

分享你的感受

每个人都有感受。然而，我们如何定义它们或表达它们可能看起来非常不同！当我们邀请他人分享他们的每种感受的经历时，我们也在对他们的感受表现出同情心和同理心。这项互动活动让路人有机会展示他们常见的感受类型。

关爱子概念
同情、同理心、仁慈

项目时间表
25-30分钟

所需材料

- ☐ 基本公告板材料
- ☐ 4-6 个不同颜色的便利贴包
- ☐ 字典
- ☐ 施工图纸
- ☐ 标记
- ☐ 绳子或纱线

步骤1:

作为一个班级，决定你想在你的板上写下哪些感受。
您可能希望将简单的(快乐/悲伤)和更复杂的(困惑/兴奋/感兴趣)混合起来，让年轻和年长的学生有机会参与整个星期。

第2步:

将班级分成相应的小组并帮助他们定义自己的情绪。为每个小组提供一本字典、图画纸和基本美术用品。每组必须用大字写出该单词，并在下面写出该单词的定义。

步骤3:

组装布告栏。在顶部整理您的 4-6 种情绪，并贴上标签和定义。为每种情绪选择一种颜色，并让每个学生选择 1-2 种他们未定义的情绪。他们将使用相应的帖子绘制每种情绪对他们来说的样子，并将其添加到正确的情绪标题下。

步骤4:

添加简单说明:

- 选择一种感觉。
- 在这种感觉下面写一张空便签，并画出您认为这种感觉是什么样的！
- 不要忘记将您的便利贴放回我们的板上。
- 感谢您对我们班的帮助！

第5步:

在最后 收集所有已完成的便签并全班复习。您在一种特定感觉下的便签中看到了哪些相似之处？哪些便签最具创意？为什么？有什么让你惊讶的吗？如果是这样，为什么？



由案件指定

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。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

作为社交和情感学习的推荐项目。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>