

А Кинд Ноте

ЉУБАЗНОСТ Изван учионице™
КИНДНЕСС БООСТ • ОПЦИЈА 1 • БРИЖАН

Временски оквир лекције
20-25минс

Материјали

- ☐ Индексне картице (или папир)
- ☐ Основни уметнички прибор
- ☐ Брижни постер (опционо)



Објави

Разговарајте о вези између ЉУБАЗНОСТИ И БРИЖНОСТИ. Дефинишите бригу: БРИГА ЈЕ ОСЕЋАЊЕ И ПОКАЗИВАЊЕ БРИГЕ ЗА ДРУГЕ. (Покажите постер Брига ако желите.) Као група, идентификујте љубазна понашања која нам помажу да бринемо о другима. Како помажете својој породици? Твоји пријатељи? Ваши учитељи? Нови ученици у вашем разреду? Имају за циљ 2-3 волонтера да одговарају за сваку групу (породица, пријатељи, итд.).



Инспире

Када изаберемо љубазност, аутоматски завршавамо бригом за друге у нашим животима. Показујемо да нам је стало када бирамо љубазне речи и поступке, чак и када се осећамо фрустрирано или љуто. Љубазност је заразна. Када добијемо лепе речи, осећамо се добро у вези са собом. Тада је већа вероватноћа да делимо љубазне речи и са другима. Сетите се времена када сте добили љубазну поруку или честитку. Како сте се осећали када сте га читали/гледали?

Објасните да ћемо данас креирати љубазну поруку за некога код куће. Једнако је добар осећај дати љубазну реч као и примити!



Оснажити

Сваки учесник ће написати и/или нацртати љубазну белешку на индексној картици за некога у свом дому. То може бити брат или сестра, родитељ или друга одрасла особа од поверења. Затим ће изабрати где у својој кући желе да оставе поруку како би је њихова изабрана особа могла „случајно“ пронаћи. Након што су све љубазне белешке завршене, разговарајте о неким опцијама за добре локације у кући. Нагласите заједничке просторе као што је фрижидер, уместо приватних простора као што је спаваћа соба.

- Где можете оставити своју белешку?
- Зашто бисте желели да изаберете главну собу у односу на лични простор (као што је спаваћа соба)?



Одразити

Када бринемо о другима, бирамо љубазне речи да их подигнемо и охрабримо. Неке речи чине да се осећамо тужно или тужно, док нас друге чине срећним и уздигнутим. Запамтите, ваше речи имају моћ! Бирајте љубазне.

- Које сте речи укључили у своју белешку?
- Како бисте се осећали када бисте добили неочекивану љубазну поруку?
- Шта можете да урадите ако ваше речи или поступци без поштовања повређују нечија осећања?

