

# 尊重我们的(情感)自我

本课以第一课为基础，让学生不仅能够识别外在的情绪，还能反思他们在上周如何识别自己内心的情绪。他们还有机会制定具体的策略来帮助他们应对情绪体验，让他们有更多的机会进行自我照顾和自尊。

尊重子概念  
自理、善良

课程时间  
25-30分钟

所需材料  
☐ 照顾我们自己和我们的情绪工作表  
☐ 书写用具

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：

- 探索健康的方法来照顾自己的心理和情绪健康。

## 教师联系/自我照顾

当我们深入学习这个单元时，花点时间问自己：“我如何尊重自己？我该如何练习自我保健？”你必须先充实自己，然后才能为学生提供任何东西！尝试在每个上学日制定一个与自我保健相关的积极目标，以确保您将自己的需求放在首位。一些例子可能是：我选择在午休期间只专注于饮食（而不是成绩试卷！），或者我选择每天早上在黑板上写下积极的肯定，以提醒自己（以及每个阅读它的人）：我们是课堂和学校社区的宝贵成员。

### 给不同学习者的建议

- 修改本课以敏感于学生有经历过（或经常经历）创伤性情况的人，这些情况会使讨论使他们感到害怕或愤怒的原因变得困难。
- 预先分配伙伴（用于思考配对分享），这样孩子们就可以从他们通常的朋友群体中扩展出来。



## 分享

3-5 分钟

我们一直在谈论什么影响我们的感受和情绪。今天，我们要做一项活动，思考如何照顾我们的思想、身体和情感。

我们将以思考、结对、分享来开始本课。转向你的邻居(或你预先指定的伙伴，如果适用)，谈论自上节课以来你在过去一周经历的一些情绪。还记得我如何要求你在课间密切关注那些内容吗？你经历过快乐吗？愤怒？悲伤？紧张(比如当你第一次做新事物时)？当您经历这些情绪时，您有何感受或如何反应？您是否觉得自己可以控制自己的情绪和感觉，或者是您的情绪和感觉控制了您？



## 启发

5-7分钟

有人记得我们在上一课中讨论过的埃莉诺·罗斯福的名言吗？

询问是否有人能记住它，如果没有，他们是否能说出主要思想。

“未经你的同意，没有人能让你感到自卑。”——埃莉诺·罗斯福

另一种说法是学习照顾我们的心理健康(我们处理日常生活压力的能力)和情绪健康(你如何以富有成效的方式理解、使用和表达你的情绪)。健康和不健康的方式来照顾我们的心理健康和情绪健康，这会影响我们的感受。我们可以用哪些不健康的方式来对待自己？我认为埃莉诺·罗斯福会说，允许别人让我们对自己感觉不好是我们对待自己的一种不健康的方式。你怎么认为？

请学生反应。

现在，我们可以采取哪些健康的方式来对待自己？

重复讨论。

请记住，我们的目标是首先尊重自己，然后才能尊重他人。



## 赋能

10-15日 分钟

现在我们将讨论一些我们可以照顾自己和情绪的其他方法。

分发“关心我们自己和我们的情绪”表。然后将学生分成两人一组。

与您的伴侣讨论这些自我保健技巧的含义以及遵循这些技巧的一些方法。学生完成活动表后，邀请学生分享他们的一些想法。说明他们将把“照顾我们自己和我们的情绪”表带回家与父母、监护人或与他们住在一起的成年人讨论。



## 反映

5分钟

今天我们讨论了一些可以照顾自己的健康方法。以友善的方式对待自己有助于保持您的精神和情感健康！这就是自尊！

要衡量对材料的理解，请选择评估或反思问题作为讨论、写作或日记提示。考虑根据需要提供额外的时间进行更深入的评估和反思。

### 评估问题

- 什么是自我保健？
- 什么是情绪健康？
- 什么是心理健康？

### 反思问题

- 这些建议如何帮助您善待自己？
- 为什么你认为善待自己很重要？
- 您认为心理健康与身体健康同样重要吗？为什么？



## 扩展想法

- 让学生将填好的“照顾我们自己和我们的情绪”工作表和家庭扩展活动表带回家。请他们与父母、监护人或与他们同住的成年人讨论一些技巧以及尝试这些技巧的方法，并回答家庭扩展活动表上的问题。
- 尝试这些技术一周后，与学生讨论以下内容：
  - 您在家尝试过这些技巧吗？他们是否帮助您以善待自己的方式管理自己的感受？
  - 有哪些方法可以处理愤怒或负面情绪？
  - 您的家人讨论过哪些方式可以支持您？鼓励学生继续练习这些技巧，并定期与他们核实这些技巧是否在帮助他们更有效地管理情绪。



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/>

# 照顾我们自己和我们的情绪

路线：以下是保持心理和情绪健康的一些技巧。与您的合作伙伴讨论每个技巧的含义以及尝试该技巧的方式。在提供的空白处写下您自己的答案。

提示	这是什么意思？	您可以尝试哪些方法？
1.让你的大脑休息一下。		
2.锻炼大脑。		
3. 健康饮食。		
4.注意并感受你的感受。		
5. 不要回避你的问题。		
6. 接受生活中发生的悲伤或糟糕的事情。		
7. 帮助自己感觉好一点。		

# 家庭推广活动

姓名 \_\_\_\_\_

返回时间 \_\_\_\_\_

作为“随机善举”计划的一部分，我们一直在课堂上谈论照顾自己，以及这样做如何影响我们的感受。我们讨论了以下技巧：

- 让你的大脑休息一下。
- 锻炼你的大脑。
- 吃得健康。
- 注意并感受你的感受。
- 不要回避你的问题。
- 接受生活中发生的悲伤或糟糕的事情。
- 帮助自己感觉好一点。

路线：讨论以下问题并写下或让您的学生在下面或背面写下答案，并在所示日期之前返回学校：

您认为这些建议对您有帮助吗？本周您将尝试使用哪些具体方法来利用这些技巧来善待自己？

---

---

---

---

---

我们可以学习哪些方法来处理愤怒或负面情绪？

---

---

---

---

---

我们如何在家中为您提供支持？

---

---

---

---

---