent-ils vous aider d'une manière que vous trouvez vraiment utile ?
<b>Gratitude</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment nos paroles et nos actions montrent-elles aux autres que nous sommes reconnaissants pour qui ils sont et ce qu'ils font pour nous ?</li></ul>	Aidez votre enfant à s'exercer à montrer de la gratitude envers les adultes et les enfants leur vie en utilisant des mots gentils.
<b>Compassion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment montrons-nous de la compassion envers les autres de notre âge ? Comment démontrer de la compassion pour les adultes en difficulté ? À quoi ressemble la compassion pour vous ?</li></ul>	Discutez avec votre enfant des personnes de son école qui pourraient avoir des difficultés. Faites un remue-méninges sur les façons dont ils peuvent montrer de la compassion pour eux.
<b>Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que l'empathie ? Comment la compassion et l'empathie sont-elles liées?</li></ul>	Connectez votre enfant avec des opportunités pour qu'il ressente de l'empathie pour les autres qui traversent des situations similaires. Exemple : parler avec un ami en instance de divorce, créer une carte de rétablissement pour un ami malade, etc.

### Activités clés que nous ferons :

- Créez une pierre d'affirmation!
- Réalisez une bande dessinée Bienveillante !
- Développez la compassion grâce aux jeux de rôle !
- Explorez l'empathie à travers l'appréciation de l'art !

**Si vous avez des questions sur notre *La gentillesse en classe cours*, n'hésitez pas à me contacter à tout moment. Nous sommes ensemble sur ce chemin de la bienveillance !**

Sincèrement,

### ESSAYEZ CELA À LA MAISON !

Encouragez votre enfant à interroger un membre de la famille sur son souvenir d'enfance préféré. Quelles similitudes les deux avaient-ils? Quels liens positifs pouvez-vous établir entre votre enfant et la personne qu'il a interrogée ? La compassion et l'empathie commencent lorsque nous trouvons un terrain d'entente !