

同情心连接：慈悲之路

本课程为学生提供了培养同情心和善待他人感受的技能的机会。本课特别关注当我们认识到他人的基本情绪时我们如何表现出同情心；它还详细阐述了同理心和同情心之间的区别。本课是两部分中的第二部分。

关爱子概念
同情，共情，善良

课程时间
45分钟

所需材料

- 两件超级英雄风格的“同情斗篷”，应在课前制作；它们可以由纸、枕套或其他材料制成。你可以在其中一个上标注 S 表示同情，在另一个上标注 E 表示同理心。把事情简单化！
- 用遮蔽胶带或胶带在地板上创建“路径”。您可以使用相同的胶带来创建“慈悲中心”。这应该是一个三角形，顶部中心有慈悲，镜像开头的图像。
- 易于设置的“同情之路”视觉效果（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：

- 将他们对基本情感的理解应用到对同情心、同理心和同情心的理解中。
- 预测其他人在应对不同情况时的感受。

教师联系/自我照顾

同情心和同理心是齐头并进的。当你体验到同情心时，你通常能够同时表达同理心。上周我们重点关注社区中经常被遗忘的事情。本周，挑战更加严峻。在你的社区中选择一个能够产生共鸣的人，并设身处地为他们着想一天。

他/她的一天是什么样的？他/她可能会遇到什么困难？今天的亮点可能是什么？如果可能的话，尝试有一天按照那个人的方式生活。如果这不可能，请尝试想象这一天或写日记。同情心引导我们感受情感。然而，真正的同理心让我们能够将自己置于他人的立场上，经历所有的高潮和低谷、挣扎和庆祝。这个简单的练习可以帮助您更轻松地与本地和国际上的所有不同的人练习同理心。



分享

5-7分钟

上一课我们讨论了人类的基本情感。他们有八个人！谁能记住这些情绪是什么？

邀请学生回答。将他们的答案写在黑板上或投影在智能板上。（答案应该是：喜悦、悲伤、恐惧、愤怒、厌恶、信任、惊讶和期待。）

好的！这些是每个人都会感受到的情绪，无论他们来自哪个家庭、学校、城市、州或国家。我们还研究了人们的面部表情，以便确定他们的情绪。两节课前，我们谈到了帮助。情感和帮助如何联系起来？

邀请学生回答，但这可能很难回答，所以如果学生不确定，可以继续。

其中的联系是，当我们看到某人正在挣扎、悲伤或受伤时，我们想帮助他们，对吗？

让你想要提供帮助的感觉是一种超级情感，我们称之为同情心。同情心意味着当他人受伤、悲伤或有需要时给予关心。当我们向他人表示同情时，我们就是在向他们表达仁慈。我们每个人内心都拥有这种超能力，尽管有时我们需要努力激活它。

在顶部的黑板上写下“同情”一词
(如果使用智能板，则使用下图)。



COMPASSION
"I want to help you!"



启发

12-15 分钟

现在，如果我们看一张地图，而同情心就是我们想去的地方，我们会看到两条通往同情心的路径。

这些路径称为 *emPATHy* 和 *sympATHy*。

将 Empathy 和 Sympathy 写在 Compass 下方的三角形中，如下所示；下划线、粗体或突出显示两个单词中的“路径”一词。



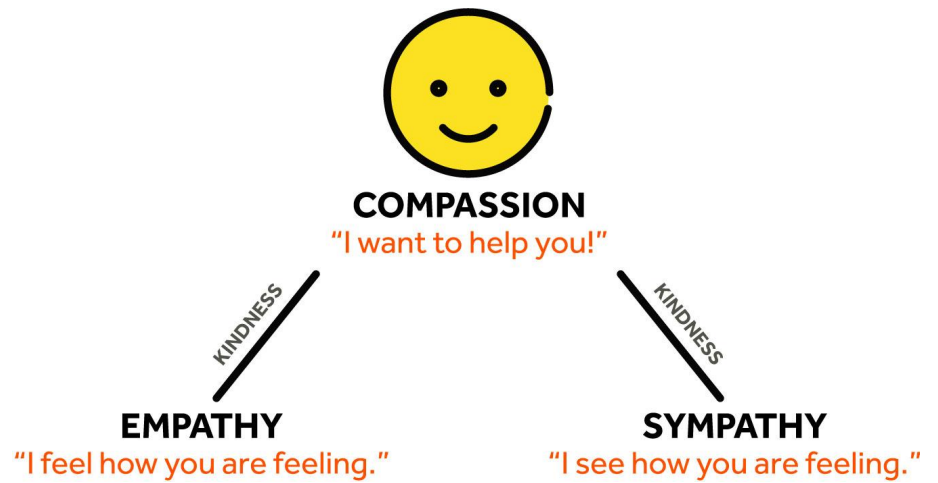
EMPATHY

SYMPATHY

当你因为有同样的经历而理解他人的感受时，你就会走上同理心的道路来关心他们。要有同理心，你还必须有经历，或者至少有类似的经历！你能感受到别人的感受，因为你曾经去过那里！

