



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

- ✓ 利用自我保健工具和方法来增强自尊。
- ✓ 检查他们目前的生活状况并突出感恩的地方，无论多么小。
- ✓ 练习对自己社区内的其他人表现出真正的同理心和同情心。

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？ • 心理自我保健是什么样的？ • 为什么睡眠如此重要？ 	与您的学生讨论心理健康作为一种自我保健形式的重要性。自我保健不仅仅是起床和穿衣。强调适当睡眠的重要性以及它如何影响我们生活的其他部分。
感激	<ul style="list-style-type: none"> • 我们的言行如何表达对同龄孩子的感激之情？ • 我们怎样才能向同龄人表达感激之情，而不是假装或仅仅说“谢谢”？ 	鼓励您的孩子列出5种创造性的方式来向班上的其他人表示感谢。讨论真诚的感激与随意的感谢的重要性。
同理心+同理心	<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？ • 我们如何对我们不一定同意的人表现出同情心？ • 为什么同理心和同情心会同时出现？ • 为什么在向他人提供帮助时必须两者兼而有之？ 	与您的孩子讨论如何对那些与他们有困难的人表现出同情心。鼓励他们找到共同点，即使他们不是对方的朋友。

在家试试这个！

作为一个家庭，每天晚上记录您的睡眠情况。此外，跟踪您早上醒来时的心情。您的睡眠量是否足以让您在一天中感觉神清气爽？如果没有，设定一个早点睡觉的目标，或者开始一个放松的日常活动来放松你的身体（洗澡、阅读、平静的音乐等）。这可以帮助你更快入睡！睡眠是一种重要的自我保健工具，有助于我们的身心健康。

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，