

Mitgefühlsverbindung: Alltägliche Emotionen

Diese Lektion bietet den Schülern die Möglichkeit, Fähigkeiten rund um Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber den Gefühlen anderer zu entwickeln. Diese Lektion ist der erste von zwei Teilen.

Fürsorglicher Unter-Konzepte)
Mitgefühl, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30-40 Protokoll

Benötigtes Material

- ❑ Interessante Artikel zur Vorbereitung auf Fragen zur Emotionswissenschaft: <https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179>
Und <https://www.verywell.com/understanding-body-language-and-facial-expressions-4147228>

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die [Standards-Karte](#) für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Wenden Sie ihr Verständnis von Gefühlen und Emotionen an und prognostizieren Sie, wie sich andere in verschiedenen Situationen fühlen könnten.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Der Akt des Mitgefühls für andere fällt uns Erwachsenen oft leicht, wenn wir eine bewegende Dokumentation oder eine Nachrichtensendung sehen. Der Kampf um Mitgefühl innerhalb unserer eigenen Gemeinschaft ist jedoch manchmal etwas schwieriger. Wir werden immun gegen den Obdachlosen mit dem Schild oder die alleinerziehende Mutter, die sich mit den Paketen herumschlägt. Schauen Sie sich diese Woche konzentriert in Ihrer Gemeinde, Ihrer Schule und sogar Ihrem Klassenzimmer um. Wer könnte in Not geraten, den Sie in der Vergangenheit vielleicht übersehen haben? Wenn Sie Mitgefühl für Ihre unmittelbare Umgebung zeigen, kann dies die Verbindung zu Ihren Schülern, Ihren Kommilitonen und Ihrer Gemeinschaft als Ganzes wirklich verbessern. Wenn wir verbunden sind, sind wir präsent, also schauen Sie sich um. Wer ist durch das Raster gefallen? Wie kann Ihr Mitgefühl Ihnen helfen, mit Ihrer Schule verbunden zu bleiben?

Tipps für vielfältige Lernende

- Kindern im Autismus-Spektrum fällt es möglicherweise schwer, Emotionen im Gesichtsausdruck von Menschen zu erkennen. Wenn Ihre Schüler diese Lektion als schwierig empfinden, können Sie die Aktivität in einer großen Gruppe (anstelle von Paaren) durchführen oder mit diesem Schüler (oder dieser Gruppe von Schülern) selbst (oder mit einem Klassenhelfer) zusammenarbeiten, um das Gespräch zu leiten.
- Zum Abschluss könnten Sie die Schüler dieser Gruppe das Bild weiter studieren lassen und ihnen anhand des Bildes spezifische Emotionen geben, an deren Erkennung sie arbeiten sollen. Wie sieht Glück aus?

Wie sieht Traurigkeit aus? Geben Sie diesen Schülern bestimmte Dinge, auf die sie achten sollen (Stirnrunzeln, Lächeln, gerunzelte Stirn, große Augen) und beziehen Sie sich auf eine Emotion.



Aktie

5-7 Minuten

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Emotionen hören?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Zeigen Sie ein Bild von Disneys „Inside Out“-Charakteren: Freude, Traurigkeit, Wut, Ekel und Angst.



Quelle: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Wer erkennt diese Charaktere? Was repräsentieren sie?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Oft denken wir an Emotionen wie Freude (oder Glück), Traurigkeit, Angst oder Wut. Einige Wissenschaftler glauben, dass der Mensch acht universelle Emotionen hat; Das bedeutet, dass alle Menschen, egal wer Sie sind oder woher Sie kommen, diese acht Emotionen erleben: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Ekel, Vertrauen, Überraschung und Vorfriede.

Schreiben Sie diese Emotionen an die Tafel oder projizieren Sie sie auf das Smartboard.

Welche Wörter auf dieser Liste sind für Sie neue Wörter?

Schüler zur Antwort einladen; Möglicherweise brauchen sie Hilfe, um mit Ekel, Vorfriede und vielleicht Vertrauen umzugehen.