当你因为看到别人悲伤、不安或害怕而理解他们的感受时，你就会采取同情的方式来照顾他们。即使你从未有过与某人相同的经历，你也可以对他们表示同情。

划清从同理心、同情心到同情心的界限。在每一行中添加“善意”。



不过，无论你走哪条路，你仍然可以通过帮助、倾听、包容或做其他事情来向他人表达善意和同情心，帮助他们理解你的关心。



赋能

5分钟

现在我们将练习确定在某些情况下你可能会采取哪条道路，以及如何利用你的超能力同情心来帮助有需要的人。

[按照说明中的说明设置教室
慈悲之路游戏讲义。]

展示一个穿着石膏的孩子的照片 1，看上去很悲伤（举起照片或智能板上的项目）。



(来源: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

询问学生他们认为这个人的感受和想法如何。呼吁学生寻求答案。

接下来,要求学生转向这个人的同理心路径或同情路径。(提醒学生,如果他们也骨折了,他们可能会感到同情;如果他们没有骨折,他们可能会感到同情,因为他们可以看到他很伤心,但他们不太知道他的悲伤是什么感觉。折断一根骨头。)

给学生一个移动的机会,然后询问处于同理心路径上的学生为什么选择这条路径。询问走同情路径的学生为什么选择这条路径。

最后,询问学生,如果这个人是他们的同学,他们可以做些什么来表现出同情心和善意,成为一个帮助者。您召唤的学生(每条路径各一名)穿上同情斗篷,步行(或者可能“飞”)到“同情”中心的路径以给出他/她的答案。请注意建议中的相似点和不同点。

在展示图 2 之前,让学生回到原来的位置。

展示图 2:一个孩子吃饭时把牛奶洒了。



询问学生他们认为这个人的感受和想法如何。呼吁学生寻求答案。

接下来, 要求学生转向这个人的同理心路径或同情路径。(提醒学生, 如果他们也曾打翻过牛奶, 他们可能会产生同理心; 如果他们没打翻牛奶, 他们可能会感到同情, 但可以理解这个孩子的感受。)

给学生一个移动的机会, 然后询问处于同理心路径上的学生为什么选择这条路径。询问走同情路径的学生为什么选择这条路径。

最后, 请学生思考, 如果他们与这个人一起吃饭, 他们可以做些什么来表达同情心和仁慈, 成为一个帮助者。您召唤的学生(每条路径各一名)穿上同情斗篷, 沿着路径走到“同情”中心给出他/她的答案。请注意建议中的相似点和不同点。

在展示图 3 之前, 让学生回到原来的位置。

展示图片 3, 显示一个孩子在课间休息时独自一人或被留在外面。



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

(来源: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

询问学生他们认为这个人的感受和想法如何。呼吁学生寻求答案。

接下来, 要求学生转向这个人的同理心路径或同情路径。这次不要提示/提醒学生。

给学生一个移动的机会, 然后询问处于同理心路径上的学生为什么选择这条路径。询问走同情路径的学生为什么选择这条路径。

最后, 询问学生, 如果他们在课间休息时与这个人在一起, 他们可以做些什么来表现出同情心和善意, 成为一个帮助者。您召唤的学生(每条路径各一名)穿上“同情斗篷”, 步行/飞过路径到“同情”中心给出他/她的答案。请注意建议中的相似点和不同点。



反映

5分钟

让学生在同情中心就座。

重要的是要记住，无论您是否与某人有着相同的经历，您仍然可以向人们表现出善意和同情心。如果你从未骨折过，你可能无法完全理解打石膏的人正在经历什么，但你仍然可以感到同情和富有同情心，并通过背起他们的背包或为他们捡起他们掉落的东西来帮助他们。如果您以前在休息时被排除在游戏之外，那么您就会真正理解我们第三张图片中的人可能感到多么悲伤。你会感到同理心，并会渴望帮助那个人感到被包容。

站出来帮助正在经历困难的人可能很困难。我知道我们宁愿快乐、舒适。每个人都希望自己快乐、舒适。但有时您可能会看到一些不高兴或不舒服的事情，例如有人在午餐时打翻了牛奶。如果你能够向那个人表现出同情心和善意，那么你不仅会让他们感觉更好，而且你自己也会感觉更好！因此，今天，请留意何时可以披上同情斗篷，向他人表现出同情心和仁慈。



扩展想法

- 教师可以选择对这些情况进行角色扮演，而不是使用图片（他/她自己或与课堂助手一起；或者他/她可以要求学生进行角色扮演）。
- 让学生把自己画成同情英雄。他们的照片可以描绘一种情况（无论他们是否经历过），他们正在帮助在学校可能遇到的有压力或痛苦的情况下的人。这可能会帮助他们思考他们可能需要表现出同情心的日常事件（他们以前可能没有考虑过）。



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/>

慈悲之路

课堂视觉设置和说明



