



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
Soins auto-administrés	<ul style="list-style-type: none"> • Comment pouvons-nous augmenter notre niveau de soins personnels? Quelles parties de notre routine quotidienne démontrent un certain type de soins personnels ? 	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.)
Obligeance	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ? 	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 ?
Gratitude	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ? 	Aidez votre enfant à s'exercer à montrer de la gratitude envers les adultes et les enfantsleur vie en utilisant des mots gentils.
Compassion	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ? 	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.
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que l'empathie ? Comment la compassion et l'empathie sont-elles liées? 	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 :

- Identifiez les stratégies d'auto-soins qui fonctionnent !
- Développez des stratégies pour vous aider à prendre soin de vos amis !
- Écrivez-vous une lettre inspirant la compassion et l'action communautaires !
- Pratiquez l'empathie à travers des scénarios communs école/communauté !

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 !

Créez une affiche Family Take Five à la maison pour refléter ce que votre enfant a appris en classe. Demandez-leur de vous guider tout au long de l'activité. Le but ultime est d'avoir 5 façons claires de se calmer en période de stress.