



Bonjour parents et tuteurs,  
 Bienvenue dans l'unité 2 de notre programme La gentillesse en classe ! Au cours des 6 prochaines semaines, nous apprendrons tout sur le CARING. Nous consacrerons 30 minutes une fois par semaine à notre leçon principale, avec quelques mini-leçons de 15 minutes parsemées tout au long de notre semaine pour aider votre élève à approfondir le concept. Nous terminerons l'unité avec un projet sur lequel nous travaillerons tous ensemble. Étant donné que ce sujet pourrait sembler super familier à beaucoup de nos étudiants cette année, nous approfondirons en explorant les sujets suivants :

#### OBJECTIFS POUR CETTE UNITÉ

- ✓ Utilisez des outils et des méthodes de soins personnels pour augmenter le sentiment d'estime de soi.
- ✓ Développer les compétences d'empathie et de compassion pour les personnes qu'ils connaissent personnellement et les autres au sein de leur communauté.
- ✓ Pratiquez à la fois donner et recevoir de la gratitude à travers une base de gentillesse.

SUJET	QUESTIONS QUE NOUS ALLONS EXPLORER	COMMENT VOUS POUVEZ AIDER
<b>Soins auto-administrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle est l'importance de vos propres soins personnels ?</li> <li>• Accordez-vous une grande priorité au fait de prendre soin de vous chaque jour ?</li> <li>• À quoi ressemble l'auto-prise en charge mentale ?</li> </ul>	Discutez avec votre élève des différences entre les soins personnels de base et une santé mentale positive. Prendre soin de soi va au-delà du simple fait de se lever et de s'habiller. Insistez sur l'importance de voir la valeur en nous-mêmes.
<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> <li>• Comment reconnaître les petites choses que les autres font pour nous au quotidien ?</li> </ul>	Encouragez votre enfant à lister 5 choses que leurs professeurs font pour eux chaque jour sans demander. Parlez-leur de prendre le temps de leur journée pour dire merci pour ces petites choses. Les enseignants apprécient vraiment que les élèves remarquent tout leur travail acharné.
<b>Compassion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi est-il parfois difficile de faire preuve de compassion envers les enfants de notre âge ?</li> <li>• Comment démontrons-nous de la compassion pour les personnes extérieures à notre communauté immédiate ?</li> </ul>	Parlez avec votre enfant des personnes de notre pays qui pourraient avoir des difficultés. Faites un remue-méninges sur les façons dont ils peuvent montrer de la compassion pour eux.
<b>Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment définissez-vous personnellement l'empathie ?</li> <li>• Comment ressentir de l'empathie pour quelqu'un que l'on n'a jamais rencontré ?</li> </ul>	Sélectionnez quelque chose qui se passe dans les nouvelles en ce moment. Comment pouvons-nous sympathiser avec certaines des personnes dont nous entendons parler ?

#### ESSAYEZ CELA À LA MAISON !

En tant que ménage, fixez-vous un grand objectif pour augmenter vos soins personnels d'une manière ou d'une autre. Un exemple pourrait être d'augmenter votre discours intérieur positif en vous disant une chose gentille dans

le miroir chaque matin pendant que vous vous préparez. Après environ une semaine, revenez ensemble pour parler de la façon dont ce petit changement vous a aidé à vous sentir mieux dans votre peau !

Nous poursuivrons notre programme Kindness in the Classroom tout au long de l'année. Veuillez vous joindre à nous dans ce voyage en utilisant ce document et l'activité à domicile comme moyen de communiquer avec votre enfant concernant notre concept d'unité. N'hésitez pas à me contacter pour toute question ou commentaire à mesure que nous avançons.

Sincèrement,