Inspirieren

5-7 Minuten

Wissenschaftler haben uns auch gesagt, dass wir etwa 42 Muskeln in unserem Gesicht haben, die Gesichtsausdrücke erzeugen, die Emotionen zeigen. Ist das nicht erstaunlich? Wissenschaftler sagen uns auch, dass der größte Teil unserer Kommunikation mit anderen Menschen (erinnern Sie sich, als wir etwas über Kommunikation gelernt haben?) nicht durch das geschieht, was wir sagen, sondern durch das, was wir tun, unsere Körpersprache! Unsere Mimik macht einen großen Teil dieser Körpersprache aus.

Lasst uns alle üben, Gesichter zu machen, die die acht universellen Emotionen zeigen (beachten Sie, ob die Schüler natürlich auch ihre Hände verwenden, um die Emotionen auszudrücken):

1. Ok, machen Sie bei „3“ ein fröhliches Gesicht. 1 - 2 - 3!
2. Machen Sie bei „3“ ein trauriges Gesicht. 1 - 2 - 3!
3. Machen Sie bei „3“ ein verängstigtes Gesicht. 1 - 2 - 3!
4. Machen Sie bei „3“ ein wütendes Gesicht. 1 - 2 - 3!
5. Ok, machen Sie bei „3“ ein Gesicht, das zeigt, dass Sie angewidert sind. 1 - 2 - 3!
6. Machen Sie bei „3“ ein Gesicht, das Vertrauen zeigt. 1 - 2 - 3! (Dieses wird schwieriger sein! Es kann schwierig sein, es zu tun oder zu identifizieren, aber ermutigen Sie sie, sich zu bemühen!)
7. Machen Sie bei „3“ ein überraschtes Gesicht. 1 - 2 - 3!
8. Ok, machen Sie bei „3“ ein Gesicht, das aussieht, als würden Sie auf etwas Gutes warten (das ist Vorfreude). 1 - 2 - 3!

Gut! Ich denke, Sie alle verstehen, wie diese Emotionen im Außen aussehen können. Kommentieren Sie die Verwendung der Hände, wenn Sie dies bemerkt haben. Wahrscheinlich haben die Schüler dies automatisch getan (Hände vor Überraschung, gehobene Hände zur Verteidigung oder über den Kopf aus Angst usw.)



Ermächtigen

12-15 Minuten

Jetzt werden wir sehen, wie leicht wir Emotionen erkennen können, wenn wir sie in den Gesichtern anderer Menschen sehen.

Verwenden Sie das beigefügte Bild oder andere Bilder, die Sie haben.

Lassen Sie die Schüler für diese Aktivität Folgendes tun: [Denken](#), [koppeln](#), [teilen](#). Teilen Sie die Schüler in Zweiergruppen ein. Laden Sie beide Schüler ein abwechselnd miteinander zu teilen, was sie auf den Bildern (1-9) sehen und warum diese Leute dieses Gefühl verspüren könnten.

Entweder herumlaufen mit den Bildern oder hängen Sie sie auf das Smartboard. Bitten Sie die Schüler, mit ihrem Partner darüber zu sprechen, welche der acht Emotionen ihrer Meinung nach jede Person erlebt und was passieren könnte, damit diese Person diesen Gesichtsausdruck trägt und diese Emotion empfindet.

1. Schauen Sie sich eines der Gesichter genau an.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

2. Identifizieren Sie die ausgedrückte Emotion.
3. Besprechen Sie, warum sich diese Person möglicherweise so fühlt.



Reflektieren

5-7 Minuten

Aus dieser Lektion ist es wichtig zu verstehen, dass jeder auf der Welt, egal wer Sie sind, diese Emotionen empfindet. Und wenn wir diese Emotionen empfinden, machen wir alle sehr ähnliche Gesichtsausdrücke, sodass es ziemlich leicht ist, zu erkennen, ob jemand traurig, verängstigt, verärgert oder glücklich ist. Erinnern Sie sich, wie wir zuvor darüber gesprochen haben, ein Helfer zu sein? Was können Helfer Ihrer Meinung nach bei anderen Menschen wirklich gut erkennen?

