

带着同理心绘制图表

本课的重点是通过同理心进行关怀。这是引入该词汇的一年级。学生将探索情绪，然后使用图表来突出对与自己相似和不同的他人的同理心。

关爱子概念

同情心、同理心、仁慈

课程时间

45分钟

所需材料

- 每位学生一套情感卡
- 空白情绪图(见模板)
- *注意-本课有准备工作。在玩游戏之前，您需要为每个孩子制作一套情感棒。

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：

- 表现出对基本情感词汇的理解。
- 解释其他人可能感受到的情绪，并分析他们在创造这些情绪中的潜在作用。

教师联系/自我照顾

同情心和同理心是齐头并进的。当你体验到同情心时，你通常能够同时表达同理心。上周我们重点关注社区中经常被遗忘的事情。本周，挑战更加严峻。在你的社区中选择一个能够产生共鸣的人，并设身处地为他们着想一天。

他/她的一天是什么样的？他/她可能会遇到什么困难？今天的亮点可能是什么？如果可能的话，尝试有一天按照那个人的方式生活。如果这不可能，请尝试想象这一天或写日记。同情心引导我们感受情感。然而，真正的同理心让我们能够将自己置于他人的立场上，经历所有的高潮和低谷、挣扎和庆祝。这个简单的练习可以帮助您更轻松地与本地和国际上的所有不同的人练习同理心。

给不同学习者的建议

- 使用下面的情绪面孔帮助学生识别游戏中的感受。
- 使用本课程末尾的情景卡来帮助理解。
- 添加“创建您自己的”困难场景卡，供高级学习者扩展课程。



分享

5-10分钟

将学生分成 3-4 人一组。大声朗读以下场景，并让每个小组表演如何对这个人表示同情：

- 你摔断了腿。
- 你忘记吃午饭了。
- 你为你的狗感到难过。



启发

什么是同理心？

7-10分钟

解释同理心是分享和理解他人感受的能力。

这可能听起来令人困惑，但实际上你几乎每天在课堂上都会这样做。你见过朋友摔倒受伤吗？她可能会有什么感觉？你能想象她的痛苦吗？是的，我们当然可以！我们班的每个人都至少受伤过一次。我们知道那种痛苦。我们可以分享和理解他们的痛苦，因为我们从自己的经历中知道那是什么感觉。这就是同理心。

有时，我们从未经历过的事情发生在别人身上。我们仍然可以表现出同理心，但我们必须努力“设身处地为他们着想”。尝试想象他们的感受可以帮助我们理解他们的感受，这样我们就可以对他们表现出善意和同理心。

我们的情感

10分钟

如果不谈论我们的情感，我们就无法谈论同理心。为了帮助我们完成本课，我们需要学习以下 6 种情绪（在解释情绪时举起每张脸）：

- 快乐：这个孩子在微笑。他对正在发生的事情感到满意。
- 悲伤：这个孩子皱着眉头。她甚至可能会哭。她对正在发生的事情并不满意。
- 生气/生气：这个孩子的脸很刻薄。他的脸皱成一团，愁眉苦脸。他不喜欢正在发生的事情。
- 害怕：这个孩子害怕。她感到不安全，需要帮助。
- 惊讶：这孩子措手不及。她没想到会发生这样的事。这可能是好是坏。
- 紧张：这个孩子不知道会发生什么。她不喜欢不知道正在发生什么或她应该做什么。



赋能

20 分钟

向每位学生分发一套 6 张情感面孔卡。确保他们坐在自己的办公桌前, 或者有足够的空间在他们面前摆放牌以进行游戏。将卡片粘在冰棒棒上也有助于方便使用。

使用以下场景, 大声朗读每种情况, 并让全班“投票”他们认为该人可能感受到的情绪。强调分享和理解他人感受的能力就是同理心。每次“投票”图表后的数字图表上选择的每种情绪。然后揭示正确答案(许多人会有不止一种情绪)。确保解释为什么孩子可能会经历所有这些不同的情绪。能够正确识别其中一种情绪的学生表现出了同理心! 重复此操作, 直到图表上完全充满您的一种情绪, 或者直到您用尽以下所有场景。

- 爱丽丝在公共汽车上把外套弄丢了。她妈妈今天刚给她买的。(悲伤、愤怒、紧张、害怕)
- 赫克托跌倒在泥坑里。他没有注意自己走的地方。(悲伤、愤怒、惊讶)
- 丽莎散步进入她的惊喜生日派对。她对发生的事情感到困惑。(开心、惊讶、紧张)
- E.J. 的爸爸要带他去看棒球比赛。放学后他就要离开。(快乐的)
- 贾马尔是本周的学生。他将在全班同学面前分享他的家庭照片。(开心, 紧张)
- 添加您自己的示例以将学生纳入您的班级。



