

# Caring



Bonjour parents et tuteurs,

Bienvenue à l'unité 2 de notre programme Bienveillance en classe. Au cours des 4 à 6 prochaines semaines, nous apprendrons tout sur le CARING. Comme il s'agit encore d'un concept relativement nouveau pour les enfants de cet âge, nous nous concentrerons sur les sujets suivants :

SUJET	QUESTIONS QUE NOUS ALLONS EXPLORER	COMMENT VOUS POUVEZ AIDER À LA MAISON
<b>Soins auto-administrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvons-nous prendre soin de nous ?</li><li>• De quels domaines de notre routine quotidienne sommes-nous responsables ?</li></ul>	Discutez avec votre enfant de la façon dont il peut prendre soin de lui-même. Travaillez avec eux pour identifier les moyens par lesquels ils peuvent se montrer gentils avant tout.
<b>Obligeance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment pouvons-nous utiliser notre temps et notre talent pour aider les autres, même sans qu'on nous le demande ?</li><li>• Comment le fait d'aider sans demander inspire-t-il la gentillesse dans notre famille ?</li></ul>	Discutez des différentes façons dont votre enfant peut aider à la maison.
<b>Gratitude</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment nos paroles et nos actions montrent-elles aux autres que nous sommes reconnaissants pour qui ils sont et ce qu'ils font pour nous ?</li></ul>	Aidez votre enfant à s'exercer à montrer de la gratitude envers les adultes et les enfants leur vie en utilisant des mots gentils.
<b>Compassion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment vous sentez-vous lorsque vous voulez aider les autres ?</li><li>• Comment pouvez-vous utiliser ce sentiment pour prendre soin d'eux ?</li></ul>	Discutez avec votre enfant des personnes de sa classe qui pourraient avoir des difficultés. Faites un remue-méninges sur les façons dont ils peuvent montrer de la compassion pour eux.

**Activités clés que nous ferons :**

- Créez un puzzle de soins personnels !
- Partez à la chasse au trésor de gratitude !
- Prédisez ce que les autres pourraient ressentir !
- Explorez l'empathie contre la sympathie !

**Si vous avez des questions sur notre *La gentillesse en classe* cours, n'hésitez pas à me contacter à tout moment. Nous sommes ensemble sur ce chemin de la bienveillance !**

Sincèrement,

## **ESSAYEZ CELA À LA MAISON !**

Participez à une chasse au trésor de gratitude dans votre maison ou votre quartier. Faites une liste de toutes les personnes et de toutes les choses pour lesquelles vous êtes vraiment reconnaissant !