

你会怎么办？

本课程帮助学生了解同理心以及如何通过情景讨论活动在学校和家里的日常情况下激活同理心。根据您的学生和分配的时间，可以调整此活动以满足您的需求；学生可以小组或大小组的形式进行工作，选择谈话、写作和表达他们的想法或使用角色扮演。学生可以独立思考他们的答案，然后进行思考、配对、分享。有很多方法可以解决结束工作表中呈现的情况。请注意，本课程结束时会有更多时间（授权和总结），因此请相应地计划您的时间。

关怀子概念

同情心、同理心、仁慈

课程时间

45分钟

所需材料

□ 什么是善行？工作表

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：

- 了解同理心的定义。
- 反思引发同理心的假设情况并制定应对措施。

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。他们的一天是什么样的？他们可能会遇到什么挣扎？他们这一天的亮点可能是什么？如果可能的话，尝试有一天按照他们的方式生活。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，了解他们的高潮和低谷、他们的挣扎和他们的庆祝。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。

给不同学习者的建议

- 对于某些学生来说，记笔记或做演示可能会很困难；为了确保所有学生都能最大限度地参与和参与，您可能需要预先安排小组。
- 在分组之前，先大声朗读每个场景，以确保正确、清晰地听到他们的声音。
- 在小组工作时循环房间，以帮助确保所有成员的参与。



分享

3-5分钟

在上一课中，我们讨论了如何对他人表现出同情心和关怀。我们给自己写了信，概述了我们如何关心社区中的其他人。您会在某个意想不到的时候收到这些信件，我希望它们提醒您，当您关心他人时，您可以产生影响！

想一想谁在关心你。呼喊关心你的人的名字；去！

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

这有点吵闹和混乱，但空气中充满了孩子们向那些关心他们的人致谢的声音，这很有趣。如果在大约 30 秒到 1 分钟的喊叫后重新获得控制会出现问题，请让学生以更有组织的方式这样做。



启发

3-5分钟

听到所有关心我们的人的消息真的让人很有力量。我们只是让空气中充满了关心我们的人的名字！这不是很酷吗？

现在，在第二课中，我们讨论了我们可以做的事情来“给五个”给别人，帮助别人应对压力并帮助他们解决问题，我提到了同理心这个词。有谁知道这个词的意思吗？

请学生反应。

同理心意味着我们能够理解另一个人的感受或观点，因为我们有相同或相似的经历。因此，举例来说，如果你们中的一个人摔断了手臂，我可以同情或理解你的痛苦和沮丧，因为我也摔断了手臂。请随意修改此示例，使其适合您。

当我们对另一个人有同理心时，我们就能真诚地回应他们的情绪和感受，让那个人感到被倾听和理解。

同理心在兴奋和快乐的时候也能发挥作用！例如，如果您要专程去迪士尼世界，我可以理解或理解您的兴奋，因为我去过迪士尼世界，我知道它有多么神奇。我为你感到兴奋，因为我知道你将会享受到所有的乐趣。

同理心是一种非常强大的情感。



赋能

7-10 分钟

好的, 现在你们要分成六个不同的组。每组都会阅读一个场景, 然后回答问题。所有小组完成后, 我们将作为一个大小组重新聚集在一起, 查看每个场景以及您的小组对此的反应。因此, 您应该选择一名读者、一名笔记员和至少一名演示者。

您可以让学生在笔记本纸、情景表或大便签本上做笔记, 他们可以将其挂在黑板上作为迷你视觉演示。

使用“应该做什么?”下面包含工作表。给学生大约 10 分钟的时间阅读他们的情景并讨论他们的答案。



反映

5分钟

每个小组都花时间进行展示。这可以在一天结束时作为总结或退出门票策略的一部分。出示后, 学生可以获得一张退出门票。

一定要在讨论中强调同理心; 每个场景都会询问学生是否遇到过类似的情况。问: “感觉如何? 是什么给你带来了改变?” 将其向更大群体中的其他人开放。



扩展想法

- 学生可以对情景卡上的想法进行角色扮演(而不是展示), 或者他们可以进行角色扮演, 然后让小组中的一名学生向观众提问或解释他们的解释。
- 学生可以写下他们看到或经历过的其他场景, 您可以将它们保存下来以供将来的角色扮演、日记提示和一般概念强化。
- 分享部分可以转变为“关怀之网”, 学生们站成一圈, 一个人拿着一团毛线, 而不是每个人都立即大声喊叫。当该学生说出关心他/她的人的名字时, 他/她将纱线扔给另一个说出关心他们的人的名字的人。他们拿着自己的那段纱线, 然后把它扔给另一个做同样事情的人。这种情况一直持续到每个人都发声为止, 留下一张巨大的关怀网!



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/>

有什么好做的事呢？

场景一：

梅丽莎、乔和克里斯蒂娜不喜欢在家做家务。当他们的父母要求他们倒垃圾并带狗去散步时，他们会抱怨并且不想帮忙。

- 孩子如何表达对父母的关心和尊重？在这种情况下你会如何应对？
- 有时，即使我们知道应该做正确的事，我们也没有做正确的事。为什么不？
- 你能做些什么来以你和他们都喜欢的方式回应你的父母？

场景2：

艾丽西亚对一条新裙子感到非常兴奋。当她第二天穿着它去学校时，一些女孩取笑了它。莫妮克是艾丽西亚最好的朋友，她看到女孩们取笑艾丽西亚。

- 莫妮克如何表达对艾丽西亚的关心和尊重？
- 如果你是莫妮克，你会如何回应？如果你是艾丽西亚？你有过这样的情况吗？
- 您可以做些什么来以关心和尊重的方式维护您的朋友？

场景3：

格温的妹妹伊莎贝尔一直想和格温一起玩。当格温的朋友过来时，伊莎贝尔不肯放过他们，格温很生气。

- 格温怎么能对伊莎贝尔好呢？
- 如果你是格温，你会如何回应？如果你是伊莎贝尔？你有过这样的情况吗？
- 您如何才能对您的兄弟姐妹或朋友更加耐心和包容？

场景四：

马丁内斯夫人总是为邻居的孩子们做一些善事；尤其是对于乔西和她的朋友们来说。她为他们烤饼干，放学后父母工作时接他们，并在他们遇到问题时倾听。

- 乔西和她的朋友们该如何向马丁内斯夫人表达感激之情呢？
- 你是否也遇到过与乔西和她的朋友类似的情况？你做了什么？
- 当别人为我们做善事时，我们可以通过哪些方式表达感激之情？

场景5：

迈克尔在你们学校上四年级。他经常在课堂上戳和打扰其他孩子，对老师不尊重，是班上的小丑。学生们很难集中注意力，希望迈克尔停下来，但又害怕他。安东尼奥是他最好的朋友，决定与他讨论这些问题。

- 安东尼奥可以用哪些尊重的方式与迈克尔谈论他的行为方式？
- 如果你是安东尼奥，你会如何反应？如果你是迈克尔？你有过这样的情况吗？
- 以对待他人的方式对待迈克尔可能很诱人。即使很难做到，你又如何能做到友善呢？

场景六：

埃里克是少年棒球队的队员，他不喜欢人们在比赛结束后在棒球场留下的垃圾。

- 埃里克和他的朋友们可以做些什么来帮助解决棒球场的垃圾问题？
- 如果你是埃里克和他的朋友们，你会如何反应？您是否曾经遇到过这样的问题但不知道该怎么办？
- 我们并不总是花时间去弄清楚我们能做些什么来解决大问题。是什么阻止我们这样做？