

# Caring



Salve Genitori e Tutori,

Benvenuti all'Unità 2 del nostro programma La gentilezza in classe. Per le prossime 4-6 settimane impareremo tutto sulla CURA. Poiché questo è un concetto molto familiare per i bambini di questa età, approfondiremo i seguenti argomenti:

ARGOMENTO	DOMANDE CHE ESPLOREMO	COME PUOI AIUTARE A CASA
<b>Automedicazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Come possiamo aumentare il nostro livello di auto-cura personale? Quali parti della nostra routine quotidiana dimostrano un qualche tipo di cura di sé?</li></ul>	Parla con tuo figlio di quanto sia importante la cura di sé quando invecchi. Discutere le conseguenze di una scarsa cura di sé (carie, problemi della pelle, ecc.)
<b>Disponibilità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Come possiamo usare il nostro tempo e il nostro talento per aiutare gli altri, anche senza che ci venga chiesto? In che modo aiutare senza chiedere ispira gentilezza nella nostra famiglia?</li></ul>	Discuti i diversi modi in cui tuo figlio può aiutare a casa. Quali aree hanno bisogno di più aiuto e come possono aiutarti in un modo che ritieni veramente utile?
<b>Gratitudine</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In che modo le nostre parole e azioni mostrano agli altri che siamo grati per quello che sono e per quello che fanno per noi?</li></ul>	Aiuta tuo figlio a esercitarsi a mostrare gratitudine sia verso gli adulti che verso i bambini le loro vite usando parole gentili.
<b>Compassione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Come mostriamo compassione per gli altri della nostra età? Come mostriamo compassione per gli adulti che stanno lottando? Che aspetto ha per te la compassione?</li></ul>	Parla con tuo figlio delle persone nella sua scuola che potrebbero essere in difficoltà. Pensa ai modi in cui possono mostrare compassione per loro.
<b>Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cos'è l'empatia? In che modo compassione ed empatia sono collegate?</li></ul>	Connetti tuo figlio con opportunità per loro di provare empatia per gli altri che stanno attraversando situazioni simili. Esempio: parla con un amico che sta per divorziare, prepara un biglietto di auguri per un amico malato, ecc.

### Attività chiave che faremo:

- Crea una pietra di affermazione!
- Crea un fumetto premuroso!
- Sviluppa la compassione attraverso i giochi di ruolo!
- Esplora l'empatia attraverso l'apprezzamento dell'arte!

**Se hai domande sul nostro *Gentilezza in aula* lezioni, non esitate a contattarmi in qualsiasi momento. Siamo su questo percorso di gentilezza insieme!**

Cordiali saluti,

### PROVALO A CASA!

Incoraggia tuo figlio a intervistare un membro della famiglia sul suo ricordo d'infanzia preferito. Che somiglianze avevano i due? Quali connessioni positive puoi tracciare tra tuo figlio e la persona che ha intervistato? La compassione e l'empatia iniziano quando troviamo un terreno comune!