

# Caring



Hej föräldrar och vårdnadshavare,

Välkommen till enhet 2 i vår läroplan för Kindness in the Classroom. Under de kommande 4-6 veckorna kommer vi att lära oss allt om OMSORG. Eftersom detta är ett mycket välbekant koncept för barn i denna ålder, kommer vi att utvidga följande ämnen:

## ÄMNE

## FRÅGOR VI SKA UTFORSKA

## HUR DU KAN HJÄLPA HEMMA

### Egenvård

- Hur kan vi öka vår nivå av personlig egenvård? Vilka delar av vår dagliga rutin visar någon typ av egenvård?

Prata med ditt barn om hur viktig egenvård är när du blir äldre. Diskutera konsekvenserna av dålig egenvård (hålrum, hudproblem, etc.)

### Hjälpsamhet

- Hur kan vi använda vår tid och talang för att hjälpa andra, även utan att bli tillfrågad? Hur inspirerar det att hjälpa utan att fråga vänlighet i vår familj?

Diskutera olika sätt ditt barn kan hjälpa till hemma. Vilka områden behöver mer hjälp och hur kan de hjälpa till på ett sätt som du verkligen tycker är användbart?

### Tacksamhet

- Hur visar våra ord och handlingar andra att vi är tacksamma för vem de är och vad de gör för oss?

Hjälp ditt barn att träna på att visa tacksamhet mot både vuxna och barnderas liv med vänliga ord.

### Medkänsla

- Hur visar vi medkänsla med andra på vår egen ålder? Hur visar vi medkänsla för vuxna som kämpar? Hur ser medkänsla ut för dig?

Prata med ditt barn om personer i skolan som kan ha det svårt. Brainstorma hur de kan visa medkänsla för dem.

### Empati

- Vad är empati? Hur hänger medkänsla och empati ihop?

Förbind ditt barn med möjligheter för dem att känna empati för andra som går igenom liknande situationer. Exempel- prata med en vän som går igenom en skilsmässa, gör ett friskkort för en sjuk vän, etc.

## Nyckelaktiviteter vi kommer att göra:

- Identifiera egenvårdsstrategier som fungerar!
- Utveckla strategier för att ta hand om vänner!
- Skriv ett brev till sig själva som inspirerar gemenskap medkänsla och handling!
- Öva empati genom vanliga scenarier i skolan/samhället!

**Om du har några frågor om vår Vänlighet i klassrummet lektioner, vänligen kontakta mig när som helst. Vi är på denna vänlighetsväg tillsammans!**

Vänliga hälsningar,

## PROVA DET HEMMA!

Skapa en Family Take Five-affisch hemma för att spegla vad ditt barn lärde sig i klassen. Låt dem leda dig genom aktiviteten. Det yttersta målet är att ha 5 tydliga sätt att lugna ner sig i tider av stress.

