

# Caring



Hallo ouders en verzorgers,  
Welkom bij deel 2 van ons curriculum Vriendelijkheid in de klas!  
De komende 6 weken leren we alles over CARING. We zullen één keer per week 30 minuten besteden aan onze hoofdles, met een paar minilessen van 15 minuten verspreid over de week om uw student te helpen dieper met het concept om te gaan. We sluiten de unit af met een project waar we allemaal samen aan gaan werken. Omdat dit onderwerp dit jaar voor veel van onze studenten misschien heel vertrouwd aanvoelt, gaan we dieper in op de volgende onderwerpen:

## DOELN VOOR DEZE UNIT

- ✓ Gebruik hulpmiddelen en methoden voor zelfzorg om het gevoel van eigenwaarde te vergroten.
- ✓ Ontwikkel de vaardigheden van empathie en mededogen voor zowel mensen die ze persoonlijk kennen als anderen binnen hun gemeenschap.
- ✓ Oefen zowel het geven als het ontvangen van dankbaarheid door middel van vriendelijkheid.

ONDERWERP	VRAGEN DIE WE ZULLEN ONTDEKKEN	HOE JE KAN HELPEN
<b>Zelfzorg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe belangrijk is je eigen zelfzorg?</li> <li>• Vind je het belangrijk om elke dag voor jezelf te zorgen?</li> <li>• Hoe ziet mentale zelfzorg eruit?</li> </ul>	Praat met je student over de verschillen tussen elementaire zelfzorg en positieve geestelijke gezondheid. Zelfzorg gaat verder dan alleen opstaan en aankleden. Benadruk hoe belangrijk het is om waarde in onszelf te zien.
<b>Dankbaarheid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe laten onze woorden en daden anderen zien dat we dankbaar zijn voor wie ze zijn en wat ze voor ons doen?</li> <li>• Hoe erkennen we de kleine dingen die anderen dagelijks voor ons doen?</li> </ul>	Moedig uw kind aan om op te sommen 5 dingen die hun leraren elke dag voor hen doen zonder te vragen. Praat met hen over het nemen van de tijd om hun dag te bedanken voor die kleine dingen. Docenten stellen het erg op prijs als leerlingen al hun harde werk opmerken.
<b>Medeleven</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waarom is het soms moeilijk om medeleven te tonen met kinderen van onze eigen leeftijd?</li> <li>• Hoe tonen we compassie voor mensen buiten onze directe gemeenschap?</li> </ul>	Praat met uw kind over mensen in ons land die het misschien moeilijk hebben. Brainstorm over manieren waarop ze medeleven met hen kunnen tonen.
<b>Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe definieer je persoonlijk empathie?</li> <li>• Hoe kun je empathie voelen voor iemand die je nog nooit hebt ontmoet?</li> </ul>	Kies iets dat momenteel in het nieuws is. Hoe kunnen we ons inleven in sommige mensen over wie we horen?

## PROBEER DIT THUIS!

Maak als huishouden één groot doel om uw zelfzorg op de een of andere manier te vergroten. Een voorbeeld zou kunnen zijn om meer positief tegen jezelf te praten door elke ochtend iets aardigs tegen jezelf te zeggen in de spiegel terwijl je je klaarmaakt. Kom na ongeveer een week weer bij elkaar om te praten over hoe die ene kleine verandering je een beter gevoel over jezelf heeft gegeven!

We zetten het programma Vriendelijkheid in de klas het hele jaar door. Ga alsjeblieft met ons mee op deze reis en gebruik deze hand-out en de thuisactiviteit als een manier om contact te maken met je kind over ons eenheidsconcept. Neem gerust contact met me op als we verder gaan met vragen of opmerkingen.

Eerlijk,