

Mitgefühlsverbindung: Der Weg zum Mitgefühl

Diese Lektion bietet den Schülern die Möglichkeit, Fähigkeiten rund um Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber den Gefühlen anderer zu entwickeln. Diese Lektion konzentriert sich speziell darauf, wie wir Mitgefühl zeigen, wenn wir grundlegende Emotionen in anderen erkennen; Es geht auch auf die Unterschiede zwischen Empathie und Sympathie ein. Diese Lektion ist der zweite von zwei Teilen.

Fürsorglicher Unter-Konzepte)

Mitgefühl, Empathie, Freundlichkeit

Zeitrahmen der Unterrichtsstunde

45 Minuten

Benötigtes Material

- ❑ Zwei „Mitgefühlsumhänge“ im Superhelden-Stil, die vor dem Unterricht angefertigt werden sollten; Diese können aus Papier, Kissenbezügen oder anderem Material bestehen. Sie könnten auf das eine ein S für Sympathie und auf das andere ein E für Empathie schreiben. Halte es einfach!
- ❑ Abdeck- oder Klebeband, um „Wege“ auf dem Boden zu schaffen. Sie können dasselbe Band verwenden, um das „Mitgefühlszentrum“ zu erstellen. Dies sollte eine Dreiecksform mit Mitgefühl in der oberen Mitte sein und das Eröffnungsbild widerspiegeln.
- ❑ Das „Path To Compassion“-Bild zur einfachen Einrichtung (siehe unten)

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.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Wenden Sie ihr Verständnis grundlegender Emotionen auf ihr Verständnis von Mitgefühl, Empathie und Sympathie an.
- Sagen Sie voraus, wie sich andere in unterschiedlichen Situationen fühlen könnten.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Mitgefühl und Empathie gehen Hand in Hand. Wenn Sie diesen Anflug von Mitgefühl verspüren, können Sie oft gleichzeitig Mitgefühl ausdrücken. Letzte Woche haben wir uns darauf konzentriert, den in Ihrer Gemeinde häufig vergessenen Menschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Woche geht die Herausforderung noch tiefer. Wählen Sie eine Person in Ihrer Gemeinde aus, mit der Sie Mitgefühl entwickeln können, und versetzen Sie sich einen Tag lang in ihre Lage.

Wie sieht sein/ihr Tag aus? Auf welche Schwierigkeiten könnte er/sie stoßen? Was könnte das Highlight des Tages sein? Versuchen Sie, wenn möglich, eines Tages so zu leben, wie diese Person es tun würde. Wenn dies nicht möglich ist, versuchen Sie, sich den Tag vorzustellen oder ein Tagebuch darüber zu führen. Mitgefühl führt dazu, dass wir Emotionen empfinden. Echte Empathie ermöglicht es uns jedoch, uns trotz aller Höhen und Tiefen, Kämpfe und Feierlichkeiten direkt in die Lage der anderen Person zu versetzen. Diese einfache Übung kann Ihnen dabei helfen, Empathie mit allen unterschiedlichen Menschen auf lokaler und internationaler Ebene besser zu üben.



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



Aktie

5-7 Minuten

In der letzten Lektion haben wir über grundlegende menschliche Emotionen gesprochen. Es waren acht davon! Kann sich jemand erinnern, was diese Emotionen sind?

Bitten Sie die Schüler um Antworten. Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel oder projizieren Sie sie auf das Smartboard. (Antworten sollten sein: Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Ekel, Vertrauen, Überraschung und Vorfreude.)

Gut! Das sind die Emotionen, die jeder empfindet, egal aus welcher Familie, Schule, Stadt, Bundesland oder Land er kommt. Wir haben auch die Gesichter der Menschen untersucht, um festzustellen, welche Emotionen sie fühlten. Vor zwei Unterrichtsstunden haben wir über Helfen gesprochen. Wie könnten Emotionen und Hilfe zusammenhängen?

Bitten Sie die Schüler um eine Antwort, aber die Beantwortung kann schwierig sein. Wenn die Schüler sich nicht sicher sind, können Sie daher fortfahren.

