

拿五

本课程为学生提供压力的有效定义，并让他们区分消极压力和积极压力。它还让学生有机会确定五种实用的缓解压力策略，当他们发现自己处于压力状况时可以使用。目的是为学生提供实时的自我护理策略，以便他们能够最大限度地减少不良压力并最大限度地提高自尊。

关爱子概念
慈悲、仁慈

课程时间
25-30 分钟

所需材料

- ☐ 白色或彩色纸 - 最好是卡片纸 - 供学生追踪他们的手
- ☐ 标记

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：

- 比较/对比好的压力和坏的压力。
- 确定有助于管理压力和提高自尊的策略。

教师联系/自我照顾

在第一单元中，我们讨论了自尊作为我们世界中尊重的基石的重要性。本单元我们的重点是关爱，其中包括同情心、乐于助人、感恩和同理心。关怀被定义为对自己和他人的感受和关心。记住这个定义，尝试评估您如何照顾自己。

自我护理是确保我们有时间重新启动的重要工具。每天提供时间专注于自己并不自私。你每天只为自己做什么？如果答案很难确定，请集思广益一些关于如何每天照顾自己的想法。如果您已经开始此过程，请尝试扩展或深化您的自我保健，以包括长期目标（例如锻炼或参加有趣的课程）。如果你自己都不关心自己，又怎么能指望为别人提供坚实的关心呢？

给不同学习者的建议

- 对患有医学诊断的压力障碍或抑郁症的学生保持敏感；我们在本课中并不是讨论这种压力程度，但它可能会促使学生分享他们的经历。
- 让语言或写作能力有限的学生画出他们的“拿五”策略的图片。



分享

3-5分钟

欢迎来到关怀单位！谁还记得我们上一个单元的主题？

邀请学生回答。

正确的！这是尊重。尊重非常重要，不仅在课堂上，而且在生活中！当我们表现出尊重时，我们就是在表现和表现出善意。有人可以分享一下我们表现出尊重的四个方面吗？

请学生反应。答案应包括：自己、他人、事物或地点。

好的！我们应该对自己、他人、事物和地方表示尊重和善意。让我们能够尊重自己和他人的很大一部分原因是我们的关怀能力。关怀被定义为对他人的感受和关心。在本单元中，我们将讨论我们如何关心自己和他人，或表达感受和关心。让我们从我们自己开始吧。

可以做的东西我们忘记了 小心对待自己就是压力。有人可以分享一下他们对压力的定义吗？

邀请学生回应

好的！对我来说压力是_____。我觉得强调 什么时候 _____
(提供个人定义和示例)。

现在转向你的邻居，分享一件让你感到压力的事情。



启发

5 分钟

观看这个 1 分钟的视频，了解什么是压力以及我们如何应对压力：

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



赋能

10-15分钟

因为我们的首要任务应该是尊重和照顾自己，所以我们需要留意那些让我们感到担心、焦虑或不安的事情。这些事情让我们忘记以应有的尊重和善待自己。这些类型的压力可能对我们有害。一些压力——比如当我们要参加比赛、在独奏会上演奏乐器、参加测试或在戏剧中表演时感受到的兴奋或肾上腺素——对我们来说确实有好处。但即使是这种类型的压力和兴奋也需要管理，否则我们会开始感到不知所措。知道如何管理各种形式的压力对于我们的自我保健和自尊非常重要！

因此，现在您将确定可以做的五件事来帮助管理或缓解压力。这就是所谓的“拿五”，你要把这些策略写在你的手牌上。诀窍在于，我们只能使用一两个单词来形容您的压力缓解剂，这样它们就适合您的手，因此很容易记住。在执行此操作之前，您可能首先考虑一些给您的生活带来压力的事情。

这是一个例子：

压力源：当我必须去别人家时，我会感到焦虑。

缓解压力：呼吸！

我将在我的手轮廓上做的是在一根手指或我的拇指上写“呼吸”（以此为例）。

您还能想到其他哪些单字缓解压力的方法吗？

示例可能包括：

- 锻炼
- 移动
- 唱歌
- 挤
- 祈祷
- 讲话
- 舞蹈
- 放松（这可以，但不是很具体）
- 数数

好的！拿起这张纸（讲义纸，或者更好的是卡片纸）并描绘出你的一只手。暂时不要把它剪掉。首先写下你所有的减压策略；请记住，仅使用五个，并在每个手指和拇指上各放一个。

完成后，您可以为您的手着色或装饰。最终，我们将删除这些内容。我希望你把它们放在你的储物柜/小房间里，你的日记/笔记本里，或者把它贴在你的桌子上（如果学生换房间，这可能不切实际），以提醒自己当你需要“采取行动”时可以做什么。5”并减压。



反映

5分钟

请学生举手分享他们的策略。首先展示您自己的示例并将其显示在他们可以看到的地方。

给学生一分钟的时间，将剪下的手放在他们最需要压力管理策略的位置。



扩展想法

- 邀请家长制作一份《Family Take 5》，张贴在家里，以帮助家庭缓解压力。
- 让学生编写一本关于自我保健、自尊和压力管理的课堂“手册”。它可以作为未来的“每周专题”，每周重点介绍一种新的压力管理技巧，并鼓励学生在感到不知所措时使用它。或者，在大型测试或项目之前带领学生集体进行压力管理活动。
- 让学生(在学校或家里)制作压力球：

<https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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/>