



Γεια σας Γονείς και Κηδεμόνες,
Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα σπουδών Ενότητα 2 του προγράμματος σπουδών μας για την Καλοσύνη στην τάξη. Για τις επόμενες 4-6 εβδομάδες θα μάθουμε τα πάντα για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Επειδή αυτή είναι μια πολύ οικεία έννοια για παιδιά αυτής της ηλικίας, θα επεκταθούμε στα ακόλουθα θέματα:

ΘΕΜΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ	ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
Αυτοφροντίδα	<ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορούμε να αυξήσουμε το επίπεδο προσωπικής μας αυτο-φροντίδας; Ποια μέρη της καθημερινής μας ρουτίνας δείχνουν κάποιο είδος αυτοφροντίδας;	Μιλήστε με το παιδί σας για το πόσο σημαντική είναι η αυτοφροντίδα καθώς μεγαλώνετε. Συζητήστε τις συνέπειες της κακής αυτοφροντίδας (τερηδόνα, δερματικά προβλήματα, κ.λπ.)
Χρησιμότητα	<ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το χρόνο και το ταλέντο μας για να βοηθήσουμε τους άλλους, ακόμη και χωρίς να μας ζητήσουν; Πώς εμπνέει καλοσύνη στην οικογένειά μας η βοήθεια χωρίς να ζητάμε;	Συζητήστε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους το παιδί σας μπορεί να βοηθήσει στο σπίτι. Ποιοι τομείς χρειάζονται περισσότερη βοήθεια και πώς μπορούν να βοηθήσουν με τρόπο που να θεωρείτε πραγματικά χρήσιμο;
Ευγνωμοσύνη	<ul style="list-style-type: none">• Πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις μας στους άλλους ότι είμαστε ευγνώμονες για το ποιοι είναι και τι κάνουν για εμάς;	Βοηθήστε το παιδί σας να εξασκηθεί στο να δείχνει ευγνωμοσύνη τόσο προς τους ενήλικες όσο και προς τα παιδιάτη ζωή τους χρησιμοποιώντας καλά λόγια.
Συμπόνια	<ul style="list-style-type: none">• Πώς δείχνουμε συμπόνια στους άλλους της ηλικίας μας; Πώς δείχνουμε συμπόνια για ενήλικες που αγωνίζονται; Πώς σας φαίνεται η συμπόνια;	Μιλήστε με το παιδί σας για άτομα στο σχολείο του που μπορεί να δυσκολεύονται. Σκέψου τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν συμπόνια για αυτούς.
Ενσυναίσθηση	<ul style="list-style-type: none">• Τι είναι η ενσυναίσθηση; Πώς συνδέονται η συμπόνια και η ενσυναίσθηση;	Συνδέστε το παιδί σας με ευκαιρίες για να νιώσει ενσυναίσθηση για τους άλλους που περνούν παρόμοιες καταστάσεις. Παράδειγμα- μιλήστε με έναν φίλο που περνάει από διαζύγιο, φτιάξτε μια κάρτα καλά για έναν άρρωστο φίλο κ.λπ.

Βασικές δραστηριότητες που θα κάνουμε:

- Προσδιορίστε στρατηγικές αυτοφροντίδας που λειτουργούν!
- Αναπτύξτε στρατηγικές για να βοηθήσετε στη φροντίδα των φίλων!
- Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό τους, εμπνέοντας συμπόνια και δράση στην κοινότητα!
- Εξασκήστε την ενσυναίσθηση μέσω κοινών σεναρίων σχολείου/κοινότητας!

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το δικό μας *Η ευγένεια στην τάξη* μαθήματα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου ανά πάσα στιγμή. Είμαστε σε αυτό το μονοπάτι καλοσύνης μαζί!

Με εκτίμηση,

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Δημιουργήστε μια αφίσα Family Take Five στο σπίτι για να αντικατοπτρίζει όσα έμαθε το παιδί σας στην τάξη. Ζητήστε τους να σας καθοδηγήσουν στη δραστηριότητα. Ο απώτερος στόχος είναι να έχετε 5 ξεκάθαρους τρόπους για να ηρεμήσετε σε περιόδους στρες.