Der Zusammenhang besteht darin, dass wir jemandem helfen wollen, der Probleme hat oder der traurig oder verletzt ist, oder?

Das Gefühl, das in Ihnen den Wunsch weckt, zu helfen, ist ein übermächtiges Gefühl, das wir Mitgefühl nennen. Mitgefühl bedeutet, sich darum zu kümmern, wenn andere verletzt, traurig oder in Not sind. Wenn wir anderen Mitgefühl zeigen, zeigen wir ihnen Freundlichkeit. Jeder von uns trägt diese Superkraft in sich, obwohl wir manchmal hart arbeiten müssen, um sie zu aktivieren.

Schreiben Sie das Wort „Mitgefühl“ oben an die Tafel (oder verwenden Sie das Bild unten, wenn Sie ein Smartboard verwenden).



COMPASSION
"I want to help you!"



Inspirieren

12-15 Protokoll

Wenn wir nun auf eine Karte schauen würden und Mitgefühl der Ort wäre, an den wir gehen wollten, würden wir zwei WEGE sehen, um zum Mitgefühl zu gelangen.

Diese Pfade werden EmPATHy und SymPATHy genannt.

Schreiben Sie „Empathie“ und „Sympathie“ in einer Dreiecksformation unter „Mitgefühl“, wie unten gezeigt; Unterstreichen, fetten oder markieren Sie das Wort „Pfad“ in beiden Wörtern.



COMPASSION

"I want to help you!"

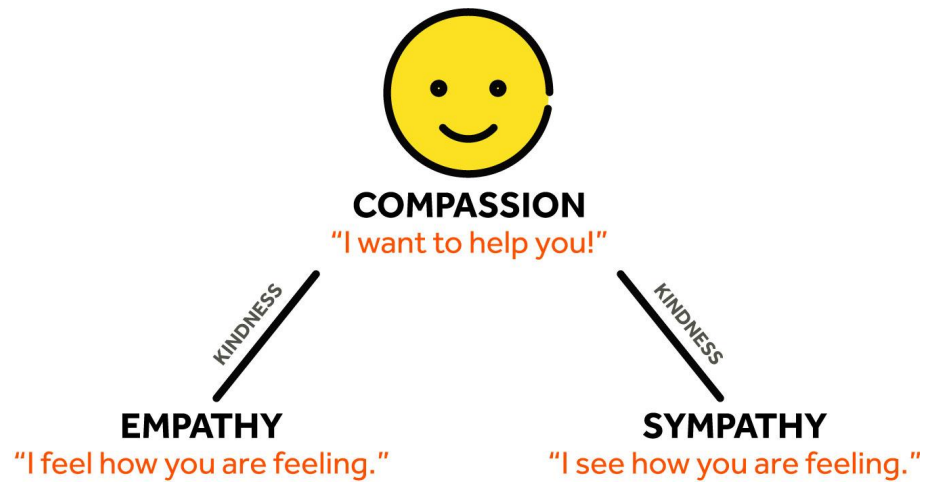
EMPATHY

SYMPATHY

Wenn Sie die Gefühle einer anderen Person verstehen, weil Sie die gleiche Erfahrung gemacht haben, gehen Sie den Weg der Empathie, um sich um sie zu kümmern. Um Empathie zu haben, muss man auch Erfahrung oder zumindest eine ähnliche Erfahrung haben! Du kannst fühlen, was jemand fühlt, weil du dort gewesen bist!

Wenn Sie die Gefühle einer anderen Person verstehen, weil Sie sehen, dass sie traurig, verärgert oder verängstigt ist, gehen Sie den Weg des Mitgefühls, um sich um sie zu kümmern. Sie können Mitgefühl für jemanden haben, auch wenn Sie noch nie die gleichen Erfahrungen gemacht haben.

Ziehen Sie Linien von Empathie und Sympathie bis hin zu Mitgefühl. Fügen Sie jeder Zeile „Freundlichkeit“ hinzu.



