

Caring

Hallo Eltern und Erziehungsberechtigte,
Willkommen zur zweiten Einheit unseres Lehrplans
„Freundlichkeit im Klassenzimmer“! In den nächsten 6 Wochen werden wir alles über CARING lernen. Wir werden einmal pro Woche 30 Minuten für unsere Hauptlektion aufwenden, mit ein paar 15-minütigen Mini-Lektionen über die Woche verteilt, um Ihrem Schüler zu helfen, tiefer in das Konzept einzusteigen. Wir beenden die Einheit mit einem Projekt, an dem wir alle gemeinsam arbeiten werden. Da dieses Thema vielen unserer Schüler in diesem Jahr sehr vertraut vorkommen dürfte, werden wir tiefer eintauchen, indem wir die folgenden Themen untersuchen:

ZIELE FÜR DIESE EINHEIT

- ✓ Nutzen Sie Tools und Methoden zur Selbstfürsorge, um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern.
- ✓ Entwickeln Sie die Fähigkeiten von Empathie und Mitgefühl sowohl für Menschen, die Sie persönlich kennen, als auch für andere in Ihrer Gemeinschaft.
- ✓ Üben Sie sowohl das Geben als auch das Empfangen von Dankbarkeit auf der Grundlage von Freundlichkeit.

THEMA	FRAGEN, DIE WIR UNTERSUCHEN WERDEN	WIE KANNST DU HELFEN
Selbstpflege	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wichtig ist die eigene Selbstfürsorge? • Legen Sie großen Wert darauf, jeden Tag auf sich selbst aufzupassen? • Wie sieht mentale Selbstfürsorge aus? 	Sprechen Sie mit Ihrem Schüler über die Unterschiede zwischen grundlegender Selbstfürsorge und positiver psychischer Gesundheit. Selbstfürsorge geht über das bloße Aufstehen und Anziehen hinaus. Betonen Sie, wie wichtig es ist, den Wert in uns selbst zu sehen.
Dankbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wie zeigen unsere Worte und Taten anderen, dass wir dankbar dafür sind, wer sie sind und was sie für uns tun? • Wie können wir die kleinen Dinge anerkennen, die andere tagtäglich für uns tun? 	Ermutigen Sie Ihr Kind, Listen aufzulisten 5 Dinge, die ihre Lehrer jeden Tag für sie tun, ohne zu fragen. Sprechen Sie mit ihnen darüber, wie Sie sich die Zeit nehmen können, sich für diese kleinen Dinge zu bedanken. Lehrer wissen es wirklich zu schätzen, wenn Schüler all ihre harte Arbeit bemerken.
Mitgefühl	<ul style="list-style-type: none"> • Warum ist es manchmal schwierig, Kindern in unserem Alter Mitgefühl zu zeigen? • Wie zeigen wir Mitgefühl für Menschen außerhalb unserer unmittelbaren Gemeinschaft? 	Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Menschen in unserem Land, die möglicherweise Probleme haben. Überlegen Sie, wie sie Mitgefühl für sie zeigen können.
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Wie definieren Sie persönlich Empathie? • Wie können Sie Mitgefühl für jemanden empfinden, den Sie noch nie getroffen haben? 	Wählen Sie etwas aus, was gerade in den Nachrichten passiert. Wie können wir uns in einige der Menschen hineinversetzen, von denen wir hören?

Probieren Sie es zu Hause aus!

Setzen Sie sich als Familie ein großes Ziel, um Ihre Selbstfürsorge in irgendeiner Weise zu verbessern. Ein Beispiel könnte sein, Ihr positives Selbstgespräch zu steigern, indem Sie jeden Morgen beim Zubereiten im Spiegel eine

nette Sache zu sich selbst sagen. Kommen Sie nach etwa einer Woche wieder zusammen, um darüber zu sprechen, wie diese kleine Veränderung Ihnen geholfen hat, sich besser zu fühlen!

Wir werden unseren Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ das ganze Jahr über fortsetzen. Bitte begleiten Sie uns auf dieser Reise und nutzen Sie dieses Handout und die Aktivität zu Hause, um mit Ihrem Kind über unser Einheitskonzept in Kontakt zu treten. Bei weiteren Fragen oder Anmerkungen können Sie mich jederzeit kontaktieren.

Aufrichtig,