

Zorgzaam

Dit is de 3e week op de zorgafdeling. Studenten zullen zich concentreren op empathie en het vinden van raakvlakken met anderen, ongeacht persoonlijke interesses, achtergrond en locatie.

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



In mijn plaats

Studenten zullen zichzelf uitdagen om empathie te vinden in verschillende scenario's. Ze zullen met een partner samenwerken om empathie te oefenen terwijl ze onderzoeken hoe de andere persoon zich binnen elk scenario zou kunnen voelen. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Rollenspellen

Verdeel je klas in groepjes van 4-6. Laat elke groep aan de hand van de scenario's uit de hoofdles een sketch maken om te illustreren hoe ze zouden kunnen reageren op het scenario dat ze krijgen.

Voor Partners
15 minuten



Gemeenschappelijke strijd

Besprek met je partner een gemeenschappelijke worsteling die je deze week thuis of op school hebt gehad. Deel strategieën die je hebt gebruikt om deze strijd te overwinnen en luister graag naar uw partner om andere ideeën op te doen waar u misschien nog niet aan had gedacht.

Voor individuen
15 minuten



Hoor eens!

Vraag een familielid (of iemand buiten school) om iets te beschrijven waar ze momenteel mee worstelen. Oefen empathisch luisteren terwijl ze praten. Als u zich kunt vinden in hun strijd, deel dan ook uw perspectief.

Technologiegericht
15 minuten



Empathie en technologiegebruik

Leid klassikaal een discussie over het gebruik van technologie en empathie. Denk je dat technologie je empathievermogen heeft geholpen of belemmerd? met anderen? Leg je antwoord uit.

In mijn plaats

Studenten zullen zichzelf uitdagen om empathie te vinden in verschillende scenario's. Ze zullen met een partner samenwerken om empathie te oefenen terwijl ze onderzoeken hoe de andere persoon zich binnen elk scenario zou kunnen voelen.

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:

- Ontdek het verschil tussen sympathie en empathie.
- Ontwikkel een goed begrip van empathie zoals dit op hen persoonlijk van toepassing is.
- Oefen empathie in verschillende scenario's tijdens hun dagelijkse routine.

Leraarverbinding / zelfzorg

Elke leerling waarmee je werkt is uniek. Misschien werk je met studenten met een uitdagende achtergrond. Misschien werk je met studenten die een heel stabiel, liefdevol huis hebben. Misschien werk je met studenten die in pleeggezinnen zitten of die bij uitgebreide familie wonen of dakloos zijn. Misschien werk je met leerlingen die van school houden en het goed doen. Misschien werk je met leerlingen die niet van school houden en een achterstand hebben. Wat de situatie ook is, zoek naar de gemeenschappelijke basis die je deelt met elke student, bot in hun uitdagingen en hun triomfen. Als u zich kunt inleven in wat ze doormaken buiten uw zorg om, kunt u meer zorgzaam en medelevend voor hen zijn wanneer ze onder uw hoede zijn. Studenten op deze leeftijd vormen hun identiteit en verlangen ernaar gezien en gekend te worden. Empathie jegens hen als individuen tonen zal een grote bijdrage leveren aan het omgaan met uitdagingen en het vormen van een gezond zelfbeeld.

**Deel**

3-5 minuten

Even terugkijken op de afgelopen week. Hoe kon je dankbaarheid tonen voor de kleine dingen die anderen van nature voor je doen? Nodig reacties van leerlingen uit.



Inspireren

5-7 minuten

We zijn halverwege onze eenheid over zorgzaamheid en we hebben zowel zelfzorg als dankbaarheid behandeld. Deze week ligt onze focus op empathie, wat dat betekent en hoe we er in ons dagelijks leven echt gebruik van kunnen maken.

Het woord empathie wordt vaak lichtvaardig gebruikt, maar veel mensen worstelen om het echt voor zichzelf te definiëren. Een manier om jezelf te helpen dit persoonlijke begrip te creëren, is door naar het verschil te kijken tussen de twee begrippen die vaak worden uitgewisseld maar heel verschillende betekenissen hebben: sympathie en empathie.

We hebben beide termen soms door elkaar gehoord en waarschijnlijk zelfs gebruikt.

- Hoe zou je sympathie omschrijven?
- Hoe zou je empathie definiëren?
- Wat is het verschil met sympathie?

