

# 关怀

这是在护理单位的第三周。无论背景和地点如何，学生都将专注于同理心并寻找与他人的共同点。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的元素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 找到你的同理心

学生将挑战自己，在各种场景中找到同理心。他们必须解释他们的共同点或通过小组讨论寻找共同点。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 类似的挣扎

将班级分成 4-6 人一组。让每个小组集思广益，讨论六年级学生每天在学校面临的一个常见问题。针对每个难题集思广益 2-3 个可能的解决方案。与全班同学分享你的挣扎和解决方案。

对于合作伙伴  
15分钟



### 共同点

与合作伙伴一起列出 3-5 条共同经历。超越身体特征和个人喜好。如果时间允许，与全班同学大声分享至少一项共同经历。

对于个人  
15分钟



### 励志卡片

为目前住院的孩子制作一张令人振奋的卡片。远离父母或家人，只靠探望自己工作，感觉如何？设计你的卡片给他们带来欢乐与平安。

以技术为中心  
15分钟



### 意识扩大

将班级分成 4-6 人一组。让每个小组集思广益，至少讨论他们听说过的一个国家问题和一个国际问题。技术如何帮助您了解这些事件？技术如何帮助您同情那些住在很远且可能与您没有任何明显共同点的人？

# 找到你的同理心

学生将挑战自己，在各种场景中找到同理心。他们必须解释他们的共同点或通过小组讨论寻找共同点。

## 课程时间

30分钟

## 所需材料

❑ 本课不需要任何材料。

## 标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 探索同情心和同理心之间的区别。
- 培养对同理心的理解，因为它适用于他们个人。
- 在日常生活中的各种场景中练习同理心。

## 教师联系/自我照顾

与您一起工作的每个学生都是独一无二的。也许您与来自具有挑战性背景的学生一起工作。也许你和那些拥有非常稳定、充满爱的家庭的学生一起工作。也许您与被寄养的学生、与大家庭住在一起的学生或无家可归的学生一起工作。也许您与热爱学校且表现良好的学生一起工作。也许您与不喜欢上学并且落后于年级水平的学生一起工作。无论情况如何，寻找你与每个学生的共同点，两个都在他们的挑战和胜利中。能够同情他们在您的照顾之外所经历的事情，将有助于您在照顾他们时更加关心和富有同情心。这个年龄段的学生正在形成自己的身份，渴望被人看到和认识。对他们作为个体表现出同理心将有助于他们应对挑战 and 形成健康的自我形象。

## 分享

3-5分钟

到目前为止，我们已经探讨了关怀以及它如何与自我关怀和感恩联系起来。本周我们的焦点转向同理心。这可能是一个难以解释和定义的概念。为了帮助我们更好地理解这个棘手的概念，让我们探讨一下同情心和同理心之间的区别。

同情是对他人感到怜悯或悲伤。  
您对其他感到怜悯的一个例子是什么？





## 启发

3-5分钟

同理心超越了这种怜悯或悲伤的感觉。你不只是为某人和他们的处境感到难过。你能够真正理解别人的情绪并从他们的角度看待事物。让我们一起来探索一下这是什么样的：

闭上眼睛想象以下场景：

Miriam 每天早上 6:30 起床去赶公交车。如果她迟到了，她就必须步行 2 英里去学校，因为她的父亲在她起床之前就去上班了。今天她迟到了 15 分钟，必须开始步行。她打开门，迎面而来的是一阵寒风和几片雪花。她笑了。

好吧，现在设身处地为她着想。

她可能有什么感受、想法和经历？确保这些不是你的感受，而是她的感受。她喜欢雪，很高兴今天早上能在雪中行走。然而，你可能会对这个想法皱起眉头！

你有能力理解她情怀 从她的角度看待这个问题，即使它可能与你自己的不同，这就是同理心。你能够在个人层面上与她联系；也许你以前迟到过，不得不步行去某个地方，或者遭遇过暴风雪。你们找到了一些共同点，这增加了你们的同理心。



## 赋能

15分钟

说明全班现在将玩一个游戏来练习使用同理心。强调有些情况更容易让我们产生共鸣，因为我们经历过类似的事情。一个简单的例子可能是上课迟到。我们大多数人都曾经经历过这种情况。您可以轻松地运用同理心来设身处地为迟到的学生着想！

怎么玩：

将教室的一侧标记为“是”，将另一侧标记为“否”。说明您将大声朗读有关其他孩子的情景。每个学生都会闭上眼睛并尝试同情这个人。如果他们能够轻松理解那个人的情绪并从他们的角度看待事物，他们就会走到房间的“是”一侧。

如果您选择“是”，请准备好解释您的理由。你如何能够感同身受？你与那个人的处境有什么关系？

如果您选择“不”，请准备好探索您以前可能没有想到的共同点的可能性。

注意：如果学生说他们无法理解这个场景，请挑战他们找到共同点。如果我们认真思考一下，我们通常可以找到一些共同点！

应用场景：

- 一个男孩回到家，发现门锁着。家里没人，手机也没电了。他的邻居没有开门，他也不知道他的家人在哪里。
- 两个孩子发现自己在树林里迷路了。他们在湖边钓鱼，并没有注意他们徘徊的地方。天色渐黑，气温下降得很快。
- 一名 12 岁的孩子喜欢成为家里的“宝宝”，刚刚发现他/她的父母即将迎来另一个孩子。
- 一个家庭刚刚发现他们必须在下周搬家去寻找新工作。孩子们将不得不转学，现在已经是二月份了。



## 反映

5-7分钟

作为一个班级，讨论同理心的重要性，以及它如何帮助我们在社区和更大范围内（全国、全球等）照顾他人。

本周，尝试对那些你不常出去玩的人表现出同理心。你和课堂上坐在你旁边的女孩有什么共同点？你家附近的那个男孩？街上的一家人？