Unabhängig davon, welchen Weg Sie einschlagen, können Sie der anderen Person dennoch Freundlichkeit und Mitgefühl zeigen, indem Sie ihr helfen, zuhören, etwas einbeziehen oder etwas anderes tun, um ihr zu zeigen, dass Sie sich um Sie kümmern.



Ermächtigen

5 Minuten

Jetzt üben wir, herauszufinden, welchen Weg Sie in bestimmten Situationen einschlagen könnten und wie Sie Ihre Superkraft des Mitgefühls nutzen können, um jemandem in Not zu helfen.

[Bauen Sie das Klassenzimmer wie im Abschnitt beschrieben auf Handzettel zum Spiel Paths to Compassion.]

Zeigen Sie Bild 1 eines Kindes in Gips, das traurig aussieht (halten Sie das Bild oder Projekt auf dem Smartboard hoch).



(Quelle:<https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Fragen Sie die Schüler, was diese Person ihrer Meinung nach fühlt und denkt. Rufen Sie die Schüler auf, um Antworten zu erhalten.

Bitten Sie die Schüler als Nächstes, für diese Person entweder den Empathiepfad oder den Sympathiepfad zu wählen. (Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie wahrscheinlich Mitgefühl empfinden können, wenn auch sie sich einen Knochen gebrochen haben; wenn sie sich keinen Knochen gebrochen haben, empfinden sie wahrscheinlich Mitgefühl, weil sie sehen können, dass er traurig ist, aber sie nicht genau wissen, wie es ist einen Knochen brechen.)

Geben Sie den Schülern die Möglichkeit, sich zu bewegen, und fragen Sie dann die Schüler auf dem Empathiepfad, warum sie diesen Weg gewählt haben. Fragen Sie die Schüler auf dem Sympathiepfad, warum sie diesen Pfad gewählt haben.

Fragen Sie die Schüler abschließend, was sie tun könnten, um dieser Person Mitgefühl und Freundlichkeit zu zeigen und ihr zu helfen, wenn sie ein Klassenkamerad von ihnen wäre. Der Schüler (einer von jedem Weg), den Sie anrufen, zieht den Mitgefühlsumhang an, geht (oder „fliegt“) den Weg zum „Mitgefühl“-Zentrum, um seine/ihre Antwort zu geben. Beachten Sie die Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Vorschlägen.

Lassen Sie die Schüler in ihre ursprüngliche Position zurückkehren, bevor Sie Bild 2 zeigen.

Zeigen Sie Bild 2 eines Kindes, das beim Essen seine Milch verschüttet hat.



Fragen Sie die Schüler, was diese Person ihrer Meinung nach fühlt und denkt. Rufen Sie die Schüler auf, um Antworten zu erhalten.

Bitten Sie die Schüler als Nächstes, für diese Person entweder den Empathiepfad oder den Sympathiepfad zu wählen. (Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie wahrscheinlich Mitgefühl empfinden können, wenn auch sie schon einmal ihre Milch verschüttet haben; Mitgefühl, wenn sie es nicht getan haben, aber verstehen können, wie sich dieses Kind fühlt.)

Geben Sie den Schülern die Möglichkeit, sich zu bewegen, und fragen Sie dann die Schüler auf dem Empathiepfad, warum sie diesen Weg gewählt haben. Fragen Sie die Schüler auf dem Sympathiepfad, warum sie diesen Pfad gewählt haben.

Bitten Sie die Schüler abschließend, darüber nachzudenken, was sie tun könnten, um dieser Person Mitgefühl und Freundlichkeit zu zeigen und ihr zu helfen, wenn sie mit ihr bei derselben Mahlzeit wären. Der Schüler (einer von jedem Weg), den Sie anrufen, zieht den Mitgefühlsumhang an und geht den Weg zum „Mitgefühl“-Zentrum, um seine/ihre Antwort zu geben. Beachten Sie die Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Vorschlägen.

Lassen Sie die Schüler in ihre ursprüngliche Position zurückkehren, bevor Sie Bild 3 zeigen.

