

# 关怀

这是在护理单元的第四周。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



### 同理心+同情心

这是在护理单元的第四周。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。  
(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



### 慈悲分析

小组讨论: 我们班怎样表现出同情心? 我们怎样才能做得更好? 与全班分享您小组的答案。

对于合作伙伴  
15分钟



### 同情俳句

与你的伴侣一起创造同情心 俳句。提醒: 俳句是一首3行诗，第一行和第三行有5个音节，第二行有7个音节。确保你的诗与你给予或接受同情时所感受到的感受相关。(例如: 听别人说，我永远在你身边，发自内心地说。)

对于个人  
15分钟



### 分享同情心

为社区中的老年人制作一张令人振奋的卡片。通过文字和图片融入善意的话语、感激之情和同情心。在创建这张卡片之前(如果可能的话)，尝试找个时间与他们见面并了解他们。他们与您分享的内容肯定会影响您关注的内容和包含的内容，并且与非个性化的消息相比会产生更大的影响。

以技术为中心  
15分钟



### 电影分析

小组讨论: 回想一下你最近看过的一部电影，并回答以下问题: 同情心是如何表现出来的? 这现实吗? 为什么或者为什么不? 角色如何增加他们的对他人有同情心吗?

# 同理心+同情心

这是在护理单元的第四周。学生将专注于同情心一旦确定了同理心，关怀的自然进展。

课程时间  
30分钟

所需材料  
☐ 投影仪用于拍照  
☐ 图片(见下图)

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：

- 探索在帮助他人时是否需要结合同情心和同理心。
- 仅使用表面方法分析情况时检查常见假设。

## 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

3-5分钟

我们已经到了在护理单元的最后一周。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，我们以前听过这个词；然而，我们个人的定义肯定是由我们自己的生活经历决定的。

你如何定义慈悲？（邀请学生回答。）

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

3-5分钟

同情心往往是同理心之后的自然延伸。这是我们建立情感联系后采取的行动。

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。（让几位志愿者分享他们的例子 如果时间允许的话，与全班同学一起。）

这里必须注意一定程度的谨慎。没有同理心的同情心往往不会被积极地接受。尽管你的意图是积极的，但如果没有两者（同理心和同情心）的结合，对方可能会觉得你的行为受到冒犯。

让我们回想一下上周数学测试的例子。你会对你的朋友收到的 C 感到兴奋。你不会停下来花时间用同理心来理解他们基于他们的观点的感受，而是假设他们像你一样在数学上遇到困难。你立即祝贺他们，拍拍他们的背，并邀请他们参加你和你的导师的下次课程，这样他们下次就能获得更高的分数。这次他们的反应可能是什么？当你假设他们的感受与你的感受完全相同时，他们会如何反应？你曾经发生过这些事情吗？

请记住，真正的同理心不可能通过做出假设来产生。在进行与同情相关的行动之前，您必须尽可能与他人接触。如果不首先了解他们如何看待当前的话题，您就不能指望将自己置于他人的立场上！



## 赋能

15分钟

解释说，全班现在将探索同理心和同情心之间的必要结合，因为他们检查历史中的困难场景以及其他人在有或没有同理心的情况下可能做出的反应。请记住，没有同理心的同情心并不总是积极的！

使用提供的图片，引导对以下内容的讨论：

- 你在这里看到什么？
- 您“帮助”这个人或其他人的第一个想法是什么？
- 他们会如何反应？
- 现在停下来想想他们的真实感受。他们的重点是什么？他们需要什么从他们的角度来看？
- 您现在帮助他们的方法会如何改变？

图片#1: 大萧条时期的一名妇女和她的孩子

- 常见的假设可能包括她正在挨饿，需要分发食物。
- 鼓励学生超越他们对大萧条的理解和接触（大萧条通常关注的是食物短缺）。她还可能在想什么？她对这份食物分发会有什么感觉？从长远来看，这真的会对她有帮助吗？
- 其他的看法包括：她的丈夫刚刚出去工作，她很难过看到他离开，她终于找到了工作，正在考虑照顾孩子，她刚刚听说一位家庭成员得了重病，等等。
- 鼓励首先与相关人员进行对话的解决方案。你无法从最初的判断和零对话中体验到真正的同理心！

图片#2: 男孩拿着新鞋

- 常见的假设可能包括他迫切需要新鞋和金钱来应对生活中对他来说可能困难的其他领域。

- 鼓励学生超越他们所能看到的范围并进行更深入的挖掘。他脸上是什么表情？他在传达什么情感？当他拿着这双鞋的时候，他还会想什么呢？如果你给他钱，而他并不认为自己的生活是一场斗争，他会有何反应？
- 对这张照片的其他看法：这双鞋是他送给邻居另一个赤脚孩子的礼物，这双鞋代表了他以前不能走路的哥哥的健康，这双鞋代表了他父亲作为鞋匠的第一次销售，ETC。
- 鼓励与这个孩子交谈的解决方案！



