

# Caring



Здраво родитељи и старатељи,  
Добродошли у јединицу 2 нашег наставног плана и програма Доброта у учионици! У наредних 6 недеља учићемо све о БРИНИ. Посветићемо 30 минута једном недељно за нашу главну лекцију, са неколико 15-минутних мини лекција које ћемо распоредити током целе недеље како бисмо помогли вашем ученику да дубље уђе у концепт. Јединицу ћемо завршити пројектом на којем ћемо сви заједно радити. Пошто би се ова тема многим нашим студентима ове године могла чинити супер познатом, заронимо дубље док будемо истраживали следеће теме:

## ЦИЉЕВИ ЗА ОВУ ЈЕДИНИЦУ

- ✓ Користите алате и методе за самопомоћ да повећате осећај сопствене вредности.
- ✓ Развијте вештине емпатије и саосећања за људе које лично познају и за друге у својој заједници.
- ✓ Вежбајте и давање и примање захвалности кроз основу љубазности.

ТЕМА	ПИТАЊА КОЈА ЋЕМО ИСТРАЖИВАТИ	КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ
<b>Брига о себи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Колико вам је важна брига о себи?</li> <li>• Да ли стављате велики приоритет на бригу о себи сваки дан?</li> <li>• Како изгледа ментална брига о себи?</li> </ul>	Разговарајте са својим учеником о разликама између основне бригае о себи и позитивног менталног здравља. Брига о себи превазилази само устајање и облачење. Нагласите важност да видимо вредност у себи.
<b>Захвалност</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како наше речи и дела показују другима да смо захвални на томе ко су и шта раде за нас?</li> <li>• Како препознати мале ствари које други свакодневно чине за нас?</li> </ul>	Охрабрите дете да наведе 5 ствари које њихови наставници раде за њих сваки дан без питања. Разговарајте са њима о томе да одвоје време из свог дана да им кажете хвала за те мале ствари. Наставници веома цене када ученици примете сав њихов труд.
<b>Саосећање</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зашто је понекад тешко показати саосећање према деци нашег узраста?</li> <li>• Како показујемо саосећање према људима изван наше непосредне заједнице?</li> </ul>	Разговарајте са својим дететом о људима у нашој земљи који се можда боре. Размислите о начинима на које могу показати саосећање према њима.
<b>Емпатија</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Како ви лично дефинишете емпатију?</li> <li>• Како можете осећати емпатију према некоме кога никада нисте упознали?</li> </ul>	Изаберите нешто што се тренутно дешава у вестима. Како можемо да саосећамо са неким од људи о којима чујемо?

## ПРОБАЈТЕ ОВО КОД КУЋЕ!

Као домаћинство, поставите један велики циљ да на неки начин повећате своју бригу о себи. Један од примера би могао бити да повећате свој позитиван разговор са собом говорећи себи једну лепу ствар у огледалу сваког јутра док се спремате. После недељу дана, вратите се заједно да разговарате о томе како вам је та мала промена помогла да се осећате боље!

Наставићемо са програмом Доброта у учионици током целе године. Молимо вас да нам се придружите на овом путовању користећи овај материјал и активност код куће као начин да се повежете са својим дететом у вези са концептом наше јединице. Слободно ме контактирајте са било каквим питањима или коментарима док идемо даље.

С поштовањем,