

# Batata Quente Bondade

GENTILEZA ALÉM DA SALA DE AULA™  
IMPULSO DE GENTILEZA • OPÇÃO 2 • CUIDADOSO

## Horário da Aula

15-20 mins

## Materiais

- ☐ Bola (ou algo leve para jogar)
- ☐ Caring poster (opcional)



## Compartilhar

Discuta a conexão entre GENTILEZA e CARINHO. Defina cuidar: CUIDAR É SENTIR E DEMONSTRAR PREOCUPAÇÃO COM VOCÊ MESMO E COM OS OUTROS. (Mostre o pôster Caring, se desejar.)

Em grupo, identifique comportamentos gentis que demonstrem como cuidamos de nós mesmos. Como podemos mostrar respeito e cuidar de nós mesmos primeiro? Como você se trata com gentileza? Peça aos voluntários que compartilhem uma maneira como praticaram o autocuidado hoje antes chegando em nosso programa. Apontar para 2-3 voluntários de idades variadas.



## Inspirar

Quando somos gentis conosco, somos naturalmente mais capazes de cuidar e ser gentis com os outros. Devemos ser gentis com nossos corpos e nossas mentes. As palavras que dizemos a nós mesmos ("Você está ótima hoje, Lisa!") E as ações que escolhemos (escovar os dentes, comer de forma saudável etc.) nos ajudam a nos sentir bem. Quando escolhemos palavras e ações rudes, não estamos praticando o autocuidado. Temos muitas oportunidades de ser gentis conosco todos os dias. Hoje vamos destacar diferentes maneiras de praticar o autocuidado como uma maneira de sermos gentis conosco.



## Empoderamento

Guie seu grupo em um jogo de Batata Quente da Bondade. Faça com que todos formem um grande círculo na sala. Começando com um adulto, jogue uma bola (ou outro item leve) aleatoriamente em todo o círculo. Recite a música "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" No final do canto, a pessoa que está segurando a bola deve completar o seguinte prompt, "**Sou gentil comigo mesmo quando...**" (Quando escovo os dentes, quando durmo o suficiente, etc.)

Repita até que todos possam compartilhar.



## refletir

É tão importante cuidar de nós mesmos por meio de palavras e ações gentis quanto cuidar dos outros.

- Quais são algumas maneiras pelas quais você pode acidentalmente ignorar seu próprio autocuidado?
- Como podemos usar a bondade para cuidar de nós mesmos?
- Que parte do autocuidado é mais difícil para você? (dormir o suficiente, escolher alimentos saudáveis, etc.) Por que?

