

从里到外

本课程回顾情绪和感觉之间的基本区别，同时让学生有机会通过猜谜游戏练习识别他人的情绪。该课程还强调了这样一个事实：产生情绪体验是很自然的，尽管这可能很困难，但我们能够控制自己的感受并对这些情绪做出反应。

尊重子概念
自理、善良

课程时间
25-30分钟

所需材料

- ❑ 帽子、包或盒子（可以从中提取情感的东西）
- ❑ Inspire 中列出的情感被切成条状，供学生从某种容器中抽取。

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：

- 识别不同的情绪并探索我们的情绪如何受到他人的影响。
- 了解情绪和感受的普遍本质。
- 赋予自己控制自己情绪反应的能力。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，善待自己非常重要，然后才能在课堂上获得同样程度的尊重。您个人如何实践自尊？为身体补充能量、确保充足的睡眠以及每天留出一些安静的时间，这些都是善待自己、为每天的课堂做准备的绝佳选择。

给不同学习者的建议

- 这是一门讨论较多的课程，因此语言能力有限的学生可能会从小组合作或写/画自己的想法中受益。
- 如果你的学生非常情绪化或经历过创伤，那么讨论情绪可能会很困难；分享部分侧重于描述快乐的情绪，但“授权”问题可能会引发负面情绪经历的记忆。根据您的学生定制和选择问题。



分享

7-10 分钟

欢迎来到尊重单位！尊重非常重要，不仅在课堂上，而且在生活中！我知道你们以前都听说过这个词。有人可以与我们分享他们对尊重的定义吗？

(邀请学生回答)

好的！尊重的本质是仁慈。我们将从三个角度看待尊重：1) 我们如何尊重自己。2) 我们如何尊重他人。3) 我们如何尊重地方和事物。意思是，我们如何善待所有这些领域？

不过，在开始之前，我们先来谈谈我们善良的能力从何而来。它很大程度上来自我们的情感自我：我们如何应对周围发生的事情。我们的情绪是自动且无意识的反应。我们不会计划自己的情绪；我们只是体验它们。就像我们不打算眨眼或呼吸一样，我们只是这么做。

另一方面，我们的感受则更容易控制。这些是我们情感的外在表达。因此，如果我们正在经历悲伤的情绪，那么我们的感觉很可能通过哭泣、悲伤的表情或颓然的姿势来表达。当我们感到紧张时，我们胃里的凹陷就是我们感受到紧张情绪的方式。心跳加速、手心出汗就是我们感受到兴奋的情绪。

同样，当我们体验个人感激、满足或平静的情绪时，我们能够通过表达自尊和自我关怀来感受这些感受。当我们体验到安全、幸福和满足的情绪时，我们就能更好地照顾自己。当我们经历这些积极的情绪时，我们想要微笑、大笑、变得活跃。我们内心感到温暖，有归属感。这是一种美妙的感觉！

转向你旁边的人，告诉他们一些让你体验到幸福和满足的情感的事情。是什么让您在里面感到温暖、安全、宾至如归？



启发

情感猜谜游戏

7-10 分钟

我们自己有很多部分：身体、社会、心理和情感。我们今天和接下来的几节课将讨论我们的情感自我以及是什么影响了我们的这一部分。首先，我们将玩一个游戏，让一名学生表演出他们从盒子里挑选出来的一种情绪，而无需说出这种情绪。班上其他人必须猜测所表现出来的情绪。谁猜对了，谁就进入下一个。

****确定学生如何猜测：**让学生从帽子、袋子、盒子等中挑选一种情绪，并为其他学生表演出这种情绪并让他们猜测。您想玩多少轮就玩多少轮。

在开始之前，让我们回顾一下人类经常经历的一些情绪 - 如果您不确定，请想想电影《头脑特工队》：

- | | |
|------|------|
| • 喜悦 | • 幸福 |
| • 愤怒 | • 满意 |
| • 厌恶 | • 决心 |
| • 害怕 | • 打败 |
| • 悲伤 | • 希望 |
| • 孤独 | • 绝望 |



赋能

7-10 分钟

我想从这个简单的游戏开始，这样我们就可以识别一些情绪。显然，我们都熟悉那些告诉我们正在经历哪些情绪的外在表达：哭泣通常表示悲伤；哭泣通常表示悲伤；哭泣通常表示悲伤。紧握拳头或皱起眉头通常意味着愤怒；灿烂的笑容意味着快乐。

现在我想让你回顾一下过去的一周。你经历过哪些情绪？您认为任何事件或人影响了您的感受吗？花点时间静静地思考一下这个问题。然后在你的日记中回答以下问题（或者，这可以转换为学生完成的工作表），只要你有时间/想要问尽可能多的问题：

- 您认为您的感受会受到发生在您身上或周围的事情的影响吗？为什么或者为什么不？
- 您认为您的感受会受到您看的电视内容、您听的音乐或您玩的电脑游戏的影响吗？
- 您认为您的感受会受到您的朋友和与您住在一起的人的影响吗？以什么方式？
- 您认为了解自己的情绪可以如何帮助我们更好地尊重自己和他人？



反映

5-7分钟

重要的是要认识到我们都会经历相似的情绪，并且我们也以相似的方式表达这些情绪。如果我们中的任何一个人必须在全校面前站起来并独唱，我们可能都会心惊胆战，感到紧张或恐惧；这些是普遍的情感和感受。我们感受和表达情感的能力是自然的，也是我们之所以为人的原因。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

重要的是要认识到这些情绪的本质，并认识到体验和表达情绪是正常的。认识到是什么让你有某种感觉也很重要。如果您感到害怕，是什么触发了您的这种情绪？您可以采取什么措施来改变它？如果你感到尴尬，为什么？你能做什么？

重要的是要认识到我们掌控自己的身体、思想和心灵。美国第26任总统富兰克林·罗斯福的妻子埃莉诺·罗斯福曾说过：“未经你的同意，没有人能让你感到自卑。”这意味着没有人有能力让你感觉糟糕或被排斥或“不如”别人。只有你可以决定是否让自己有这种感觉。诚然，人们可能会对我们不好，这会让我们感觉很糟糕，但我们可以选择不屈服于这种情感体验。我们总是可以选择以另一种方式感受。永远不要给别人这样的权力。这可能很难做到——尤其是当你觉得对方比你更强时——但如果你首先尊重自己，事情就会变得更容易。你可以随时向别人寻求帮助，这样你就能保持坚强，并且善待自己 and 他人。

在下一课中，我们将更多地讨论自尊。在那之前，请密切关注您的情感体验以及它们给您带来的感受。是你在控制你的情绪和感受，还是它们在控制你？我会在下一课中问你这个问题，所以本周要注意！



扩展想法

- 让学生对埃莉诺·罗斯福及其对 1900 年代初期美国生活的影响进行一些研究。
- 让学生写下其他有关情感、自尊和情绪健康的励志名言，或者让学生找到其他励志名言并将其呈现给全班。



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/>

喜悦

愤怒

厌恶

害怕

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

悲伤

孤独

幸福

满意

决心

打败

希望

绝望