



Salve Genitori e Tutori,
Benvenuti all'Unità 2 del nostro programma La gentilezza in classe. Per le prossime 4-6 settimane impareremo tutto sulla CURA. Poiché questo è un concetto molto familiare per i bambini di questa età, approfondiremo i seguenti argomenti:

ARGOMENTO	DOMANDE CHE ESPLOREMO	COME PUOI AIUTARE A CASA
Automedicazione	<ul style="list-style-type: none">• Come possiamo aumentare il nostro livello di auto-cura personale? Quali parti della nostra routine quotidiana dimostrano un qualche tipo di cura di sé?	Parla con tuo figlio di quanto sia importante la cura di sé quando invecchi. Discutere le conseguenze di una scarsa cura di sé (carie, problemi della pelle, ecc.)
Disponibilità	<ul style="list-style-type: none">• Come possiamo usare il nostro tempo e il nostro talento per aiutare gli altri, anche senza che ci venga chiesto? In che modo aiutare senza chiedere ispira gentilezza nella nostra famiglia?	Discuti i diversi modi in cui tuo figlio può aiutare a casa. Quali aree hanno bisogno di più aiuto e come possono aiutarti in un modo che ritieni veramente utile?
Gratitudine	<ul style="list-style-type: none">• In che modo le nostre parole e azioni mostrano agli altri che siamo grati per quello che sono e per quello che fanno per noi?	Aiuta tuo figlio a esercitarsi a mostrare gratitudine sia verso gli adulti che verso i bambini della loro vite usando parole gentili.
Compassione	<ul style="list-style-type: none">• Come mostriamo compassione per gli altri della nostra età? Come mostriamo compassione per gli adulti che stanno lottando? Che aspetto ha per te la compassione?	Parla con tuo figlio delle persone nella sua scuola che potrebbero essere in difficoltà. Pensa ai modi in cui possono mostrare compassione per loro.
Empatia	<ul style="list-style-type: none">• Cos'è l'empatia? In che modo compassione ed empatia sono collegate?	Connetti tuo figlio con opportunità per loro di provare empatia per gli altri che stanno attraversando situazioni simili. Esempio: parla con un amico che sta per divorziare, prepara un biglietto di auguri per un amico malato, ecc.

Attività chiave che faremo:

- Identifica le strategie di auto-cura che funzionano!
- Sviluppa strategie per aiutare a prendersi cura degli amici!
- Scrivi una lettera a se stessi ispirando la compassione e l'azione della comunità!
- Pratica l'empatia attraverso scenari scolastici / comunitari comuni!

Se hai domande sul nostro *Gentilezza in aula* lezioni, non esitate a contattarmi in qualsiasi momento. Siamo su questo percorso di gentilezza insieme!

Cordiali saluti,

PROVALO A CASA!

Crea un poster Family Take Five a casa per rispecchiare ciò che tuo figlio ha imparato in classe. Chiedi loro di guidarti attraverso l'attività. L'obiettivo finale è avere 5 modi chiari per calmarsi durante i periodi di stress.