

给五

本课程以本单元之前的课程为基础。压力来自内部和外部刺激。我们并不总是能控制周围的环境，但了解压力的原因可以帮助我们知道从哪里开始缓解和放松压力。它还可以帮助我们识别他人的压力，并提供关怀和关心，帮助他们度过困难或有压力的情况。在本课程中，学生将自我评估压力触发因素，并制定五种可用来帮助他人应对压力的策略。

关怀子概念
感激, 乐于助人、善良

课程时间
30-40 分钟

所需材料

- ❑ 白皮书/卡片纸, 就像第 1 课中使用的
那样
- ❑ 标记
- ❑ 压力活动标志(可以写在纸上、纸板上
, 如果有空间, 甚至可以写在白板/智能
板上)

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:

- 认识造成压力的原因。
- 检查每个人如何因不同的事情而感到压力。
- 制定五种策略来在他人感到压力时照顾他们。

教师联系/自我照顾

乐于助人。仅这个词就能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, 这会帮助你更好地安排你的时间, 从而让你可以减少你所提供的帮助, 或者找到时间在更多场合实际参与。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

- 这些图像将有助于引起大多数学生的反应; 获得书面情况解释也可能有所帮助。
- 定制最适合您的学生的图像/场景; 建议您避免明确的触发因素, 例如家庭压力、贫困形象等。
- 让语言或写作能力有限的学生画出他们的“给予五”策略。



分享

2-3 分钟

好的, 每个人都举起一只手, 击掌致意。现在, 转向你旁边的人, 给他们一个高五分, 然后告诉他们你在上一课中讨论过的缓解压力的“五分”策略。好吧, 走吧！

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页1



启发

15-20 分钟

为了节省这部分课程的时间,请在课前花时间准备房间:在墙上张贴有压力、无压力和有些压力的标志(下面的模板),并准备图像以将图像投影到智能板上(如果这不是一个选项,您可以将情况写在黑板上)。将椅子移开,以便学生在活动期间可以轻松走到标志处。或者,您可以让学生用手指展示 1-10 每种情况给他们带来的压力有多大。

重要的是要认识到,当我们感到压力时,我们每个人都有相似但独特的方式来帮助照顾自己。您可能已经注意到您伴侣的“Take Five”有一些相似之处和不同之处。并不是每个人都会因为同样的事情而感到压力,也不是每个人都使用同样的方法来平静下来。

尽管如此,弄清楚是什么让你感到压力还是有帮助的,这样你就可以想想其他人可能会有什么感受。这称为同理心,我们将在本单元稍后讨论。不过,目前我们将更仔细地研究我们可能面临的一些常见压力源,并研究它们如何影响我们。

那么,现在我将向您展示一系列图片(或者写下一系列情况,如果适用的话)你将决定这种情况让你感到多大的压力:只是有点压力,非常压力,或者介于两者之间。一旦你做出决定,就站在最能代表你的压力反应的标志旁。

显示每张图像,一次一张。如果学生对特定图像的感受有很多差异,请讨论为什么学生对这种情况有这种特定的看法。添加学生的任何场景或非法建议,例如:搬家、开始新学校、想念某人等。

(下页继续)

情况:

在同学或全校面前进行演讲:



