

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



选择你的同理心

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。（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



共同的奋斗

将班级分成 6-8 人一组。与您的小组一起，选择世界各地其他青少年经历的常见场景，无论金钱、环境等如何。写下您的想法并列 3 个支持细节来支持您的答案。与一大群人分享你的共同点。

对于合作伙伴
15分钟



共同点

让学生与他们不是朋友或不太了解的人合作。与您的伴侣一起创建一个清单，突出显示你们的 10 个共同点。您可能不会包含明显的属性，例如外表、年级、性别等。深入挖掘！

对于个人
15分钟



欢迎回家

为您所在社区的退伍军人制作欢迎回家横幅。与您当地的 VFW 联系，获取有关他们何时到达以及如何交付横幅的更多信息。您还可以为所有没有快乐回家的越南退伍军人制作欢迎回家横幅。

以技术为中心
15分钟



意识扩展

分成小组。确定您最近进行的一项活动意识到 具体来说是技术。例如，动物权利、无家可归、欺凌等。技术如何帮助您提高认识？现在您知道了，如何利用技术采取行动并帮助传播认识？

选择你的同理心

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。

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，寻找您与每个学生的共同点，无论他们面临的挑战还是胜利。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

我们的关爱单元已完成一半，我们已经涵盖了自我关爱和感恩。本周我们的重点是同理心、它的含义以及我们如何在日常生活中真正利用它。

您认为同情和同理心有何不同？



启发

15分钟

同理心这个词经常被随意使用,但许多人很难为自己真正定义它。帮助自己建立这种个人理解的一种方法是看看两个经常互换但含义截然不同的概念之间的差异:同情和同理心。

同情被定义为对其他人的处境感到怜悯或悲伤。小到一岁的婴儿在受伤时都会向父母或兄弟姐妹展示这一点。你会看到他们满脸悲伤地跑向那个人,给他们一个拥抱和一些爱,因为他们认识到自己的痛苦。然而,为某人感到难过和真正理解他们的感受是有很大的区别的。

同理心是真正理解别人的情绪并从他们的角度看待事物的能力。我们能够站在他们的立场上,感受他们的感受,看到他们所看到的,并最终从他们的角度理解情况。当我们的生活中发生过类似(甚至完全相同!)的情况时,我们常常会觉得这个概念很容易理解。虽然这在某种程度上是准确的,但真正的同理心促使我们从他人的角度看待事物,这是真正的挑战。您对情况的解释可能(而且经常)与周围其他人有很大不同。

让我们通过我们在学校都经历过的一项常见活动来探讨这种情况:

- 闭上眼睛,想象一下我刚刚宣布我们今天在课堂上举行集会。我们将在接下来的3分钟内离开。
- 好吧,睁开眼睛。
- 如果您对这种突然的变化感到兴奋,请举手。
- 如果您因这种突然的变化而感到不安/焦虑,请站起来。
- 如果您对这种突然的变化感到恼火,请保持坐着。
- 现在大家看看你们的周围;针对具体情况有多种反应。我们都曾在某个时刻经历过聚会。然而,集会的类型、集会的主题以及我们的个人喜好都会影响我们对活动的看法。当你真正表现出同理心时,你首先想到的是根据对方对这种情况的感受,将自己置于他人的立场上。观察肢体语言、面部表情和他们说话的语气都可以帮助你产生同理心。



赋能

15分钟

说明全班现在将练习使用上述技能表现出同理心。老师将朗读两个情景。每个学生必须选择他们最能理解的情况。每轮结束后选择几位学生分享他们选择的理由。

路线:

- 将房间分为场景A(前)和场景B(后)。
- 说明您将大声朗读两个场景。每个学生必须考虑自己更能理解哪种情况。
- 一旦做出决定,每个学生都必须走到房间的相应区域。
- 重复3-5次,并确保每个学生至少解释一次他们的选择。

应用场景:

- 上学迟到与错过校车
- 忘记午餐与忘记作业
- 被欺负与被忽视
- 测试失败与被要求时不知道答案

- 独自走回家, 有人跟着你 vs 独自在家, 有陌生人敲门



反映

5-7分钟

今天选择的场景是现实生活中的情况, 就像您一样, 每天都会发生在七年级学生身上。在分享你对他人经历的理解之前, 花点时间考虑一下对方是非常重要的。

- 如果你在分享你的理解之前不考虑对方的观点, 会发生什么?
- 表达同理心时如何更加谨慎?

请记住, 有些主题会让您感到恐慌, 而另一些主题则会让您兴奋。然而, 反之亦然, 你可能会对让他们非常焦虑的情况做出积极的反应, 从而无意中冒犯了他们!