

包括你自己

本课程帮助学生认识到不仅包容他人的价值,而且还包括包容自己的价值。如果我们觉得自己被排除在外,就很难包容他人。本课程旨在为学生提供要求融入、尝试新事物以及承担一些风险并取得成功的策略。

包容性子概念
善良

课程时间
45分钟

所需材料
☐ 啊用于放置角色扮演条的桶或桶
☐ 角色扮演场景被切成条状(见下文)

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:

- 认识到让自己参与活动作为包容他人的一种手段的价值。
- 练习自我包容的表达。

教师联系/自我照顾

即使作为一个成年人,成为“街区里的新孩子”也可能很困难。每一次新工作、每一次搬家、每次您的孩子过渡到新学校;所有这些都会导致结识新的人!这些新开始最具挑战性的方面之一是找到进入已经形成的社交圈的切入点。当您向学生介绍这一宝贵的课程时,请花点时间思考一下当您需要这样做时您的感受。如果您是一个比较内向的人,那么在第一天就将自己展现出来可能会感觉不可能。慢慢开始,每周确定一个人来接触。寻找 2-3 人的小团体肯定比接近更大的团体更容易。另一方面,外向的人可能会显得过于专横、健谈,甚至大声。尝试通过委员会、会议或其他集中你的紧张能量的活动以富有成效的方式参与其中。无论您是内向、外向还是介于两者之间,在新的社交场合寻求许可可能会让人感到不安,但熟能生巧,所以走出去吧!

给不同学习者的建议

- 如果您不愿意让学生自己配对(因为您希望他们与不熟悉或不经常合作的人配对),请提前为学生配对,以便角色扮演与不熟悉的学生保持平衡。渴望角色扮演的人和比较犹豫的人。对于学生来说,这是一种相互模仿、互相教导、建立信心的好方法,更不用说建立新的关系了。



分享

3-5分钟

让我们回顾一下我们在上一课包容性课程中讨论的内容。在那节课中，我们讨论了团队的意义，然后我们玩了一个基于团队的游戏。有人可以分享一下加入团队意味着什么吗？

请学生反应。

好的！有人可以告诉我们团队如何利用包容性来取得成功吗？

请学生反应。

是的！请记住上一课的故事。还记得中国的朋友们如何组成一个团队，在看不见、没有手臂的情况下做出令人惊叹的事情吗？您是否期望那些人能够完成他们所做的一切？我没有！有时我们可能会认为我们不能做某事，因为我们从未做过，或者相信我们在某种程度上受到限制。这导致我们将自己排除在外。有时候，不是别人排斥我们，而是我们排斥自己！



启发

7-10 分钟

让我们谈谈为什么我们可能选择不尝试某件事或要求加入。请记住，其他人无法读懂您的想法。如果你想参与某件事，有时你需要要求自己参与其中。不过，这可能会让人不舒服。

您可能不要求参与某事的原因有哪些？

请学生反应。

有时我们觉得自己不属于这里，或者我们不够好，或者团体或个人不想接纳我们。这是我们大脑的情感中心告诉我们我们害怕的事情，但不是真正的事情。你明白我的意思了吗？假设我们想参加一场已经在课间休息时进行的比赛。我们知道正在演奏的小组会说“不”吗？我们知道我们不会做好工作吗？当然不是！我们不知道，因为这两件事都还没有发生！我们只是担心他们会拒绝，或者我们会搞砸。我们的情绪大脑在告诉我们有关情况的谎言。

所以，这就是我们需要做的。我们需要大脑的逻辑或思维部分（与我们的情感大脑分开的部分）大声说：“尝试一下！只是要求玩！你可能会做得很好！或者，事情可能不会顺利。不管怎样，这可能会很有趣。在你尝试之前你不会知道！他们可能会说你可以加入并且很乐意邀请你。你不问就知道！”你大脑的这一部分会提醒你，在尝试之前你什么都不知道，所以尝试一下吧！明白了吗？

您是否经常在尝试某件事之前就匆匆下结论或做出决定？您是否曾在品尝某种食物之前就决定不喜欢它？我们经常在没有真正尝试的情况下做出哪些其他决定？邀请学生回答。



赋能

15-20日 分钟

因此，我们需要记住，包容性既包括我们自己，也包括他人。我们不应该这么快就认为自己被淘汰，或者害怕加入、畅所欲言、结交朋友或分享我们的时间或想法。如果我们连自己都不考虑，就很难包容别人。