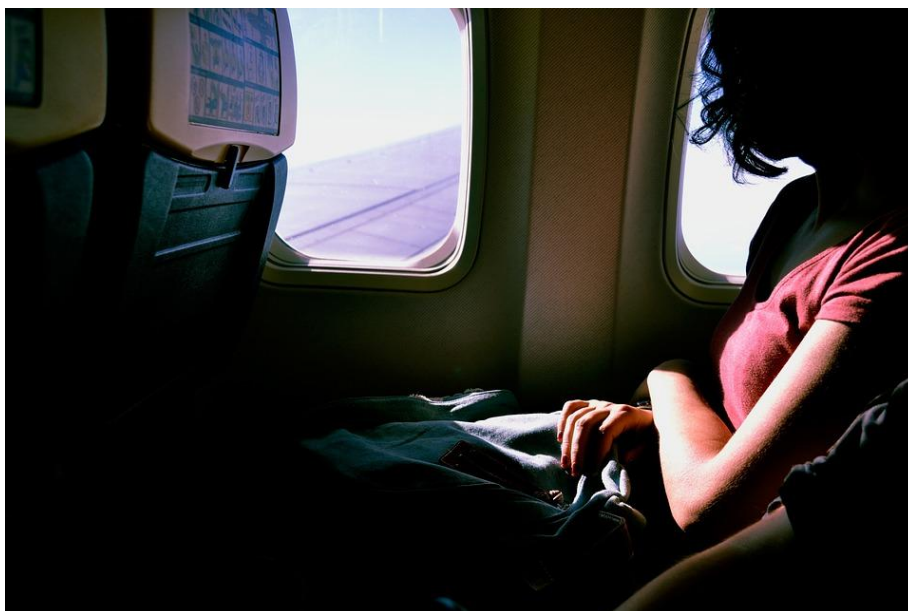
参加一场重要的体育比赛并试图获得胜利点：



乘坐飞机：

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 3



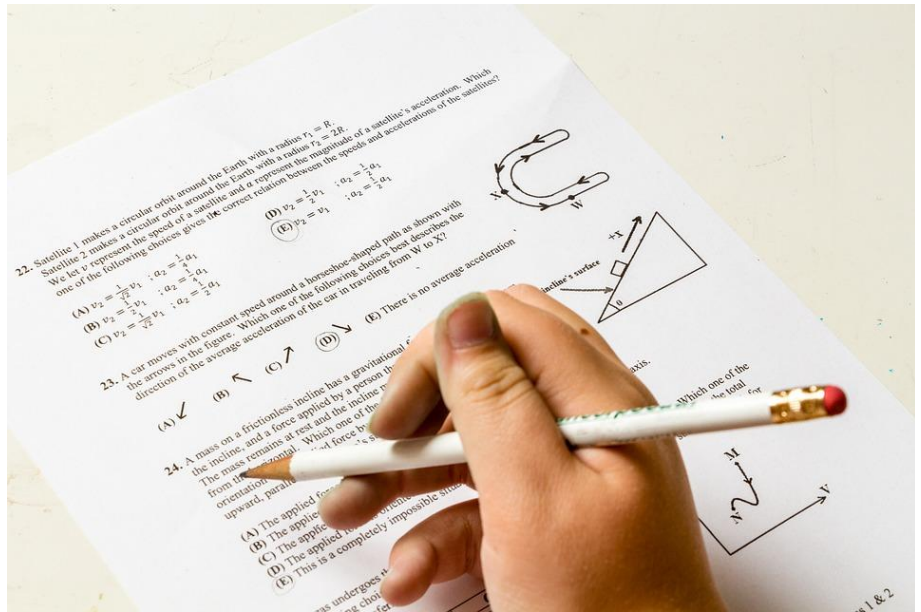
在医生办公室注射：



(下页继续)
参加测试：

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 4



哭泣的婴儿：



下一页继续...
 去参加别人的生日聚会：

RANDOM ACTS OF KINDNESS
 FOUNDATION®



我们如何以不同的方式应对不同的压力情况，这不是很有趣吗？有些压力是好的压力，比如参加大型比赛。您可能会感到肾上腺素和兴奋，这会使您的身体发挥更高的水平。然而，如果你太认真地对待自己，或者如果你输了，你对自己或他人不友善，它很容易变成不良压力。我们中的一些人不喜欢乘坐飞机；我们其他人根本不介意，甚至喜欢它！几乎我们所有人都不喜欢接受注射！我们对旨在帮助我们感觉更好和保持健康的事情感到巨大的压力，这不是很有趣吗？为什么你认为去看医生或看牙医之类的事情会给我们的身体带来压力？

请学生反应。这是一个很好的机会来谈论现实与感知以及对我们不知道或认为有害/痛苦的事物的恐惧。

可以肯定地说，我们都会经历压力，但我们经历压力的方式不同，对不同事物的反应也不同。给我带来压力的因素可能不会给你带来压力。这并不意味着我的压力水平或对压力的反应比你的更重要或更不重要。它只是意味着我们对事物的反应不同。

如果您想在智能板上显示这些照片，请链接到上面的照片：

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



赋能

10 分钟

重要的是, 当我们感到自己有压力或看到其他人有压力时, 我们要小心应对。我们在上一课中谈到了当我们感到压力时如何照顾自己。现在, 让我们谈谈当别人有压力时我们可以做些什么来帮助他们。

在上一课中, 您描绘了自己的一只手, 并写下了五种可以用来冷静下来的减压策略。我们称之为“采取五”。现在, 你要追踪另一只手 写下五件你可以为你知道正在承受压力的人做的关心的事情。我们将其称为“给予五”。不过, 在开始之前, 让我们集思广益, 讨论一些我们可以做的事情来帮助照顾另一个正在经历压力的人。

花几分钟时间完成此操作; 将想法写在黑板上。想法可能是这样的: 拥抱、主动提供帮助、与他们坐在一起、与他们交谈、帮助他们呼吸。这些可能比 Take Five 活动中较短的单个单词策略更长。

现在, 追踪你的另一只手, 并选择你可以写下的五种策略, 每个手指/拇指一个。在中间写上“给五”, 完成后就可以装饰你的手了。



反映

5分钟

留意其他正在经历负面压力的人非常重要。如果您看到某人正在挣扎, 请考虑您的“给予五”策略并尝试提供它。如果您告诉您的父母或监护人经过漫长的一天后真的很累并且压力很大, 您可以如何提供帮助? 那个人需要拥抱吗? 当你关心别人时, 你会惊讶地发现自己的压力也减轻了很多。



扩展想法

- 大脑休息和正念时刻的短视频(需要免费帐户): www.gonoodle.com
- 放松资源列表: www.kidsrelaxation.com



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/>

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页9

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页10