

# Caring



涵盖的子概念: 同情, 感激, 同理心、善良

课堂友善课程通过启发、授权、行动、反思和分享的循序渐进框架教授友善技能。每节课都以“分享”步骤开始, 以巩固之前课程的学习成果。“表演”部分融入了课程, 但真正发生在项目中。

这是第二单元的课堂上的善意课程。它建立在第一单元中提出的尊重的基础上, 更加关注如何通过关怀及其子概念更深入地应用这种尊重。当学生过渡到中学并在成长和拥抱善良之间找到平衡时, 这个概念可能有点具有挑战性。鼓励自我保健的重要性, 将其作为增强对他人的关怀、同情心和同理心的重要一步。

## 单位目标

学生将:

- 利用自我护理工具和方法来增加自我价值感。
- 培养对自己认识的人和社区内其他人的同理心和同情心的技能。
- 通过仁慈的基础练习给予和接受感激之情。

## 学生介绍

关爱——在您人生的这个阶段, 这个概念对您来说并不新鲜。多年来, 您一直在以某种方式照顾自己(也可能是其他人)。然而, 真正的关怀包含着感恩、同情和同理心的仁慈精神。本单元将重点关注在这个概念中拓展您的视野。你如何表现出你的关心? 那看起来像什么? 听起来像? 感觉怎么样? 当其他人表示关心时, 你会如何回应? 我们在本单元中的重点如下:

- 自我保健的重要性
- 表达感激之情
- 理解 共情

## 单元课程

主要课程标题	每周目标	主要教材	迷你课程
第 1 课 自我照顾	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索他们目前如何在身体和精神方面表现出自我保健。</li> <li>制定个人目标, 将加强自我保健作为日常生活的一部分。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充气沙滩球</li> <li>记号笔</li> </ul>	<p><u>小团体</u>- 自我保健前 5 名</p> <p><u>伙伴</u>- 我的优先事项</p> <p><u>个人</u>- 我的日常行程</p> <p><u>技术聚焦</u>- 媒体自我保健</p>
第 2 课 感恩的一餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索他们目前如何对自己所拥有的和周围的人表达感激之情。</li> <li>增强他们主动表达感激之情的能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>根据过敏需要提供松饼或其他个人零食</li> <li>餐巾纸</li> <li>清洁物品(喷雾剂、湿巾等)</li> <li>索引卡</li> <li>钢笔/铅笔</li> </ul>	<p><u>小团体</u>- 表达感激之情</p> <p><u>伙伴</u>- 感谢会</p> <p><u>个人</u>- 我很感激...</p> <p><u>技术聚焦</u>- 基于媒体的感恩</p>
第三课 找到你的同理心	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索同情心和同理心之间的区别。</li> <li>培养对同理心的理解, 因为它适用于他们个人。</li> <li>在日常生活中的各种场景中练习同理心。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本课不需要任何材料。</li> </ul>	<p><u>小团体</u>- 类似的斗争</p> <p><u>伙伴</u>- 共同点</p> <p><u>个人</u>- 励志卡片</p> <p><u>技术聚焦</u>- 意识扩大</p>
第 4 课 慈悲墙	<ul style="list-style-type: none"> <li>利用同理心作为激励工具, 在日</li> <li>常生活中增强同情心。</li> <li>在地方和全国范围内实践同情心。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>屠夫纸</li> <li>标记</li> <li>钢笔/铅笔</li> <li>大号便利贴</li> </ul>	<p><u>小团体</u>- 角色扮演</p> <p><u>伙伴</u>- 多米诺骨牌效应</p> <p><u>个人</u>- 做出改变</p> <p><u>技术聚焦</u>- 同情心减少</p>

## 单位项目

项目名称	项目概况	所需材料
------	------	------

---

## 关爱奖

班级将共同提名、评选并最终为学校的一名教师或工作人员颁发关爱奖, 以表彰他们真正善良和关爱的精神。

- ☐ 提名讲义(参见项目)
  - ☐ 钢笔/铅笔
  - ☐ 基本美术用品
  - ☐ 8x11" 框架(如果可能)
  - ☐ 索引卡
  - ☐ 磁带
  - ☐ 管道清洁剂
  - ☐ 一个花瓶(或一个大杯子, 用来盛放善意花束)
  - ☐ 可选: 气球
-