

# 一碗慈悲

本课的重点是通过同情心的行为来进行关怀。学生将面临一系列困难且令人惊讶的场景，然后讨论他们在这种情况下可能会做什么。

关爱子概念  
C慈悲、仁慈

课程时间  
45分钟

所需材料  
☐ 场景卡(见下文)  
☐ 碗或盒子

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：

- 通过针对困难场景集思广益的解决方案来表达同情心。
- 用言语来诠释慈悲。

## 教师联系/自我照顾

当我们观看感人的纪录片或新闻广播时，对他人的同情行为对于我们成年人来说似乎很容易。然而，在我们自己的社区内表达同情心有时会更加困难。我们对带有标志的无家可归者或与包裹苦苦挣扎的单身母亲免疫。本周，集中审视一下你的社区、你的学校，甚至你的教室。谁可能需要帮助但您过去可能忽略了？将你的同情心投入到周围的环境中，确实可以增强你与学生、同龄人和整个社区的联系。当我们连接在一起时，我们就在场，所以环顾四周。谁掉进了裂缝？您的同情心如何帮助您与学校保持联系？

### 给不同学习者的建议

- 将学生分成 3-4 人的不同小组，以平衡口语部分。
- 使用本课程末尾的情景卡来帮助理解。
- 为高级学习者添加“创建您自己的”困难场景卡来扩展课程。



## 分享

5-7分钟

让学生聚集在圆圈时间/社区会议区。

- 让学生与邻居分享他们今天感激的事情。
- 如果需要，可以在上周的链接上写下感激之情，以便稍后添加到链条中。



## 启发

什么是慈悲？

10-15日 分钟

说明同情心是当您想要帮助有需要的人时您内心产生的感觉。这个人可能是朋友、你的老师、你的父母、兄弟姐妹，甚至可能是你从未见过的人！当一个人悲伤、痛苦或需要帮助时，我们自然会同情他们。我们的心告诉我们要帮忙。有时

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

我们甚至不会停下来考虑提供这种帮助，因为同情心是如此强烈。我们对友善和关怀的渴望是压倒性的，我们立即采取行动！你什么时候对你的家人或朋友感到同情？你如何表现出善意和关怀？

说明我们可以对从未见过或见过的人产生同情心。提供可能自然产生同情心的简单场景示例。一些例子可能包括生病的孩子、车祸或死去的宠物。

- 询问其他例子：您是否看过一部让您对其中一个角色产生同情心的电影？
- 阅读安·麦戈文的《盒子里的女士》或观看此视频朗读  
📺 The Lady In the Box
- 朗读完后，问以下问题：
  1. 你见过有人在街上或公园里睡觉吗？
  2. 当你看到有人需要帮助时，你的感受如何？
  3. 你会如何帮助“盒子里的女士”？

注意：这可能是一个敏感话题。准备好回答学生可能提出的一些问题，例如为什么人们无家可归、为什么有些人比其他拥有更多等等。



## 赋能

20 分钟

根据班级规模，将学生分成 3-5 人的小组。使用碗或盒子，将所有场景卡放入碗内（确保将它们折叠起来，这样没人能从外面看到它们）。

一次邀请两组。让一组选择一张场景卡。阅读场景标题并描述该卡的操作。让两个团队都有时间作为一个团队讨论该场景。他们必须回答这个问题：“如果这件事发生在我身上，我会怎么做？”两分钟后，让两队解释他们的答案。例如：我把午餐忘在家里了。

第 1 队：

我们会告诉老师，也许她可以帮我们再吃一顿午餐。

第二队：

我们会向最好的朋友要一些午餐，因为他们总是有多余的。

两个小组都给出答案后，提出以下问题：

- 如果这件事发生在你身上，你会有什么感受？
- 如果你看到我们班上有人发生这种事，你会如何表现出同情心？

重复这次活动，直到所有小组都至少有两次领先机会。  
同时尝试 3 支队伍，以获得更多挑战。



## 反映

5-7分钟

同情心是一种复杂的情感，很难以具体的方式解释。使用现实生活中的场景，同时融入这种语言，可以为幼儿奠定基础。在发生冲突时，使用相同的模型来帮助分歧双方理解对方并表现出同情心。



## 扩展想法

- 在全年与学生发生冲突的时候，可以使用同样的技巧。这将焦点从“我的观点是正确的”转移到对他人的善意和同情心。

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- 使用下面的“创建您自己的”情景卡, 让学生有机会创建自己的情景卡, 并在您房间的假装游戏区(如果适用)将其表演出来。额外练习表现出同情心始终是一项很好的时间投资!



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 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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

操场上的孩子不  
穿上外套。今天是冷的。

你妈妈哭是因为  
一个盘子刚刚碎了。

一个女孩刚刚错过了  
乘公共汽车去学校。

一个男孩轮胎漏气了  
在他的自行车上。

狗像女孩一样大声吠叫  
走过某人的院子。

一个男孩从秋千上摔下来  
并剥了他腿的皮。

有些孩子正在打球。  
一个男孩要求玩，他们拒绝了。

一个女孩独自坐着  
课间休息的台阶上。