

Caring



Hallo ouders en verzorgers,

Welkom bij deel 2 van ons curriculum Vriendelijkheid in de klas. De komende 4-6 weken gaan we alles leren over ZORGEN. Aangezien dit een zeer vertrouwd concept is voor kinderen van deze leeftijd, gaan we dieper in op de volgende onderwerpen:

ONDERWERP	VRAGEN DIE WE ZULLEN ONTDEKKEN	HOE JE THUIS KUNT HELPEN
Zelfzorg	<ul style="list-style-type: none">Hoe kunnen we ons niveau van persoonlijke zelfzorg verhogen? Welke delen van onze dagelijkse routine laten een vorm van zelfzorg zien?	Praat met uw kind over hoe belangrijk zelfzorg is naarmate u ouder wordt. Bespreek de gevolgen van slechte zelfzorg (gaatjes, huidproblemen etc.)
Behulpzaamheid	<ul style="list-style-type: none">Hoe kunnen we onze tijd en ons talent gebruiken om anderen te helpen, zelfs ongevraagd? Hoe inspireert helpen zonder te vragen tot vriendelijkheid in ons gezin?	Bespreek verschillende manieren waarop uw kind thuis kan helpen. Welke gebieden hebben meer hulp nodig en hoe kunnen ze helpen op een manier die u echt nuttig vindt?
Dankbaarheid	<ul style="list-style-type: none">Hoe laten onze woorden en daden anderen zien dat we dankbaar zijn voor wie ze zijn en wat ze voor ons doen?	Help uw kind te oefenen met het tonen van dankbaarheid aan zowel volwassenen als kinderen hun leven met behulp van vriendelijke woorden.
Medeleven	<ul style="list-style-type: none">Hoe tonen we medeleven met anderen van onze eigen leeftijd? Hoe tonen we compassie voor volwassenen die het moeilijk hebben? Hoe ziet compassie er voor jou uit?	Praat met uw kind over mensen op hun school die het misschien moeilijk hebben. Brainstorm over manieren waarop ze medeleven met hen kunnen tonen.
Empathie	<ul style="list-style-type: none">Wat is empathie? Hoe zijn compassie en empathie met elkaar verbonden?	Verbind uw kind met kansen voor hen om empathie te voelen voor anderen die soortgelijke situaties doormaken. Voorbeeld: praat met een vriend die door een scheiding gaat, maak een beterschapskaart voor een zieke vriend, enz.

Belangrijkste activiteiten die we gaan doen:

- Identificeer zelfzorgstrategieën die werken!
- Ontwikkel strategieën om voor vrienden te zorgen!
- Schrijf een brief aan zichzelf om gemeenschapscompassie en actie te inspireren!
- Oefen empathie door middel van gemeenschappelijke school-/gemeenschapsscenario's!

Als u vragen heeft over onze *Vriendelijkheid in de klas* lessen kunt u altijd contact met mij opnemen. We zijn samen op dit vriendelijkheidspad!

Eerlijk,

PROBEER DIT THUIS!

Maak thuis een Family Take Five-poster om te weerspiegelen wat uw kind in de klas heeft geleerd. Laat ze je door de activiteit leiden. Het uiteindelijke doel is om 5 duidelijke manieren te hebben om te kalmeren in tijden van stress.