

改变从我做起

本课程让学生有机会思考人们如何勇敢地社区中工作以及如何参与其中。学生们将集思广益，讨论如何参与开始他们热衷的事情或加入正在进行的工作。

仁慈子概念
脆弱、谦虚

课程时间
35-40 分钟

所需材料
□ 成为变更工作表(见下文)

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：

- 讨论勇气在社区变革中的作用。
- 集思广益，讨论如何参与当地社区的变革努力。

教师联系/自我照顾

每个老师的最终目标是一个友善和受人尊重的班级。当我们每天度过 8-10 小时的环境自然而然地以友善作为默认反应时，我们就能够更轻松教授我们所需的学术内容。当你进入学年的最后几周和几个月时，你一开始建立的积极环境可能会有所减弱，因为学生们对暑假变得更加焦躁。现在是调整善意的最佳时机。尽管你陷入了年终考试、成绩和聚会的泥潭，但每天开始时花一点时间，集中一点善意会给你的课堂环境带来奇迹。一个想法是在索引卡上写一堆令人振奋的笔记，并让每个孩子在晨会期间从碗中选择一个。当他们被请到办公桌前时，请他们大声朗读他们的善意卡。不仅每个孩子都会受到鼓励，而且你可能会发现善良是有感染力的！

给不同学习者的建议

- 请注意任何可能需要利用其中一些社区组织的学生；有些人可能愿意分享（如果他们参与亲属计划或大兄弟/大姐妹之类的活动），或者他们可能会感到尴尬或紧张（例如，如果他们使用食品银行）。相应地调整课程（讨论州或国家层面的变化并集思广益参与这些计划的方式也同样有效）。



分享

5-7分钟

让我们回顾一下我们在上一课中学到的关于对同侪压力说“不”的知识。我们可以使用哪些策略来拒绝？

请学生反应并示范。

好的！自上一课以来，有人必须使用其中一种策略吗？

请学生举手。您可以决定是否要询问示例。如果他们不得不对同学使用这些策略，这可能会导致一些不适。简单的举手就可以快速阐明观点，而无需深入细节。



启发

7-10 分钟

在本课中，我们将讨论如何运用勇气善待我们的社区。就像我们在上一课中学到的那样，做出正确的决定并善意地回应需要勇气。当我们对周围发生的事情做出反应时，情况确实如此。有时我们必须勇敢地提出新想法或支持那些坚持变革的人。

以下是一个勇敢地在社区中行善的例子：

如果可能的话，谈论当地社区中勇敢行善的某人或组织，例如食品架/食品银行组织、无家可归者收容所、家庭安全网络、亲属伙伴、基督教青年会计划等。如果没有举一个本地（甚至区域）的例子，您可以举一个在更广泛的社区/世界中发挥作用的孩子的例子：

<https://campus.one.org/stories/6-kids-who-are-changing-the-world/>

或者使用名人或经常从事慈善活动的知名人士。

这个人以什么方式利用勇气为他/她的社区（或国家/世界）带来改变？



赋能

15-20 分钟

一位名叫圣雄甘地的明智而和平的领导人曾经说过这样的话：“成为你希望在世界看到的改变。”这意味着，如果您想看到社区发生一些事情，您就必须走出去并成为其中的一部分。你不能只是坐等它自己发生。

今天，我们将迈出一些第一步，以实现我们希望在社区中看到的变革。我希望每个人都自己在我们的社区（也可能是在我们的学校社区）中集思广益，讨论一些您认为对社区重要且有益的事情，或者您认为应该在社区中做出改变的事情。它可能是回收利用、为孩子们增加一个特定的课后计划、无家可归者、为饥饿的人提供食物、照顾老年人，或者在特定的慈善活动中担任志愿者。思考什么对您来说很重要，或者您希望看到什么改变，然后回答“改变”工作表上的问题。您希望我们的社区发生哪些变化？您如何帮助实现这一目标？

完成工作表，然后我们将在总结中讨论它们！



反映

7-10 分钟

邀请学生分享他们的“改变”想法。您可以在大组中进行此操作，也可以将学生分成小组。5-7 分钟后，将所有人重新聚集在一起（如果他们已经分成小组）。回顾以下概念：

1. 工作和改善我们的社区需要勇气。
2. 我们总是可以做一些好的工作；我们周围很多人已经开始工作了！
3. 你永远不会太年轻，不能参与并勇敢地为他人服务。
4. 你们中有多少人想要追求您所写的激情或改变？
5. 你将如何做到这一点？



扩展想法

- 在“改变”工作表上添加家长/监护人签名的空间。邀请学生把这些带回家分享，并要求家长/监护人支持他们参与的努力。父母可以与孩子讨论这个想法并在工作表上签名以示支持。
- 邀请当地组织中在社区中做好事的人员来向全班同学介绍该组织的工作以及人们如何自愿提供帮助。



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/>

成为你想在世界上看到的改变.....

问题	您的答案
您对所在社区有什么强烈的感受, 或者您希望看到社区发生什么变化? 写下你对这种热情或这种变化的了解。	
它已经以什么方式发生? 谁参与其中? (有时变革或进步的工作已经在进行, 我们需要做的就是加入!)	
谁可能是一个合适的人(或一群人)来谈论在您的社区中激发这种热情、做出这种改变或参与其中? (如果您不知道, 请写下您可以与谁谈论您的想法。)	
如果这种热情被引入您的社区或者发生变化, 您认为您的社区会发生什么?	
您参与的下一步是什么?	