

我的肯定石

关爱单元的第一堂课通过关注自我保健来扩展尊重的概念。学生们将制作肯定石，放在课桌上，作为帮助他们全天保持积极态度并专注于让自己与众不同的工具。

本课程可以很好地与您在特价期间的艺术时间结合起来。考虑询问您的艺术老师是否愿意合作！这是表明您也关心他们的学术重点的好方法。

关爱Sub-C概念

同情，善良

课程时间

45分钟

所需材料

- ☐ 液体白胶
- ☐ 油画刷
- ☐ 每个孩子都有一把剪刀
- ☐ 杂志或互联网上的图片
- ☐ 石头
- ☐ 球或豆袋

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：

- 使用激发幸福感的文字和图像制作个性化的肯定石。
- 当情况引起负面情绪时，练习使用应对技巧。

教师联系/自我照顾

在第一单元中，我们讨论了自尊作为我们世界中尊重的基石的重要性。本单元我们的重点是关爱，其中包括同情心、乐于助人、感恩和同理心。关怀被定义为对自己和他人的感受和关心。记住这个定义，尝试评估您如何照顾自己。

自我护理是确保我们有时间重新启动的重要工具。每天提供时间专注于自己并不自私。你每天只为自己做什么？如果答案很难确定，请集思广益一些关于如何每天照顾自己的想法。如果您已经开始此过程，请尝试扩展或深化您的自我保健，以包括长期目标（例如锻炼或参加有趣的课程）。如果你自己都不关心自己，又怎么能指望为别人提供坚实的关心呢？

给不同学习者的建议

- 通过为精细运动技能有限的学生剪下图片来帮助他们。
- 提供各种不同大小的石头供学生选择。
- 提供成品以协助可视化。



分享

3-5分钟

玩一个循环赛游戏，“当我.....时，我会照顾自己。”

使用球或豆袋，通过完成句子开头来开始游戏。

将物体扔给你右边的人。继续下去，直到每个人都用个人例子完成这个句子。



启发

什么是关怀？

5-7分钟

说明关怀是对他人的感受和关心。本单元的重点是在我们的课堂、家庭和社区中关心和表达这一点。我们已经了解到，尊重自己、朋友和空间如何帮助我们感到安全并每天表现出善意。关怀建立在这一基础上。当我们关心别人时，我们的行动就表现出善意，其他人也会喜欢我们的陪伴！

什么是自我保健？

3-5分钟

解释自我保健是指我们花时间照顾自己。请记住，如果我们不花时间照顾自己，我们就不太擅长照顾别人。练习自我保健的一种方法是经常检查自己的感受并采取一些措施当你心烦意乱时帮助你改变感受的工具。我们将这些工具称为应对技能。当我们使用应对技巧时，它可以让我们花一些时间远离问题，理清思绪，并再次感到快乐！

- 您可能需要在房间中指定一个安静的区域，供学生在练习应对技巧时使用（您的教室图书馆是一个不错的选择）。



赋能

25-30分钟

今天，每个人都将使用杂志图片或互联网上的印刷图像和短语来创建自己特殊的肯定石。肯定是一种积极的形象或短语，可以让您自我感觉更好。这是你自己的石头，一种个性化的应对技巧，当你感到不知所措、悲伤，甚至只是需要一个微笑来表达自己的伟大时，你可以使用它。没有人能告诉你该穿什么、如何制作它，甚至无法告诉你如何使用它。这是为了你一个人。

步骤1:

每个学生将从一堆石头中选择一块石头。或者，如果您居住的地区外面有石头，请考虑进行一次小型自然漫步，与班级一起为该项目收集石头。让每个学生用肥皂和水清洗他们的石头。完成步骤 2 的同时让石头风干。

第2步:

当石头干燥时，让每个学生翻阅杂志，剪下鼓舞人心的文字和图像，让他们立即感到快乐。我们的目标是选择能够快速将您带到“快乐的地方”的文字和图像。强调文字和图像必须足够小以适合石头。一些重叠是可以的，但较大的图像和短语不会很好地粘合。如果需要，请向学生展示下面的示例图片或创建您自己的示例图片，以便他们有最终产品可供参考。



来源: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

步骤3:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

使用白胶, 让每个孩子将他们的图片/文字涂在他们的石头上。鼓励他们涂成薄薄的一层, 这样文字和图片就不会被大块胶水挡住。(胶水将充当纸张的粘合剂, 并且还可以保护石头免受自然磨损。)

当所有的肯定石都完成后, 解释学生将使用它们 全年在他们感到沮丧或不安时帮助他们。当学生感到不知所措、沮丧甚至愤怒时, 可以拿出石头与老师或助手讨论石头上的一些图片或短语。这是表达对我们自己的关心的好方法。当我们长期压抑负面情绪时, 我们就不会表现出善意。由于所有这些困难的感觉, 我们的态度发生了变化, 变得更加难以尊重和善待他人。使用你的肯定石可以帮助你很快再次感到积极!

- 利用志愿者来演示如何使用肯定石来改变感情。一个想法是通过指着几张图片/文字并询问他们如何帮助他们感到快乐来引导人们改变态度。
- 当学生想要/需要这种应对技能时, 您需要为他们创建一个信号或计划。
- 您需要为学生选择一个特殊的位置来存放他们的石头。



反映

5-7分钟

让每个学生与全班分享他们石头中的 1 件物品。强调这些肯定石是个人的, 有些人可能不太愿意分享他们放在上面的所有东西。当他们选择某些图片或短语时问以下问题:

- 那让你感觉如何?
- 你为什么把那张照片放在你的肯定石上?
- 该图片/短语是否让您想起生活中的某个人、地点、事物或有趣的时光?



扩展想法

- 在家扩展: 制作一块额外的肯定石供家庭使用。解释这项活动, 并邀请他们在与孩子发生冲突时使用石头来减少负面情绪。

RAK 笔记本提示 (有关更多详细信息, 请参阅“尊重”单元中的 RAK 笔记本项目):

- 画出你快乐的地方。如果你现在可以去任何地方, 你会去哪里, 为什么?
- 允许学生自由画出或记录他们对此提示的答案。鼓励使用完整的句子和具体的例子。



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/>