

# Toss in segno di gratitudine

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™  
L'INTERO GRUPPO • OPZIONE 3 • PREMUIROSO

## Orario della lezione

15-20 minS

## Materiali

- ☐ Pallone da spiaggia (o altra palla leggera da lanciare)
- ☐ Poster premuroso (facoltativo)



## Condividere

Discuti sul fatto che prendersi cura degli altri è qualcosa che possiamo praticare ogni giorno. Quando gli altri si prendono cura di noi, possiamo usare la GRATITUDINE per ringraziarli. La sensazione che proviamo quando qualcuno si prende cura di noi si chiama GRATITUDINE. Definisci la cura: CURA È SENTIRE E MOSTRARE PREOCCUPAZIONE PER GLI ALTRI. (Se lo desideri, mostra il poster Caring.)

Pensa ai diversi modi in cui ti sei preso cura degli altri.

- Come ti prendi cura delle persone a casa tua?
- Come ti prendi cura delle persone nella tua classe o qui nel nostro programma?

Assicurati di includere risposte da una varietà di gruppi di età.



## Ispirare

Siamo curati in un modo o nell'altro ogni giorno, ma potremmo non rendercene conto. Il modo in cui ringraziamo gli altri per i modi gentili in cui ci aiutano è il modo in cui mostriamo gratitudine. È molto importante ringraziare gli altri per le loro parole e azioni premurose. Ci sono molti, molti modi per mostrare gratitudine.

Spiega che oggi identificheremo diversi modi per mostrare gratitudine a coloro che si prendono cura di noi. Ricorda, puoi mostrare gratitudine sia con le azioni che con le parole. Inizia a pensare a diversi modi per mostrare la tua gratitudine agli altri quando si prendono cura di te. Come puoi andare oltre il "grazie" richiesto?



## Potenziare

Possiamo anche mostrare la nostra gratitudine rivolgendo un "grido" alle persone che si prendono cura di noi e ci trattano con gentilezza. È bello dire alle persone che sei grato per loro. Quindi, facciamolo ora! COME un gruppo numeroso, forma un cerchio gigante nella tua stanza. A partire da un adulto, lancia il pallone da spiaggia a qualcuno nella stanza. Mentre lanci la palla, completa il seguente prompt: **"Sono grato per \_\_\_\_\_ (inserire il nome qui) perché..."** Quando ogni persona prende la palla, deve finire il prompt e lanciarla a qualcuno che non ha avuto la possibilità di rispondere.

Ripetere fino a quando ogni studente ha avuto la possibilità di partecipare.



## Riflettere

Guida un'intera conversazione di gruppo su CURA e GRATITUDINE.

- In che modo gli altri si prendono cura di noi?
- Cos'è la GRATITUDINE?
- Come possiamo mostrare gratitudine per gli altri che ci aiutano durante la giornata?



- Cosa potrebbe accadere se non mostriamo mai gratitudine a coloro con cui viviamo? Come potrebbero sentirsi?