



家长和监护人您好，
欢迎来到课堂善良课程的第二单元。在接下来的 4-6 周内，我们将学习有关关怀的所有内容。由于这是这个年龄段的孩子非常熟悉的概念，因此我们将扩展以下主题：

话题

我们将要探讨的问题

您如何在家提供帮助

自理

- 我们如何提高个人自我保健水平？我们日常生活中的哪些部分表现出某种类型的自我保健？

与您的孩子讨论随着年龄的增长，自我保健的重要性。讨论自我护理不良的后果（蛀牙、皮肤问题等）

乐于助人

- 即使没有人要求，我们如何利用我们的时间和精力来帮助他人？不问不助的帮助如何激发我们家庭的友善？

讨论您的孩子可以在家里提供帮助的不同方式。哪些领域需要更多帮助？他们如何以您认为真正有帮助的方式提供帮助？

感激

- 我们的言语和行为如何向他人表明我们感谢他们是谁以及他们为我们所做的一切？

帮助您的孩子练习向成人和儿童表达感激之情他们生活用善意的话语。

同情

- 我们如何对同龄人表现出同情心？我们如何对陷入困境的成年人表现出同情心？在你看来，同情心是什么样的？

与您的孩子谈论学校中可能遇到困难的人。集思广益，讨论如何向他们表示同情。

共情

- 什么是同理心？同情心和同理心是如何联系在一起的？

让您的孩子有机会对经历类似情况的其他人产生同理心。例如 - 与正在离婚的朋友交谈，为生病的朋友制作一张康复卡等。

我们将开展的主要活动：

- 确定有效的自我护理策略！
- 制定策略来帮助照顾朋友！
- 写一封给自己的信，激发社区的同情心和行动！
- 通过常见的学校/社区场景练习同理心！

如果您对我们有任何疑问课堂上的善意 课程，欢迎随时联系我。这条善良的路上，我们一起走！

真挚地，

在家试试这个！

在家制作一张“家庭五人制”海报，以反映您的孩子在课堂上学到的内容。让他们引导您完成整个活动。最终目标是在压力时期找到 5 种明确的方法来平静下来。