

# Caring



家长和监护人您好，  
欢迎来到我们课堂善良课程的第二单元！在接下来的 6 周内，我们将学习有关关怀的所有内容。我们每周将用 30 分钟的时间进行主课，并在整个星期中安排一些 15 分钟的迷你课程，以帮助您的孩子更深入地理解这个概念。我们将以一个我们大家共同努力的项目来结束本单元。

由于我们的许多学生已经知道这个主题，因此我们将更深入地探讨以下主题：

## 本单元的目标

- ✓ 利用自我保健工具和方法来增加自我价值感。
- ✓ 培养对自己认识的人和他人的同理心和同情心的技能在他们的社区内。
- ✓ 练习给予和接受感恩通过仁慈的基础。

话题	我们将要探讨的问题	您可以如何提供帮助
自理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你自己的自我保健有多重要？</li> <li>• 您是否非常重视每天照顾自己？</li> <li>• 您每天如何照顾自己？</li> </ul>	与您的孩子讨论随着年龄的增长和身体开始发生变化，自我保健的重要性。讨论自我护理不良的后果（蛀牙、皮肤问题等）
感激	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在学校你最感激的是什么在家呢？</li> <li>• 我们的言语和行为如何向他人表明我们感谢他们是谁以及他们做了什么他们为我们做什么？</li> </ul>	列出您作为一个家庭或家人所感激的事情。与您的孩子讨论我们如何向家里的人表达感激之情。挑战他们超越简单的谢谢。
同情	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在你看来，同情心是什么样的？</li> <li>• 我们如何对他人表现出同情心我们自己的年龄？</li> <li>• 我们如何对陷入困境的成年人表现出同情心？</li> </ul>	与您的孩子谈论学校中可能遇到困难的人。集思广益，讨论如何向他们表示同情。
共情	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 什么是同理心？</li> <li>• 同情心和同理心是如何联系在一起的？</li> </ul>	选择当前新闻中正在发生的事情。我们如何才能对我们听到的一些人产生共鸣？

## 在家试试这个！

作为一个家庭，承诺一周内每天大声表达一次感激之情。如果需要，写下您的感激之情并将其保存在盒子或罐子中。在周末，一起阅读所有这些内容，以强调对自己所拥有的持续的感激之情！

我们将全年继续开展“课堂友善”课程。请使用本讲义和家庭活动加入我们的旅程，作为与您的孩子了解我们的单元概念的方式。在我们前进的过程中，如有任何问题或意见，请随时与我联系。  
真挚地，