

同情心连接： 日常情绪

本课程为学生提供了培养同情心和善待他人感受的技能的机会。本课是两部分中的第一部分。

关爱子概念
慈悲、仁慈

课程时间
30-40 分钟

所需材料

□ 为准备与情绪科学相关的问题而阅读的有趣文章：

<https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179>

和

<https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expresss-4147228>

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：

- 运用他们对感受和情绪的理解，预测其他人对不同情况的反应。

教师联系/自我照顾

当我们观看感人的纪录片或新闻广播时，对他人的同情行为对于我们成年人来说似乎很容易。然而，在我们自己的社区内表达同情心有时会更加困难。我们对带有标志的无家可归者或与包裹苦苦挣扎的单身母亲免疫。本周集中关注您的社区、学校，甚至教室。谁可能需要帮助但您过去可能忽略了？对周围环境表达你的同情心确实可以增强你与学生、同龄人和整个社区的联系。当我们连接在一起时，我们就在场，所以环顾四周。谁掉进了裂缝？您的同情心如何帮助您与学校保持联系？

给不同学习者的建议

- 自闭症谱系儿童可能很难识别人们面部表情的情绪。如果您的学生觉得本课很困难，您可以在一大群（相对于两人）中完成该活动，或者亲自（或与课堂助手）与该学生（或一组学生）一起完成该活动，以帮助指导对话。
- 作为总结，你可以让该小组的学生进一步研究图片，并赋予他们特定的情感，以根据图片进行识别。幸福看起来是什么样子的？悲伤看起来像什么？给这些学生提供特定的事物来寻找（皱眉、微笑、皱眉、大眼睛）并与某种情绪联系起来。



分享

5-7分钟

当你听到情绪这个词时，你会想到什么？

请学生反应。

展示迪士尼《头脑特工队》角色的照片：欢乐、悲伤、愤怒、厌恶和恐惧。



资料来源：http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

谁认识这些人物？他们代表什么？

请学生反应。

我们经常想到诸如快乐（或幸福）、悲伤、恐惧或愤怒之类的情绪。一些科学家认为人类有八种普遍的情感；这意味着所有人类，无论你是谁或来自哪里，都会经历这八种情绪：快乐、悲伤、恐惧、愤怒、厌恶、信任、惊讶和期待。

将这些情绪写在黑板上或投射到智能板上。

该列表中的哪些单词对您来说是新单词？

邀请学生回应；他们可能需要帮助来克服厌恶、期待，也许还需要信任。



启发

5-7分钟

科学家还告诉我们，我们的面部大约有 42 块肌肉，可以产生表达情绪的面部表情。这不是很神奇吗？科学家还告诉我们，我们与他人沟通的大部分方式（还记得我们学过沟通的时候吗？）不是通过我们所说的话，而是通过我们所做的事情，即我们的肢体语言！我们的面部表情构成了肢体语言的很大一部分。

大家来练习一下八种普遍情绪的表情（注意学生是否也自然地用手来帮助表达这种情绪）：

1. 好的，在“3”时，做出一个快乐的表情。1-2-3！
2. 在“3”时，做出悲伤的表情。1-2-3！
3. 在“3”时，做出害怕的表情。1-2-3！
4. 在“3”时，做出愤怒的表情。1-2-3！
5. 好的，在“3”时，做出一个表示你很厌恶的表情。1-2-3！
6. 在“3”上，做出一个表示信任的表情。1-2-3！（这个会更难！可能很难做或识别，但鼓励他们努力！）
7. 在“3”时，做出惊讶的表情。1-2-3！
8. 好的，在“3”时，做出一副你在等待好东西的表情（这是期待）。1-2-3！

好的！我想你们都明白这些情绪在表面上是什么样子的。如果您注意到手的使用，请发表评论；学生很可能会自然而然地这样做（惊讶地举起双手；出于防御而举起双手，或因害怕而举过头顶，等等）



赋能

12-15分钟

现在我们将看看当我们看到别人脸上的情绪时，我们是多么容易地识别出情绪。

使用随附的图像或您拥有的其他图像。

对于这项活动，让学生参与思考、配对、分享。将学生分成两人一组并邀请两位学生轮流分享他们在图片(1-9)中看到的内容以及为什么那些人可能会感受到这种情绪。

要么四处走走和图片或将它们贴在智能板上。邀请学生与他们的搭档讨论他们认为每个人正在经历的八种情绪中的哪一种，以及可能发生的事情使这个人表现出这种表情并感受到这种情绪。

1. 仔细观察其中一张脸。
2. 识别所表达的情绪。
3. 讨论为什么这个人会有这种感觉。



反映

5-7分钟

从本课中重要的是要理解，世界上的每个人，无论你是谁，都会感受到这些情绪。而且，当我们感受到这些情绪时，我们都会做出非常相似的表情，因此很容易识别出某人何时悲伤、害怕、不安或快乐。还记得我们之前说过如何成为一个帮助者吗？你认为帮助者真正善于从别人身上看到什么？

邀请学生回答.....寻找学生说出“情绪”或“表现出情绪的面部表情”等。

是的，帮助者善于看到人们何时感到害怕、不安或悲伤，这让他们想要提供帮助。我们内心还有另一种情感，称为同情心，我们将在下一课中讨论它。同情心有点像一种超能力的情感，可以帮助我们成为帮助者。我们经常通过某人的行为或言论来识别同情心，而不是通过他们脸上的表情来识别。不过，我们将在下一课中详细讨论这一点。

不过今天，花一些时间研究人们的面孔。看看你是否能仅通过所看到的内容来判断他们的感受。如果您发现某人看起来悲伤或不安，您可以做些什么来向那个人表示善意并表明您关心他们的感受？有时，您只需认识到他们很伤心并且您注意到了他们，就可以提供帮助。简单地说：“嘿！你看起来有点难过。你还好吗？”可以让他们感觉更好。



扩展想法

- 对于科学联系，您可以使用 42 块面部肌肉做更多事情。展示这些肌肉的图像或研究移动我们的眼睛和嘴巴以形成表情的主要肌肉，并让学生用心做出各种表情并感受肌肉的移动。皱眉比微笑需要更多的肌肉，所以你可以告诉学生少做事，多微笑！
- 如果你有多余的时间，你可以通过播放《头脑特工队》中莱利没有情绪来帮助她的片段来结束课程（当她离家出走并上公共汽车时的场景）。你可以通过谈论我们的情绪，甚至悲伤、愤怒和恐惧等情绪，如何对我们有好处并帮助我们做出正确的选择来扩展讨论。
- 用你自己类别的面孔来做这个活动会很有趣！如果您有办法，请让您的学生重复这些情感图片（用智能手机拍照也可以！），然后与邻近的二年级班级分享该活动。

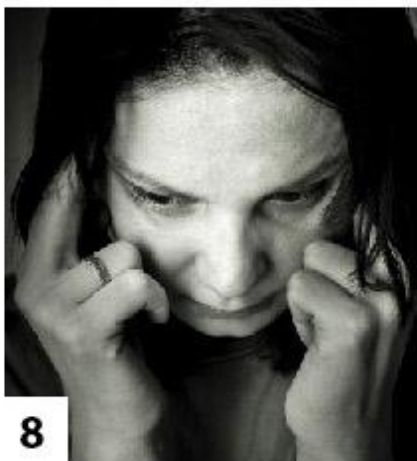


由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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/>



资料来源: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expresss>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 5