Zeigen Sie Bild 3 eines Kindes, das allein ist oder in der Pause draußen gelassen wird.



(Quelle: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Fragen Sie die Schüler, was diese Person ihrer Meinung nach fühlt und denkt. Rufen Sie die Schüler auf, um Antworten zu erhalten.

Bitten Sie die Schüler als Nächstes, für diese Person entweder den Empathiepfad oder den Sympathiepfad zu wählen. Geben Sie den Schülern dieses Mal keine Hinweise/Erinnerungen.

Geben Sie den Schülern die Möglichkeit, sich zu bewegen, und fragen Sie dann die Schüler auf dem Empathiepfad, warum sie diesen Weg gewählt haben. Fragen Sie die Schüler auf dem Sympathiepfad, warum sie diesen Pfad gewählt haben.

Fragen Sie die Schüler abschließend, was sie tun könnten, um Mitgefühl und Freundlichkeit zu zeigen und dieser Person zu helfen, wenn sie mit ihr in der Pause wären. Der von Ihnen aufgerufene Schüler (einer von jedem Pfad) zieht den „Mitgefühlsumhang“ an und geht/fliegt den Weg zum „Mitgefühl“-Zentrum, um seine/ihre Antwort zu geben. Beachten Sie die Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Vorschlägen.



Reflektieren

5 Minuten

Lassen Sie die Schüler im Compassion Center Platz nehmen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass man den Menschen immer noch Freundlichkeit und Mitgefühl zeigen kann, egal ob man die gleiche Erfahrung wie jemand anderes gemacht hat oder nicht. Wenn Sie sich noch nie einen Knochen gebrochen haben, verstehen Sie vielleicht nicht ganz, was jemand in einem Gipsverband durchmacht, aber Sie können dennoch Mitgefühl und Mitgefühl empfinden und dieser Person helfen, indem Sie ihren Rucksack tragen oder etwas für sie aufheben, das sie fallen gelassen hat. Wenn Sie schon einmal in der Pause von einem Spiel ausgeschlossen wurden, dann verstehen Sie wirklich, wie traurig die Person auf unserem dritten Bild wahrscheinlich war. Sie empfinden Mitgefühl und sind bestrebt, dieser Person dabei zu helfen, sich einbezogen zu fühlen.

Es kann schwierig sein, jemandem zu helfen, der etwas Schwieriges durchmacht. Ich weiß, wir würden lieber glücklich und bequem sein. Jeder möchte glücklich und bequem sein. Aber manchmal sieht man vielleicht etwas Unglückliches oder Unangenehmes, wie zum Beispiel, dass jemand beim Mittagessen seine Milch verschüttet. Wenn Sie dieser Person jedoch Mitgefühl und Freundlichkeit entgegenbringen, werden Sie nicht nur dafür sorgen, dass es ihr besser geht, sondern Sie werden sich auch besser fühlen! Halten Sie also heute Ausschau nach Gelegenheiten, in denen Sie Ihren Mitgefühlsumhang anziehen und anderen Menschen Mitgefühl und Freundlichkeit zeigen können.



Erweiterungsideen

- Anstatt Bilder zu verwenden, kann sich der Lehrer für ein Rollenspiel dieser Situationen entscheiden (entweder er/sie selbst oder mit einem Klassenhelfer; oder er/sie kann die Schüler/innen zu einem Rollenspiel auffordern).
- Lassen Sie die Schüler sich selbst als Mitgefühlshelden zeichnen. Ihr Bild kann eine Situation darstellen (entweder eine, die sie erlebt haben oder nicht), in der sie jemandem in einer stressigen oder belastenden Situation helfen, der sie in der Schule begegnen könnten. Dies kann ihnen helfen, über alltägliche Ereignisse nachzudenken, bei denen sie möglicherweise Mitgefühl zeigen müssen (an die sie vorher vielleicht noch nicht gedacht haben).



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

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

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

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Die Wege zum Mitgefühl

Visuelle Einrichtung und Anweisungen für den Unterricht

