

Uma nota amável

GENTILEZA ALÉM DA SALA DE AULA™
IMPULSO DE GENTILEZA • OPÇÃO 1 • CUIDADOSO

Horário da Aula

20-25mins

Materiais

- ☐ Cartões de índice (ou papel)
- ☐ Materiais básicos de arte
- ☐ Caring Poster (opcional)



Compartilhar

Discuta a conexão entre GENTILEZA E CARINHO. Defina cuidar: CUIDAR É SENTIR E DEMONSTRAR PREOCUPAÇÃO PELOS OUTROS. (Mostre o pôster Carinhoso, se desejar.) Em grupo, identifique comportamentos gentis que nos ajudam a cuidar dos outros. Como você ajuda sua família? Seus amigos? Seus professores? Novos alunos em sua classe? Mirar em 2-3 voluntários para responder por cada grupo (família, amigos, etc).



Inspirar

Quando escolhemos a gentileza, automaticamente acabamos cuidando dos outros em nossas vidas. Mostramos que nos importamos quando escolhemos palavras e ações gentis, mesmo quando nos sentimos frustrados ou com raiva. A bondade é contagiosa. Quando recebemos palavras gentis, nos sentimos bem conosco. Assim, é mais provável que compartilhem palavras gentis com outras pessoas também. Pense em uma ocasião em que você recebeu um bilhete ou cartão gentil. Como você se sentiu quando leu/olhou para ele?

Explique que hoje criaremos um bilhete gentil para alguém em casa. É tão bom dar uma palavra gentil quanto receber!



Empoderamento

Cada participante escreverá e/ou desenhará uma nota gentil em um cartão de índice para alguém em sua casa. Pode ser um irmão, pai ou outro adulto de confiança. Eles então escolherão onde em sua casa querem deixar o bilhete para que a pessoa escolhida possa encontrá-lo “acidentalmente”. Depois que todas as notas gentis forem concluídas, discuta algumas opções para bons locais dentro de casa. Enfatize as áreas comuns, como na geladeira, em vez de espaços privados, como um quarto.

- Onde você poderia deixar sua nota?
- Por que você escolheria uma sala principal em vez de um espaço pessoal (como o quarto)?



refletir

Quando cuidamos dos outros, escolhemos palavras gentis para elevá-los e incentivá-los. Algumas palavras nos deixam para baixo ou tristes, enquanto outras nos deixam felizes e elevados. Lembre-se, suas palavras têm poder! Escolha os gentis.

- Que palavras você incluiu em sua nota?
- Como você se sentiria se recebesse um bilhete gentil inesperado?
- O que você pode fazer se suas palavras ou ações desrespeitosas ferirem os sentimentos de alguém?