Bitten Sie die Schüler um Antworten. Achten Sie darauf, dass die Schüler „Emotionen“ oder „Gesichtsausdrücke, die Emotionen zeigen“ usw. sagen.

Ja, Helfer können gut erkennen, wenn Menschen Angst, Verärgerung oder Traurigkeit haben, und das weckt in ihnen den Wunsch zu helfen. In uns gibt es eine weitere Emotion namens Mitgefühl, über die wir in unserer nächsten Lektion sprechen werden. Mitgefühl ist so etwas wie ein Supermachtgefühl, das uns zu Helfern macht. Wir erkennen Mitgefühl oft an dem, was jemand tut oder sagt, und nicht daran, was man auf seinem Gesicht sieht. Wir werden jedoch in der nächsten Lektion mehr darüber sprechen.

Nehmen Sie sich heute jedoch etwas Zeit, um die Gesichter der Menschen zu studieren. Sehen Sie, ob Sie anhand dessen, was Sie sehen, erkennen können, wie sie sich fühlen. Wenn Ihnen jemand auffällt, der traurig oder verärgert aussieht, was können Sie tun, um dieser Person gegenüber Freundlichkeit zu zeigen und zu zeigen, dass Ihnen ihre Gefühle am Herzen liegen? Manchmal können Sie helfen, indem Sie einfach erkennen, dass sie traurig sind und dass Sie sie bemerkt haben. Einfach sagen: „Hey! Du siehst traurig aus. Bist du in Ordnung?“ kann dafür sorgen, dass sie sich besser fühlen.



Erweiterungsideen

- Für eine wissenschaftliche Verbindung könnten Sie mehr aus den 42 Gesichtsmuskeln machen. Zeigen Sie ein Bild dieser Muskeln oder erforschen Sie die primären Muskeln, die unsere Augen und unseren Mund bewegen, um Ausdrücke zu formen. Lassen Sie die Schüler achtsam verschiedene Ausdrücke machen und spüren, wie sich die Muskeln dabei bewegen. Es erfordert mehr Muskeln, die Stirn zu runzeln als zu lächeln. Sie können den Schülern also sagen, dass sie weniger arbeiten und mehr lächeln sollen!
- Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie die Lektion beenden, indem Sie einen Clip aus „Inside Out“ abspielen, in dem Riley ihre Gefühle nicht mehr hat, um ihr zu helfen (die Szene, in der sie von zu Hause wegläuft und in den Bus steigt). Sie können die Diskussion erweitern, indem Sie darüber sprechen, wie unsere Emotionen, sogar Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Angst, gut für uns sind und uns helfen, gute Entscheidungen zu treffen.
- Es würde Spaß machen, diese Aktivität mit Ihrer eigenen Klasse von Gesichtern durchzuführen! Wenn Sie die Möglichkeit haben, wiederholen Sie die Emotionsbilder mit Ihren eigenen Schülern (das Fotografieren mit einem Smartphone würde funktionieren!) und teilen Sie die Aktivität dann mit einer benachbarten 2. Klasse.

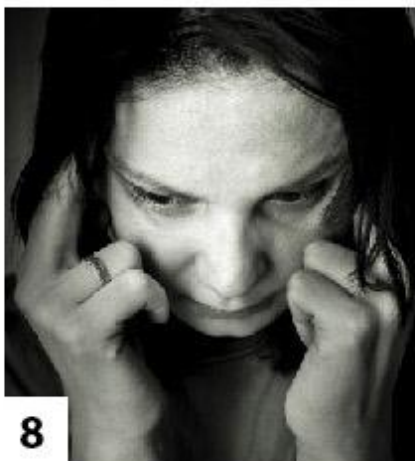


VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



Quelle: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>