

Zorgzaam

Dit is de 4e week op de zorgafdeling. Studenten zullen zich concentreren op mededogen als de natuurlijke ontwikkeling van zorg zodra empathie is geïdentificeerd.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten



Compassie-uitdaging

De leerlingen maken een rondleiding door de school, identificeren gebieden die niet bijzonder meegaand zijn en stellen een actieplan op voor ten minste één geïdentificeerd gebied.
(Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Compassie in actie

Verdeel de klas in kleine groepjes. Laat elke groep een scenario bedenken dat een gemeenschappelijke worsteling laat zien die ze op school of in de gemeenschap ervaren (pesten, roddelen, enz.). Ruil met een andere groep en maak een rollenspel om te illustreren hoe je die worsteling zou kunnen overwinnen.

Voor Partners
15 minuten



Voortdurende compassie

Besprek met je partner een keer dat je onverwacht medeleven kreeg van een vreemde. Iemand heeft bijvoorbeeld voor je drankje betaald, je geholpen iets zwaars te dragen, enz. Hoe heeft dit je houding veranderd? Hoe kunt u dit doorgeven/vooruitbetalen?

Voor individuen
15 minuten



Compassie delen

Kies één persoon in je huishouden uit met wie je normaal gesproken niet omgaat. Doe vandaag 3 liefdevolle dingen voor ze. Dit omvat vriendelijke woorden, kleine gebaren en helpen buiten uw normale klusjes/verwachtingen.

Technologiegericht
15 minuten



Compassie-apps

Verken met een partner verschillende apps die gericht zijn op compassie voor anderen. Kies je favoriet en presenteer deze aan de klas. Download het indien mogelijk en probeer het deze week uit!

Compassie-uitdaging

De leerlingen maken een rondleiding door de school, identificeren gebieden die niet bijzonder meegaand zijn en stellen een actieplan op voor ten minste één geïdentificeerd gebied.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Voor deze les zijn geen materialen nodig

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Gebruik empathie als een motiverend hulpmiddel om mededogen in uw dagelijks leven te vergroten.
- Oefen compassie op zowel lokale als nationale schaal.

Leraarverbinding / zelfzorg

In onze zorgenheid is de sluitsteen van emotie mededogen, het verlangen om mensen in nood te helpen. Hoe hebben uw leerlingen u vandaag nodig? Hoe hebben je collega's jou nodig? Op welke manieren kunt u mededogen tonen terwijl u toch professionele en persoonlijke grenzen behoudt? Onthoud dat compassievol zijn niet betekent dat je verantwoordelijk bent voor het oplossen van ieders problemen. Je kunt het gezinsleven van een student niet veranderen. Je kunt de klasmanagementvaardigheden van een andere leraar niet op magische wijze verbeteren. Wat kun je dan doen om medeleven te tonen als je anderen ziet worstelen? U kunt een stabiele, gezonde klasomgeving bieden waarin leerlingen kunnen gedijen terwijl ze onder uw hoede zijn. U kunt desgevraagd strategieën aanbieden om uw collega te helpen kleine, positieve veranderingen in hun klassenmanagement aan te brengen. Compassie gaat over helpen waar je kunt en ondersteunend zijn terwijl je erkent dat niet elk probleem voor jou is om op te lossen. Aanwezig zijn, luisteren, empathie tonen en handelen wanneer dit mogelijk is, zijn goede stappen om mededogen te tonen met je studenten en collega's.

**Deel**

4-6 minuten

Hoe zou je compassie definiëren? (Houd rekening met antwoorden van verschillende vrijwilligers.)

Ja, al deze antwoorden wijzen op een gemeenschappelijke grond van vriendelijkheid. Compassie wordt gedefinieerd als het voelen van empathie voor en het willen helpen van een ander in nood.



Inspireren

4-6 minuten

We zijn aangekomen bij onze laatste week in onze zorgenheid. We hebben zelfzorg, dankbaarheid en empathie onderzocht. Het laatste onderdeel is mededogen. Op dit punt in ons leven hebben we deze term eerder gehoord. Onze definitie kan echter variëren op basis van onze persoonlijke ervaringen.

Denk eens terug aan onze wedstrijd van vorige week. We moesten beslissen in welke situatie we ons meer konden inleven: gepest worden of buitengesloten worden. Alleen omdat je je kon inleven in de persoon die werd gepest, wil nog niet zeggen dat je automatisch geïnspireerd voelt om hem of haar te helpen. Compassie is de volgende stap na empathie. Het is de actie die volgt op de emotionele verbinding.

Denk nu aan een tijd waarin u zowel empathie als mededogen kon tonen. Deel je antwoord met een buur. (Laat enkele vrijwilligers hun voorbeeld aan de hele klas vertellen als er tijd voor is.)



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas hun vermogen om zich in te leven nu naar een hoger niveau zal tillen door mededogen te gebruiken om kleine maar impactvolle veranderingen binnen hun school aan te brengen. De klas gaat op een “compassie uitdaging lopen” door de hele school.

- Zoek naar gebieden die misschien niet voor iedereen in de school geschikt zijn. Dit kan fysieke problemen zijn (trappen en geen oprit, enz.) of privacyopties (kleedkamers, badkamers, enz.).
- Kom na de wandeling opnieuw bijeen en maak een lijst met genoteerde gebieden en brainstorm waar mogelijk over oplossingen.
- Bespreek wie de macht heeft om deze wijzigingen aan te brengen (studenten, docenten, administratie) en ga door met het delen van uw observaties met die mensen.



Reflecteer

5-7 minuten

Bespreek klassikaal de uitdagingen van het echt uiten van het gevoel van empathie met de actie van mededogen.

- Waarom is het soms moeilijk om actie te ondernemen?
- Hoe heb je in het verleden compassie voor anderen getoond?
- Hoe voelde het om iemand te helpen in een situatie waarin je je kunt inleven?

Als je je echt in iemand inleeft, is er moed voor nodig om door te gaan en hen door hun situatie heen te helpen. Je medeleven zou wel eens het positieve keerpunt kunnen zijn naar een heel moeilijke situatie!