

Gentilezza Patata Bollente

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™
BOOST DI GENTILEZZA • OPZIONE 2 • PREMUIROSO

Orario della lezione

15-20 minS

Materiali

- ❑ Palla (o qualcosa di leggero da lanciare)
- ❑ Poster premuroso (facoltativo)



Condividere

Discuti la connessione tra GENTILEZZA e CURA. Definisci la cura: LA CURA È SENTIRE E MOSTRARE PREOCCUPAZIONE PER TE STESSO E PER GLI ALTRI. (Se lo desideri, mostra il poster Caring.)

Come gruppo, identificate comportamenti gentili che dimostrino come ci prendiamo cura di noi stessi. Come possiamo mostrare prima rispetto e cura per noi stessi? Come ti tratti con gentilezza? Chiedi ai volontari di condividere un modo in cui hanno praticato la cura di sé oggi primain arrivoin il nostro programma. Obiettivo per 2-3 volontari di età diverse.



Ispirare

Quando siamo gentili con noi stessi, siamo naturalmente più capaci di prenderci cura ed essere gentili con gli altri. Dobbiamo essere gentili sia con il nostro corpo che con la nostra mente. Le parole che ci diciamo ("Stai benissimo oggi, Lisa!") e le azioni che scegliamo (lavarsi i denti, mangiare sano, ecc.) ci aiutano a sentirci bene. Quando scegliamo parole e azioni scortesie, non stiamo praticando la cura di noi stessi. Abbiamo molte opportunità di essere gentili con noi stessi ogni giorno. Oggi evidenzieremo diversi modi per praticare la cura di sé come un modo per essere gentili con noi stessi.



Potenziare

Guida il tuo gruppo in un gioco di gentilezza Hot Potato. Chiedi a tutti di formare un grande cerchio nella stanza. A partire da un adulto, lancia una palla (o un altro oggetto leggero) in modo casuale in tutto il cerchio. Recita la melodia "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" Alla fine del canto, la persona che tiene la palla deve completare il seguente prompt, **"Sono gentile con me stesso quando..."** (Quando mi lavo i denti, quando dormo abbastanza, ecc.)

Ripeti finché tutti non saranno in grado di condividere.



Riflettere

È altrettanto importante prendersi cura di noi stessi attraverso parole e azioni gentili quanto lo è prendersi cura degli altri.

- Quali sono alcuni modi in cui potresti ignorare accidentalmente la tua cura di te stesso?
- Come possiamo usare la gentilezza per prenderci cura di noi stessi?
- Quale parte della cura di sé è più difficile per te? (dormire a sufficienza, scegliere cibi sani, ecc.) Perché?

