

关怀第一天·简介

哈伊马角定义：关怀是对他人的感受和关心。

本课程介绍了关爱的概念，并让学生有机会与他们一生中可能听说过的事物建立新的联系。

每周目标

学生将：

- ❑ 在个人和人际层面上创建个性化的关怀定义。
- ❑ 从关怀的角度审视他们的社区。

资源/材料

- ❑ 文章：[当青少年感受到他人的支持时，他们会更加关心他人](#)
- ❑ 文章：[关怀效果](#)

反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分
- ❑ 关怀日记条目：列出其他人可以照顾您的 5 种最重要的方式以及您可以照顾他人的 5 种最重要的方式。

分享

找到并向学生展示动物互相照顾、人类互相帮助和照顾、或人类和动物互相帮助和照顾的图片。然后讨论他们看到照片时的感受：

- 你在这些照片中看到了什么？
- 当你看到这些照片时有什么感受？
- 查看 RAK 对关怀的定义。
- 说出一个人在你需要的时候特别帮助或照顾你的经历。你感觉怎么样？



启发

读：阅读文章[当青少年感受到他人的支持时，他们会更加关心他人](#)（3分钟读完）



讨论：

- ❑ 与上小学或初中时相比，你现在感觉受到更多的关心还是更少？解释。
- ❑ 是什么让你感到被关心呢？现在？
- ❑ 您是否同意当您受到关心或感到受到关心时，您更有可能关心他人？为什么或者为什么不？

人类天生就是以自我为中心的。我们常常先想到自己，然后再想到别人。虽然我们必须认真对待自我照顾，但我们不想忘记我们也需要照顾他人。为此，我们需要注意其他的。我们需要倾听、观察和关注。

做：将每个人配对，并让他们与搭档对面平行站立。设置一个 30 秒的计时器，让每个学生在心里注意到他们的伴侣的三件事，这些事情会让这个人变得独特和特殊，或者让他们感到被关注和关心。

赋能

根据这篇文章，[关怀效果](#)，我们的大脑倾向于优先考虑庆祝（被欣赏、被关注和关心的感觉），而不是感到安全。当有人关心我们时感觉很好，当我们关心别人时感觉很好。



C继续.....

做：确定一个你今天可以关心的人（这可以包括庆祝或欣赏他们）。集体讨论你会做的一件事今天庆祝、欣赏或关心那个人。这个行为可以很简单，但应该是有意的。明天你将报告你所做的事情、收到的反馈、你的感受以及其他人的感受。