因此，我们将在一些角色扮演场景中练习包括我们自己在内。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

让学生两人一组，并挑战他们与不常一起工作的人配对（如果教师认为学生无法有效地做到这一点，则可能需要预先安排）。

带上帽子或水桶，将角色扮演切成条状；重复使用角色扮演，以便有足够的时间进行几轮。让学生每个人从帽子/桶中挑选。如果遇到同样的情况，则最后抽签重新抽签。当每个学生完成他/她的部分后，他们与搭档交换场景，另一个人开始角色扮演该情况。

情况（根据需要或必要添加或减少）

1. 你是新来的学校。当您带着午餐到达自助餐厅时，您会发现除了一张桌子外，所有桌子都已满。练习要求坐在那个位置。
2. 您从未踢过足球，但今年想尝试一下。当您进行第一次练习时，您意识到自己没有合适的设备（例如护腿板和防滑钉），而且那里的每个人显然都经验丰富。为了留下来并尽最大努力，你会告诉自己什么？现在就练习吧。
3. 你真的很想尝试参加学校的戏剧表演，但又担心你会忘记台词。为了防止自己不去尝试，你会对自己做什么或说什么？现在就练习吧。
4. 课间休息时，一群孩子正在玩四格游戏。你喜欢四方并且想玩，但他们还没有邀请你加入。你要做什么才能被包括在内？练习你会做什么或说什么。
5. 你们班的孩子们似乎总是放学后一起玩耍，或者在公园里聚会。你不觉得自己被包括在内，这让你感到悲伤。你可以做些什么来被包容和包容，同时感觉更好并可能结交更多朋友？和你的伙伴一起练习。



反映

3-5分钟

正如我们在本单元中学到的那样，包容他人、团队合作以及相互尊重和友善非常重要。不过，我们还必须记住第一单元中的第一课：自尊。我们必须认识到，在我们必须包容他人的同时，我们也必须包容我们自己。别指望自己出局！不要让大脑的情感中心告诉你不能玩、不能加入、不能分享或不能成功。你可以！不过，你需要给自己机会。机会可能并不总是降临到你身上。

本周寻找具体的方式来包容他人，同时也为自己创造包容的机会。如果你没有被要求在课间休息时玩游戏，你就去要求吧！或者自己开始一个新游戏并邀请其他人。如果你害怕参加团队比赛，请记住来自中国的朋友！如果他们不用眼睛和双手就能种植一万棵树，你也可以尝试一下！如果你不尝试一下，你不会知道某件事有多棒。



扩展想法

- 这可以变成一堂科学课，你可以在其中查看大脑的图表或模型；您可以讨论大脑的边缘系统和大脑皮层，以及情感中心和逻辑中心如何工作并影响思想和行动。
- 家庭延伸可以包括让家长意识到学生尝试新事物的尝试，以及克服对失败或孤立感的恐惧。为父母提供一些建议，以帮助鼓励他们学生 与朋友见面、尝试参加社区活动、做志愿者等。



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/>

角色扮演纸条

你是新来的学校。当您带着午餐到达自助餐厅时，您会发现除了一张桌子外，所有桌子都已满。练习要求坐在那个位置。

您从未踢过足球，但今年想尝试一下。当您进行第一次练习时，您意识到自己没有合适的设备（例如护腿板和防滑钉），而且那里的每个人显然都经验丰富。为了留下来并尽最大努力，你会告诉自己什么？现在就练习吧。

你真的很想尝试参加学校的戏剧表演，但又担心你会忘记台词。为了防止自己不去尝试，你会对自己做什么或说什么？现在就练习吧。

课间休息时，一群孩子正在玩四格游戏。你喜欢四方并且想玩，但他们还没有邀请你加入。你要做什么才能被包括在内？练习你会做什么或说什么。

你们班的孩子们似乎总是放学后一起玩耍，或者在公园里聚会。你不觉得自己被包括在内，这让你感到悲伤。你可以做些什么来被包容和包容，同时感觉更好并可能结交更多朋友？和你的伙伴一起练习。