

亲爱的我：一封关于同情的信

本课程让学生有机会关心更广泛的社区，即使他们的社区面临很大的问题。当学生观看一个男孩如何建立一个组织来解决社区中当地的饥饿问题时，学生们有充足的时间进行小组讨论和个人反思。学生将通过写一封私人信件来增强自己的能力，而老师最终会给予回报，最好是提醒学生自己的想法和行动呼吁。

关怀子概念
同情心、乐于助人、仁慈

课程时间
30-40 分钟

所需材料
□ 《亲爱的我》工作表或学生笔记本纸
□ 信封双面信封，每位学生一个

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

学生将讨论关怀和同情的概念。

- 通过有关约书亚之心的视频观看同情行动。
- 反思视频的主要思想，并将其与自己表达关怀和同情心的个人机会联系起来。
- 给自己写一封信，谈论他们如何更多地参与关心他们的社区。

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。本周集中关注您的社区、学校，甚至教室。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

- 多次观看视频剪辑。
- 当他们观看剪辑或听您描述基础时提出问题；考虑将问题写在黑板上或给学生打印的问题。
- 让学生在回答整个小组之前与伙伴讨论他们对问题的回答。
- 允许学生用母语写信，如果这有助于他们与父母分享他们的想法；不过，请他们提供简短的英文版本，以便您可以提供反馈。



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，然后告诉他们你的“给予五分”策略，以帮助他人缓解我们在上一课中讨论的压力。好吧，走吧！



启发

15-20日 分钟

在上一课中，我们都查看了向我们展示压力情况的图像(或讨论了情况)，无论是积极的压力情况还是消极的压力情况。我们发现，我们所经历的压力都略有不同，但我们都会经历压力。我们还讨论了一些可以尝试帮助他人度过压力情况的方法。当我们看到别人有压力、受伤、孤独或挣扎，而我们想要帮助他们时，我们的感觉称为同情心。

你们中有多少人以前听过这个词？

同情心常常是我们不打算感受到的东西；当我们看到有人需要帮助时，我们内心就会涌起这种力量。

但有时，我们不确定如何提供帮助，或者我们认为自己无能为力，所以我们会调低同情心。或者，有时别人的痛苦、挣扎或孤独让我们感到不舒服或压力很大，所以我们决定不帮助他们。

有时，问题对我们来说太大了，但这并不意味着我们忽视它。当你遇到困难，或者看到别人有困难，而你自己却无能为力时，你可以做什么？

邀请学生回应。

我们将观看一段短片，讲述的是一个男孩充满同情心并渴望帮助社区中的其他人，但不知道如何开始。他将自己对有需要的人的同情心，在他人的帮助下，转化为真实而有意义的行动。让我们来看吧：

观看《约书亚》，为有需要的人提供食物 | 迪士尼的《公民小子》：

<https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

如果您无法播放该剪辑，请参阅以下概要：

我们可以做出改变的一种方法是帮助那些没有足够食物的人们。也许您在学校收集了罐头食品或将其带到当地的食物银行。一个名叫约书亚·威廉姆斯的男孩甚至在佛罗里达州迈阿密创立了自己的组织，以帮助消除世界饥饿。当约书亚四岁半的时候，他在街上看到一个无家可归的人，并意识到他想找到一个方法来帮助他。在妈妈的帮助下，约书亚于2006年创建了约书亚心脏基金会；从那时起，他与3,000多名志愿者(1,200名儿童和2,000名成人)合作，向社区居民分发了近100万磅食物！无数人得到了帮助，非常感谢约书亚足够关心为他们提供所需的食物。



赋能

5分钟

现在我们来谈谈我们所看到的吧！

您可以以大团体或小团体的形式进行此活动。

- 你认为约书亚·威廉姆斯为什么想要帮助别人？
- 从该组织网站上的信息来看，我们知道约书亚的妈妈克劳迪娅支持他所做的事情。您认为我们的家人或与我们住在一起的人如何帮助我们学习如何关心他人和社区？您作为一个家庭已经在做一些事情来帮助照顾他人吗？

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 视频中的人们似乎对收到的食物很感激。视频中称约书亚和志愿者已经分发了40万磅食物，但现在已经接近100万磅了！您认为感激他人为我们所做的事情重要吗？为什么或者为什么不？
- 您认为关心和支持社区中的其他人是我们的责任吗？以什么方式？
- 你认为约书亚所做的是不是很了不起？

这些都是很好的答案！现在，让我们花一些时间思考一下这如何适用于我们每个人。

分发“亲爱的我”工作表，或者如果您不使用该工作表，请学生拿出一张纸。

你要给自己写一封信来回答这个问题：你认为你可以如何为你的社区带来改变？开头是《亲爱的我》

然后，写几句话来描述我们在这些课程中学到的内容；到目前为止，我们已经讨论了尊重和压力，现在讨论了同情和关怀。

接下来，描述观看有关约书亚的视频如何影响您对照顾他人的感受，即使这个问题对您来说似乎太大了。

最后，写下您认为可以做的一些事情来帮助照顾社区中的人们；你如何能够有所作为。请记住，您的社区可以是城市及其居民、我们的学校社区、您的附近社区或您的家人。您在哪里看到您可以自己或在其他人的帮助下满足的需求？

当您写完信后，请签名并将其放入我将分发给您的信封中，但不要密封！把你的名字写在信封外面，然后把它们放进我桌子上的篮子里。



反映

5分钟

我们每个人都可以做一些小事来向社区和世界各地的其他人表现出慷慨和友善。这些小行为可能会波及其他社区成员。约书亚最初的想法是帮助一名无家可归的人, 现在他已经帮助为数百人提供了食物。您刚刚写下了一些关于如何关心周围其他人的想法。我会审查您的想法, 最终会将这些想法还给您, 以便提醒您您认为自己可能会如何关心他人。我期待看到您所有的好主意; 也许我们甚至可以全班一起做一些事情。



扩展想法

- 如果您想融入研究元素, 这些网站提供了一些很好的想法, 告诉孩子们可以做什么来表达关心和友善:

[帮助孩子更加关心他人的 5 种方法](#)

[Ripple 慈善项目: 如何做出改变](#)

- 您可以随时通过多种方式将信件退还给学生; 也许是在季度末、包容性单元(与尊重和关怀密切相关)结束时、在会议上, 或者, 也许您在长时间休息时将它们邮寄给在家中的学生。您还可以考虑给每个学生写一封个人便条, 评论您所看到的学生在学校如何关心他人, 鼓励该学生继续做好工作。



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/>

亲爱的我工作表

日期_____

亲爱的我：

到目前为止，在我们的慈善单位中，我们一直在学习：

今天我们观看了一个关于一个名叫约书亚的男孩的视频，他启动了一个项目帮助食物不足的人吃饱。这是一个大问题，一个孩子决定帮助解决！看完视频我的感受是：

这是我在我们社区（可能是家庭、学校或一般社区）中看到的需求：

我认为我可以做以下一些事情来帮助照顾我们社区中的人们：

真挚地，