



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 分钟的时间进行主要课程，并在整个星期中安排一些 15 分钟的迷你课程，以帮助您的学生更深入地了解这个概念。我们将以一个我们大家共同努力的项目来结束本单元。由于今年我们的许多学生可能会觉得这个主题非常熟悉，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。

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"> ● 你自己的自我保健有多重要？ ● 您是否非常重视每天照顾自己？ ● 心理自我保健是什么样的？ 	与您的学生讨论基本自我保健和积极心理健康之间的差异。自我保健不仅仅是起床和穿衣。强调看到自己价值的重要性。
感激	<ul style="list-style-type: none"> ● 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为我们所做的一切？ ● 如何承认别人每天为我们做的小事？ 	鼓励您的孩子列出清单5 他们的老师每天在没有要求的情况下为他们做的事情。与他们讨论如何抽出时间对这些小事表示感谢。当学生注意到他们的辛勤工作时，老师们会非常感激。
同情	<ul style="list-style-type: none"> ● 为什么有时很难对我们同龄的孩子表现出同情心？ ● 我们如何对我们周围社区之外的人表现出同情心？ 	与您的孩子谈论我们国家可能陷入困境的人们。集思广益，讨论如何向他们表示同情。
共情	<ul style="list-style-type: none"> ● 您个人如何定义同理心？ ● 你如何能对一个你从未见过的人产生同理心？ 	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，制定一个大目标，以某种方式增强自我保健能力。一个例子可能是每天早上在准备时对着镜子对自己说一件好事，以增加积极的自言自语。大约一周后，再聚在一起讨论这个小小的改变如何帮助你自我感觉更好！

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，