## 反映

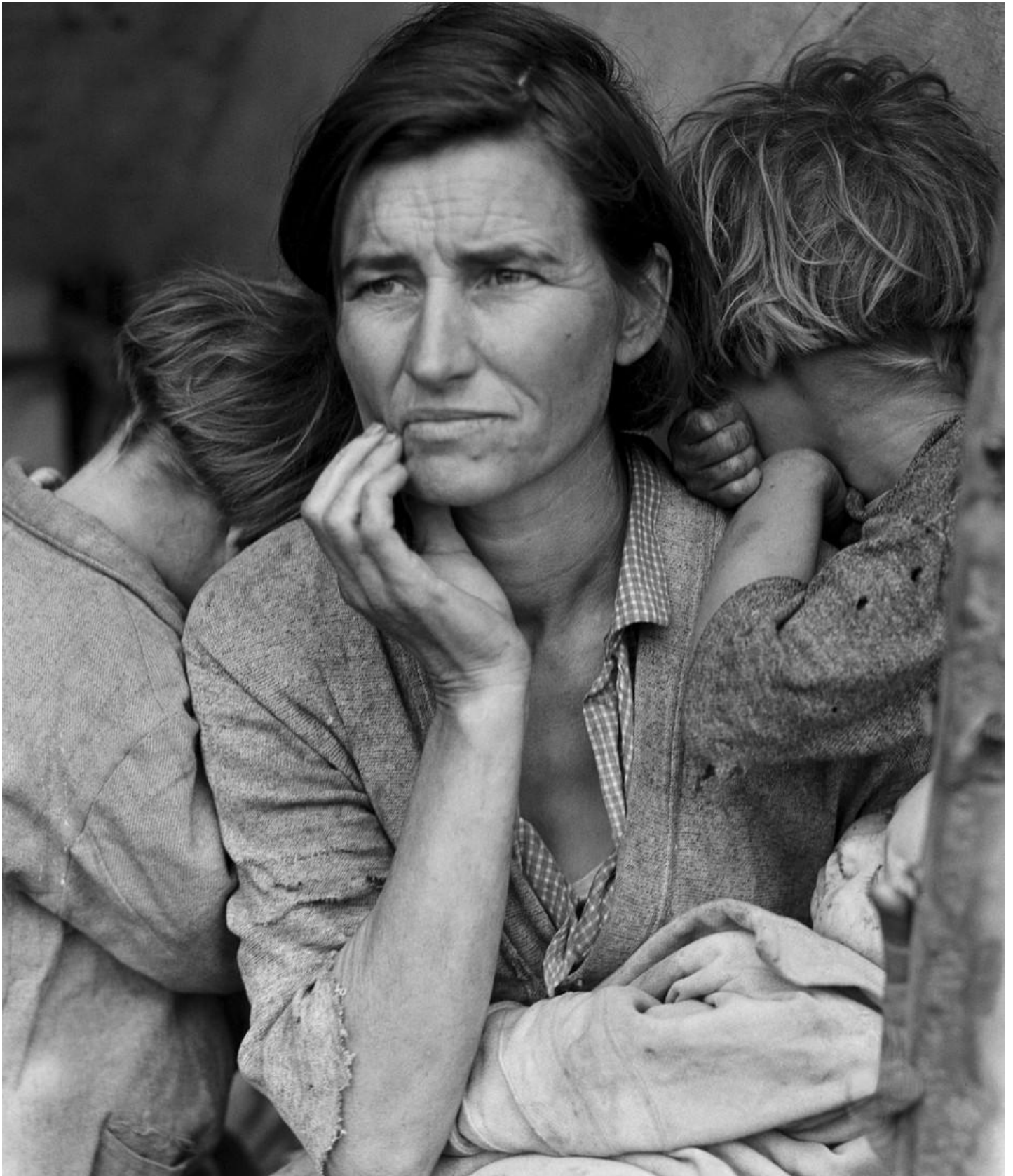
5-7分钟

在全班同学中，讨论一下在做出同情回应之前停下来寻找同理心所面临的挑战。

- 当我们的第一反应是做某事时，为什么很难等待？
- 与其他人的对话会如何改变我富有同情心的态度？

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！

图片#1:大萧条时期的母亲





图片#2: 男孩拿着新鞋