Sympathie wordt gedefinieerd als medelijden of verdriet voelen voor de situatie van iemand anders. Dit is een veel voorkomende emotie die wij als mensen ervaren. Zelfs kleine kinderen zijn in staat om van nature te herkennen wanneer iemand anders pijn heeft. Er is echter een groot verschil tussen medelijden met iemand hebben en daadwerkelijk begrijpen hoe diegene zich voelt.

Empathie is het vermogen om de emoties van iemand anders echt te begrijpen en de dingen vanuit hun perspectief te bekijken. Dit is de sleutel tot empathie: je herkent niet alleen hoe die persoon zich voelt (of zou kunnen voelen), maar je doet het *ook vanuit hun perspectief*. We zijn in staat om in hun schoenen te staan en te voelen wat ze voelen, te zien wat ze zien en uiteindelijk de situatie vanuit hun standpunt te begrijpen. We hebben vaak het gevoel dat dit concept gemakkelijk is als we een soortgelijke (of zelfs exact dezelfde!) situatie in ons leven hebben meegemaakt. Hoewel dit enigszins nauwkeurig is, duwt echte empathie wij naar dingen bekijken vanuit het perspectief van de ander, dat is de echte uitdaging. Hoe u een situatie interpreteert, kan (en is vaak) heel anders dan die van anderen om u heen.

Een voorbeeld is het gevoel dat iemand kan hebben na het behalen van een C op zijn laatste wiskundetoets. Misschien heb je moeite met wiskunde. Een C krijgen is misschien wel een geweldig cijfer omdat je urenlang met je tutor hebt gestudeerd en blij was dat je zoveel antwoorden goed had! Je hebt verschillende concepten waarmee je worstelde duidelijk geleerd en begrepen en bent in staat om verder te gaan.

Je vriend HOUDT echter van wiskunde en krijgt een C. Als je echt empathie gebruikt wanneer je op hem of haar reageert, houd je rekening met hun liefde voor wiskunde. Je begrijpt dat ze dol zijn op wiskunde, dat ze doorgaans elke toets halen en dat deze C een enorme teleurstelling voor hen is.

Als je echt empathie toont, dacht je in eerste instantie om jezelf in de schoenen van de ander te plaatsen op basis van wat ze zouden kunnen voelen ten opzichte van de situatie. Observeren van lichaamstaal,

gezichtuitdrukkingen, en de toon van de woorden die ze gebruiken, kunnen je allemaal helpen om je in te leven.



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu gaat oefenen met het tonen van empathie met behulp van de bovenstaande vaardigheden. De leerkracht leest een reeks scenario's hardop voor. U zult uw partner onder ogen zien en alleen lichaamstaal gebruiken om uw gevoelens en reacties op dit scenario over te brengen. Jullie zullen dan allebei oefenen om empathie te gebruiken terwijl je probeert te beschrijven hoe de ander zich voelt en waarom. Zorg ervoor dat je je partner vertelt of ze juist zijn in hun veronderstelling. Als dat niet het geval is, corrigeer ze dan en leg uit hoe u zich werkelijk voelt. Empathie vereist oefening!

Opmerking: probeer bij het koppelen iemand te kiezen die je kent, maar NIET iemand die je extreem goed kent (buurman, beste vriend, teamgenoot, enz.).

Scenario's:

- Er werd net een sneeuwdag uitgeroepen een uur voordat je in de bus moet stappen. Je bent al aangekleed en klaar om de deur uit te lopen.
- Je brak je voet voor een grote kampioenswedstrijd. Je kunt er niet op lopen en moet twee maanden school missen.
- Je hebt net ontdekt dat je naar het buitenland verhuist vanwege de baan van je vader.
- Je wordt voorgedragen als klassenvoorzitter.
- U wordt gevraagd een toespraak te houden over vriendelijkheid voor de hele school.



Reflecteer

5-7 minuten

De scenario's die vandaag zijn gekozen, waren situaties uit het echte leven die tieners, net als jij, elke dag kunnen overkomen. Het is uiterst belangrijk om de tijd te nemen om de andere persoon te overwegen voordat u uw begrip van hun ervaring deelt.

- Wat kan er gebeuren als je niet nadenkt over het perspectief van de ander voordat je je begrip deelt?
- Hoe kun je voorzichtiger zijn bij het tonen van empathie?

Onthoud dat sommige onderwerpen je in paniek brengen, terwijl andere er enthousiast over zijn. Het omgekeerde kan echter waar zijn en u zou per ongeluk iemand kunnen beledigen met uw positieve reactie op een situatie die hen veel angst heeft bezorgd!