

Καυτή πατάτα καλοσύνης

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ • ΕΠΙΛΟΓΗ 2 • ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
15-20 ελάχμικρό

Υλικά

- ☐ Μπάλα (ή κάτι ελαφρύ για ρίψη)
- ☐ Αφίσα φροντίδας (προαιρετικό)



Μερίδιο

Συζητήστε τη σύνδεση μεταξύ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ και ΝΟΗΣΙΑΣ. Προσδιορίστε τη φροντίδα: ΝΟΙΑΖΕΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. (Δείξτε την αφίσα Caring εάν θέλετε.)

Ως ομάδα, εντοπίστε ευγενικές συμπεριφορές που δείχνουν πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας. Πώς μπορούμε να δείξουμε σεβασμό και φροντίδα για τον εαυτό μας πρώτα; Πώς αντιμετωπίζετε τον εαυτό σας με καλοσύνη; Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν έναν τρόπο με τον οποίο ασκούσαν την αυτοφροντίδα σήμερα πρινρχομόςσε το πρόγραμμά μας. Στοιχεύστε σε 2-3 εθελοντές διαφόρων ηλικιών.



Εμπνέω

Όταν είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας, είμαστε φυσικά καλύτερα σε θέση να νοιαζόμαστε και να είμαστε ευγενικοί με τους άλλους. Πρέπει να είμαστε ευγενικοί τόσο με το σώμα όσο και με το μυαλό μας. Οι λέξεις που λέμε στον εαυτό μας («Δείχνεις υπέροχη σήμερα, Λίζα!») και οι ενέργειες που επιλέγουμε (βούρτσισμα των δοντιών μας, υγιεινή διατροφή κ.λπ.) μας βοηθούν να νιώθουμε καλά. Όταν επιλέγουμε άσχημα λόγια και πράξεις, δεν ασκούμε αυτοφροντίδα. Έχουμε πολλές ευκαιρίες να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας κάθε μέρα. Σήμερα θα επισημάνουμε διαφορετικούς τρόπους για να εξασκήσουμε την αυτοφροντίδα ως έναν τρόπο να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας.



Εξουσιοδοτώ

Οδηγήστε την ομάδα σας σε ένα παιχνίδι Kindness Hot Potato. Ζητήστε από όλους να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο στο δωμάτιο. Ξεκινώντας με έναν ενήλικα, πετάξτε μια μπάλα (ή άλλο ελαφρύ αντικείμενο) τυχαία σε όλο τον κύκλο. Απαγγείτε τη μελωδία, "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato;" Στο τέλος του άσμα, το άτομο που κρατά την μπάλα πρέπει να συμπληρώσει την ακόλουθη προτροπή: «**Είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου όταν...**» (Όταν βουρτσίζω τα δόντια μου, όταν κοιμάμαι αρκετά κ.λπ.)

Επαναλάβετε μέχρι να μπορέσουν όλοι να μοιραστούν.



Κατοπτρίζω

Είναι εξίσου σημαντικό να νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας με καλά λόγια και πράξεις, όπως είναι να νοιαζόμαστε για τους άλλους.

- Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κατά λάθος να αγνοήσετε τη δική σας φροντίδα του εαυτού σας;



- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την καλοσύνη για να φροντίσουμε τον εαυτό μας;
- Ποιο μέρος της αυτοφροντίδας είναι πιο δύσκολο για εσάς;(να κοιμάστε αρκετά, να επιλέξετε υγιεινές τροφές κ.λπ.)Γιατί;