

感恩链

本课的重点是通过感恩来关怀。您的班级是一个巨大的团队，必须每天一起工作才能学习和成长。以积极的方式互相强调可以提高士气并激励团队的每个成员走向伟大！建立感恩链就能做到这一点。

关爱子概念

同情，感激，乐于助人，善良

课程时间

45分钟

所需材料

- ☐ 多种颜色的建筑纸，切成2-3英寸宽的长条
- ☐ 胶棒

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 强调同龄人之间感恩的行为和言语。
- 通过口头和书面表达表达感激之情。
- 通过感谢同事的贡献来认可他们的帮助。

教师联系/自我照顾

有用性：仅这个词就可以在脑海中浮现出积极和消极的形象。你是那种凡事都帮忙的人吗？或者你是一个因为似乎找不到时间而避免提供帮助的人？在提供帮助方面找到平衡对于这个职业的自我保护至关重要。

与你的团队、你的学校，甚至你自己的家人建立并保持明确的界限，将帮助你更好地安排你的时间，从而使你可以减少你所提供的帮助，或者找到时间来实际参与更多的事情场合。乐于助人是一种很好的性格特征，但对老师来说，人们常常对它抱有过高的期望。纳税时请大声说出来。
没有人喜欢脾气暴躁的帮手！需要关于如何说“不”的想法吗？

查看此资源：

<http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

给不同学习者的建议

- 让非语言或言语有限的学生在他们的感恩链上画画。
- 大声朗读每个感谢链接以帮助理解



分享

3-5分钟

让每个人都将他们的“我的快乐之地”板带到您的社区/会议区。使用以下内容来引导对话：

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 如果板上有动物图片，请举手。
- 如果板上至少有一张特殊地点的照片，请站起来。
- 如果板上有任何类型食物的图片，请蹲下。
- 你的黑板上最快乐的图片是什么？为什么？
- 如果您可以在板上添加一张额外的图片，您会添加什么图片？为什么？
- 您的板上是否有任何显示人们提供帮助的图片？告诉我怎么回事儿！
- 如果您可以添加一张帮助您的人的照片，您会选择谁，为什么？



启发

什么是感恩？

5-7分钟

我们一直在谈论我们如何关心别人，但是当别人关心我们的时候呢？当他们关心我们时，我们的感觉称为感恩。我们感谢他们的善意话语、关怀行动和慷慨提供的帮助。他们让我们的一天变得更轻松或更快乐，我们感谢他们所做的一切。在学校里你最感激的一件事是什么？在家里你最感激的一件事是什么？您是否通过告诉家人他们让您感到多么幸福来表达对这些事情的感激之情？

我们如何在课堂上表达感恩之情？

7-10分钟

使用你的课堂作业表，回顾当人们通过完成课堂作业表现出帮助时我们可以表达感激之情的方式。

- 我们可以用客气的话来感谢他们。
- 我们可以用尊重的行为来表达我们的感激之情。
- 我们可以告诉其他人他们有多么有帮助(比如老师！)。

当有人意外地表现出善意和关怀时，我们也可以表达感激之情。回想一下我们学年中的某个时刻，您的一位同学通过善意的言语或关爱的行动提供了意想不到的帮助。你如何对此表达感激之情？



赋能

20 分钟

说明本周的每一天都会以感恩总结结束。这将帮助我们的班级突出人们全天关心我们并表现出乐于助人的所有美好方式。每个孩子都会使用建筑纸条写下和/或画出他们当天感激的东西。

- 每条完成后，让学生大声表达他们的感激之情。
- 将所有链接组合在一起以创建感恩链。
- 将我们的链条挂在天花板顶部，从您房间的一个角落开始。
- 每天继续这项活动(如果需要的话，甚至可以持续一整年)，主要目标是让整个教室都充满活力。被你的感恩链包围。
- 决定为完成整个感恩链而颁发的奖励。一种选择是邀请家人参加披萨派对，向他们展示您对他们的感激之情！



反映

5-7 分钟

向全班提出以下问题并讨论答案。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 在这场比赛中你得到了什么感谢？
- 这让你感觉如何？
- 当你帮助别人后受到感激时，你有什么感觉？

表达感激之情是从小就开始的一个很好的习惯。尽早引入与这一概念相关的词汇和行动有助于尽早培养一颗感恩和关怀的心，从而养成终生感恩的习惯。



扩展想法

- 使用感恩链练习模式、跳过计数和以十为底的加法化。每 2、5 或 10 个链使用不同的颜色，以帮助练习基本数学概念。在每天结束时添加链后，使用不同的模式计算总链以说明加法和低级乘法。
- 将你的感激之情集中在当日/当周的学生身上。每天对他们充满感激之情，让他们成长！
- 在家延伸：本周也为每个孩子的家庭启动感恩链！关注家庭的积极一面也是激发孩子们的关心和帮助的绝佳工具。
- 本月之后，通过每月对链条进行颜色编码，继续这条感恩链。这将帮助您了解您的班级是多么感恩，以及何时应该将感恩的态度发挥到极致！



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SELECT 计划并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 的所有高质量标准 SEL 编程。Kindness in the Classroom® 荣获 CASEL 最高称号用于高质量的 SEL 编程。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>