

Vänlighet Hot Potatis

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™
VÄNLIGHETSBOOST • ALTERNATIV 2 • OMTÄNKSAM

Lektionens tidsram

15-20 mins

Material

- ☐ Boll (eller något lätt att kasta)
- ☐ Omtänksam affisch (valfritt)



Dela med sig

Diskutera sambandet mellan VÄNLIGHET och OMSORG. Definiera omtanke: OMSORG ÄR ATT KÄNNA OCH VISA OMGÅNG FÖR DIG SJÄLV OCH ANDRA. (Visa Caring-affischen om så önskas.)

Identifiera som grupp vänliga beteenden som visar hur vi tar hand om oss själva. Hur kan vi visa respekt och ta hand om oss själva först? Hur behandlar du dig själv med vänlighet? Be volontärer dela med sig av ett sätt de utövade egenvård idag tidigarekommande i vårt program. Sikta på 2-3 volontärer i olika åldrar.



Inspirera

När vi är snälla mot oss själva kan vi naturligtvis bättre ta hand om och vara snälla mot andra. Vi måste vara snälla mot både våra kroppar och vårt sinne. Orden vi säger till oss själva ("Du ser bra ut idag, Lisa!") och de handlingar vi väljer (borsta tänderna, äta hälsosamt, etc) hjälper oss att må bra. När vi väljer ovänliga ord och handlingar, utövar vi inte egenvård. Vi har många möjligheter att vara snälla mot oss själva varje dag. Idag kommer vi att lyfta fram olika sätt att utöva egenvård som ett sätt att vara snäll mot oss själva.



Bemyndiga

Guide din grupp i en omgång Kindness Hot Potato. Låt alla bilda en stor cirkel i rummet. Börja med en vuxen, kasta en boll (eller annat lätt föremål) runt slumpmässigt genom cirkeln. Recitera låten "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" I slutet av sången måste personen som håller bollen fylla i följande uppmaning: "**Jag är snäll mot mig själv när jag...**" (När jag borstar tänderna, när jag får tillräckligt med sömn, etc.)

Upprepa tills alla kan dela.



Reflektera

Det är lika viktigt att ta hand om sig själv genom vänliga ord och handlingar som att bry sig om andra.

- På vilka sätt kan du av misstag ignorera din egen egenvård?
- Hur kan vi använda vänlighet för att ta hand om oss själva?
- Vilken del av egenvården är svårare för dig?(få tillräckligt med sömn, välja hälsosam mat, etc)Varför?

