

Vriendelijkheid hete aardappel

KINDNESS BUITEN DE CLASSROOM™
VRIENDELIJKHEID BOOST • OPTIE 2 • ZORGZAAM

Tijdschema van de les

15-20 minS

Materialen

- ☐ Bal (of iets lichts om te gooien)
- ☐ Zorgposter (optioneel)



Deel

Bespreek het verband tussen VRIENDELIJKHEID en ZORG. Definieer zorgzaam: ZORGEN IS ZORG VOELEN EN TONEN VOOR JEZELF EN ANDEREN. (Laat desgewenst de Caring-poster zien.)

Identificeer als groep vriendelijk gedrag dat laat zien hoe we voor onszelf zorgen. Hoe kunnen we eerst respect tonen en voor onszelf zorgen? Hoe behandel je jezelf met vriendelijkheid? Vraag vrijwilligers om een manier te vertellen waarop ze vandaag eerder aan zelfzorg hebben gedaankomt eraannaar binnen ons programma. Streef naar 2-3 vrijwilligers van verschillende leeftijden.



Inspireren

Als we aardig zijn voor onszelf, zijn we van nature beter in staat om voor anderen te zorgen en aardig te zijn voor anderen. We moeten vriendelijk zijn voor zowel ons lichaam als onze geest. De woorden die we tegen onszelf zeggen ("Je ziet er goed uit vandaag, Lisa!") en de acties die we kiezen (tanden poetsen, gezond eten, enz.) helpen ons om ons goed te voelen. Wanneer we onaardige woorden en daden kiezen, oefenen we geen zelfzorg uit. We hebben elke dag veel kansen om aardig voor onszelf te zijn. Vandaag zullen we verschillende manieren belichten om voor jezelf te zorgen als een manier om aardig voor onszelf te zijn.



Machtigen

Leid je groep in een spelletje Vriendelijkheid Hot Potato. Laat iedereen een grote kring in de kamer vormen. Begin met een volwassene en gooi een bal (of ander licht voorwerp) willekeurig door de cirkel. Zeg het deuntje op: "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" Aan het einde van het gezang moet de persoon die de bal vasthoudt de volgende prompt voltooien: "**Ik ben aardig voor mezelf als ik...**" (Als ik mijn tanden poets, als ik genoeg slaap krijg, etc.)

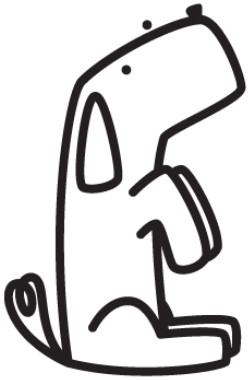
Herhaal dit totdat iedereen kan delen.



Reflecteer

Het is net zo belangrijk om voor onszelf te zorgen door middel van vriendelijke woorden en daden als om voor anderen te zorgen.

- Op welke manieren kunt u per ongeluk uw eigen zelfzorg negeren?
- Hoe kunnen we vriendelijkheid gebruiken om voor onszelf te zorgen?
- Welk deel van zelfzorg is moeilijker voor u?(voldoende slaap krijgen, gezonde voeding kiezen, enz.)Waarom?



I