反映

5-7分钟

使用完成的图表, 让学生识别最常见的情绪。询问他们在自己的生活中感受到这种情绪的例子。继续这个过程, 直到探索完所有六种情绪。



扩展想法

- 保留这些情感卡, 作为当其他人感到不安或极度兴奋时讨论同理心的一种方式。
- 为每个学生的每一种情绪拍照, 并制作个性化的情绪卡供他们个人使用。这对于自闭症谱系儿童特别有帮助。



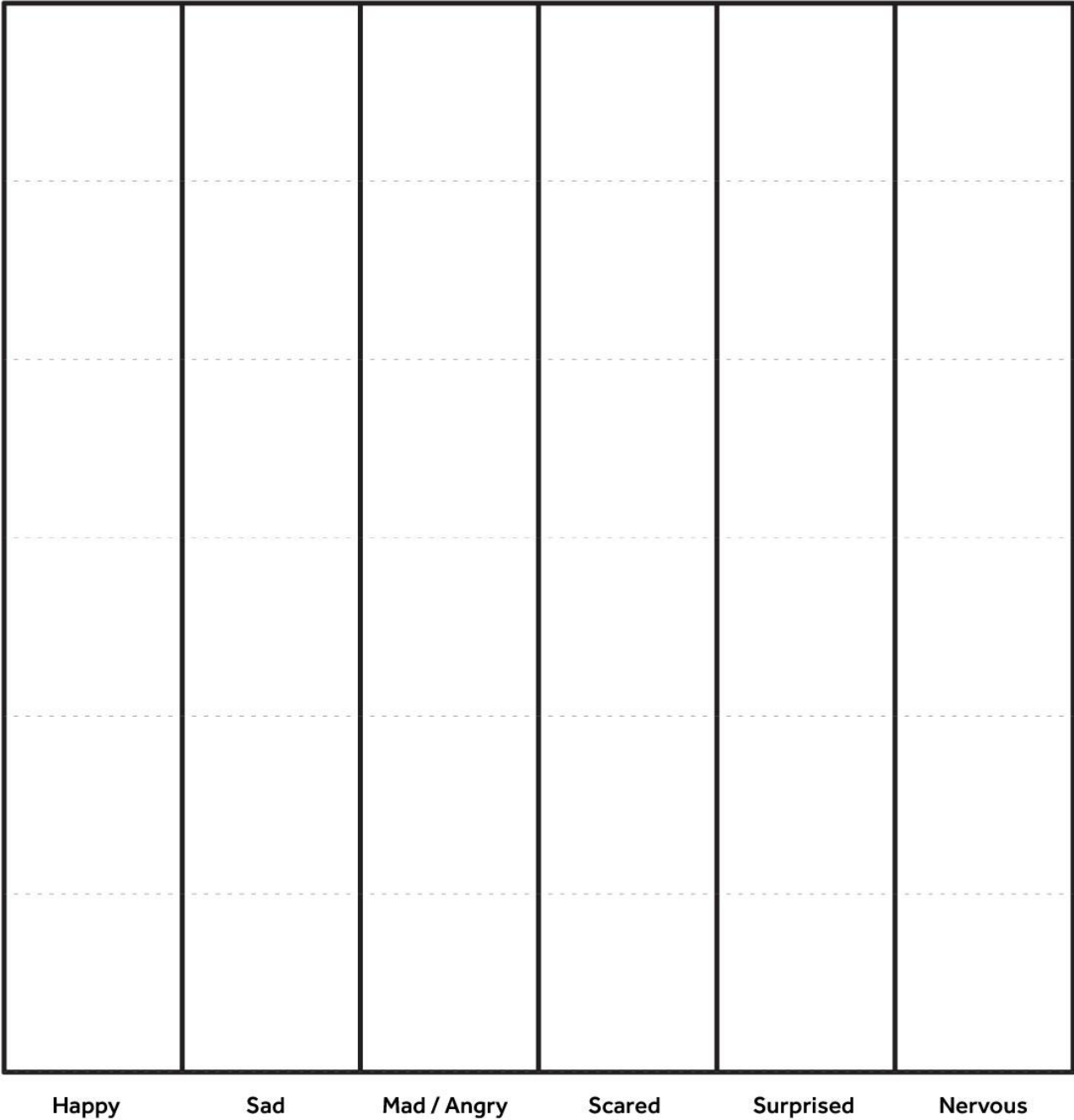
由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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/>

Emotions Graph



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页6