

Una nota gentile

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™
BOOST DI GENTILEZZA • OPZIONE 1 • PREMUROSO

Orario della lezione

20-25minS

Materiali

- ☐ Schede indice (o cartacee)
- ☐ Forniture artistiche di base
- ☐ Poster premuroso (facoltativo)



Condividere

Discuti la connessione tra GENTILEZZA E CURA. Definisci la cura: LA CURA È SENTIRE E MOSTRARE PREOCCUPAZIONE PER GLI ALTRI. (Se lo desideri, mostra il poster Caring). In gruppo, identifica i comportamenti gentili che ci aiutano a prenderci cura degli altri. Come aiuti la tua famiglia? I tuoi amici? I tuoi insegnanti? Nuovi studenti nella tua classe? Mira a 2-3 volontari a rispondere per ogni gruppo (famiglia, amici, ecc.).



Ispirare

Quando scegliamo la gentilezza, finiamo automaticamente per prenderci cura degli altri nella nostra vita. Dimostriamo di interessarci quando scegliamo parole e azioni gentili, anche quando ci sentiamo frustrati o arrabbiati. La gentilezza è contagiosa. Quando riceviamo parole gentili, ci sentiamo bene con noi stessi. È quindi più probabile che condividiamo parole gentili anche con gli altri. Ripensa a un momento in cui hai ricevuto una nota o un biglietto gentile. Come ti sei sentito quando l'hai letto/guardato?

Spiega che oggi creeremo un biglietto gentile per qualcuno a casa. È bello dare una parola gentile tanto quanto riceverla!



Potenziare

Ogni partecipante scriverà e/o disegnerà una nota gentile su un cartoncino per qualcuno della propria casa. Questo può essere un fratello, un genitore o un altro adulto fidato. Sceglieranno quindi dove della loro casa vogliono lasciare il biglietto in modo che la persona prescelta possa trovarlo "accidentalmente". Dopo che tutte le note gentili sono state completate, discuti alcune opzioni per una buona posizione all'interno della casa. Enfatizza le aree comuni come il frigorifero, invece degli spazi privati come una camera da letto.

- Dove potresti lasciare il tuo biglietto?
- Perché dovresti scegliere una stanza principale rispetto a uno spazio personale (come la camera da letto)?



Riflettere

Quando ci prendiamo cura degli altri, scegliamo parole gentili per sollevarli e incoraggiarli. Alcune parole ci fanno sentire giù o tristi, mentre altre ci rendono felici e sollevati. Ricorda, le tue parole hanno potere! Scegli quelli gentili.

- Quali parole hai incluso nella tua nota?
- Come ti sentiresti se ricevessi una nota gentile inaspettata?
- Cosa puoi fare se le tue parole o azioni irrispettose feriscono i sentimenti di qualcuno?



