

# 关怀

这是在护理单位的第四周。一旦确定了同理心，学生将专注于同情心，这是关怀的自然发展。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 同情心挑战

学生将参观学校，找出不太适合的区域，并为至少一个确定的区域制定行动计划。  
(有关课程详细信息，请参阅第2页。)

---

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 行动中的同情心

将班级分成小组。让每个小组创建一个场景，展示他们在学校或社区中经历的共同斗争(欺凌、八卦等)。与另一个小组进行交易并创建角色扮演来说明如何克服这一困难。

对于合作伙伴  
15分钟



### 持续的慈悲

与你的伴侣讨论一下你从陌生人那里意外得到同情的经历。例如，有人为你付了饮料费、帮助你搬运重物等等。这如何改变了你的态度？您如何将其传递/转发？

对于个人  
15分钟



### 分享同情心

在家里挑选一个你平时不常出去玩的人。今天为他们做三件富有同情心的事情。这包括善意的话语、小动作以及超出你常规的家务/期望的帮助。

以技术为中心  
15分钟



### 同情应用程序

与合作伙伴一起探索专注于同情他人的不同应用程序。选择您最喜欢的并将其呈现给全班同学。如果可能的话，本周下载并尝试一下！

# 同情心挑战

学生将参观学校，找出不太适合的区域，并为至少一个确定的区域制定行动计划。

## 课程时间

30分钟

## 所需材料

□ 本课不需要任何材料

## 标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#) 了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 利用同理心作为激励工具，在日常生活中增强同情心。
- 在地方和全国范围内实践同情心。

## 教师联系/自我照顾

在我们的关怀部门，最重要的情感是同情心，即帮助有需要的人的愿望。今天你的学生如何需要你？你的同事如何需要你？您可以通过哪些方式表现出同情心，同时仍保持职业和个人界限？请记住，富有同情心并不意味着您有责任解决每个人的问题。您无法改变学生的家庭生活。你不可能神奇地提高另一位老师的课堂管理技能。那么，当你看到别人在挣扎时，你可以做什么来表达同情心呢？您可以为学生提供稳定、健康的课堂环境，让他们在您的照顾下茁壮成长。如果有人要求，您可以提供策略来帮助您的同事在课堂管理中做出微小的积极改变。同情心是指在力所能及的范围内提供帮助并提供支持，同时认识到并非所有问题都需要您来解决。在场、倾听、同情并在可能的情况下采取行动，是向学生和同事表达同情心的良好步骤。



## 分享

4-6分钟

你如何定义慈悲？（允许几位志愿者的回答。）

是的，所有这些答案都指向了善良的共同点。同情心被定义为对有需要的人表示同情并愿意帮助他人。



## 启发

4-6分钟

我们已经到了在护理部门的最后一周。我们探索了自我保健、感恩和同理心。最后一个组成部分是同情心。在我们生命的这个阶段，我们以前听说过这个词。然而，我们的定义可能会根据我们的个人经历而有所不同。

回想一下我们上周的比赛。我们必须决定我们可以更密切地同情哪种情况：被欺负还是被排除在外。仅仅因为您能够同情被欺负的人，并不一定意味着您会自动受到启发去帮助他们。同情心是同理心之后的下一步。这是情感联系之后的行动。

现在，回想一下您能够表现出同理心和同情心的时候。与邻居分享你的答案。（如果时间允许，允许几位志愿者与全班分享他们的例子。）



## 赋能

15分钟

说明班级现在将通过利用同情心在学校内做出微小但有影响力的改变，将他们的同理心能力提升到一个新的水平。课程将进行“同情心挑战步行”遍布整个学校。

- 寻找可能不适合学校每个人的区域。这可能包括身体上的挣扎（楼梯和没有坡道等）或隐私选项（更衣室、浴室等）。
- 步行结束后，重新召集并创建一份注意到的区域列表，并在可能的情况下集思广益解决方案。
- 讨论谁有权做出这些改变（学生、教师、行政人员），并与这些人分享你的观察结果。



## 反映

5-7分钟

在全班同学中，讨论通过同情行动真正表达同理心的挑战。

- 为什么有时很难用行动回应？
- 你过去如何表现出对他人的同情心？
- 在你可以同情的情况下帮助别人感觉如何？

当你真正同情某人时，你需要勇气去坚持到底并帮助他们渡过难关。您的同情心可能会成为真正困难局面的积极转折点！