

Веза саосећања:Пут ка саосећању

Ова лекција пружа ученицима прилику да изграде вештине које окружују саосећање и да буду љубазни према томе како се други осећају. Ова лекција се посебно фокусира на то како показујемо саосећање када препознајемо основне емоције код других; такође разрађује разлике између емпатије и симпатије. Ова лекција је други део два дела.

Брижни под-Концепт(и)

саосећање, Емпатија, Љубазност

Временски оквир лекције

45 минута

Потребни материјали

- ❑ Два огртача саосећања у стилу суперхероја, које треба направити пре лекције; они могу бити направљени од папира, јастучница или другог материјала. Можете ставити С на једну за Симпатију, а Е на другу за Емпатију. Нека буде једноставно!
- ❑ Маскирање или селотејп трака за стварање „путева“ на поду. Можете користити исту траку за креирање „центра саосећања“. Ово би требало да буде облик троугла са саосећањем у горњем центру, одражавајући почетну слику.
- ❑ Визуел Пут до саосећања ради лакшег подешавања (погледајте доле)

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Примените њихово разумевање основних емоција на њихово разумевање саосећања, емпатије и симпатије.
- Предвидите како се други могу осећати као одговор на различите ситуације.

Веза са наставником/негу самога себе

Саосећање и емпатија иду руку под руку. Када доживите тај налет саосећања, често сте у стању да истовремено изразите емпатију. Прошле недеље смо се фокусирали на обраћање веће пажње на оно што се често заборавља у вашој заједници. Ове недеље изазов иде још дубље. Изаберите једну особу у својој заједници са којом ћете саосећати и ставите се у њену кожу на један дан.

Какав је његов/њен дан? Са којим борбама би се он/она могао сусрести? Шта би могао бити врхунац дана? Ако је могуће, покушајте да живите један дан како би та особа. Ако то није могуће, покушајте да визуализујете дан или запишете то у дневник. Саосећање нас води да осећамо емоције. Међутим, права емпатија нам омогућава да се директно поставимо на место друге особе, са свим успонима и падовима, борбама и прославама. Ова једноставна вежба може вам помоћи да лакше практикујете емпатију са свим различитим људима како на локалном тако и на међународном нивоу.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.



Објави

5-7 минута

На прошлој лекцији смо говорили о основним људским емоцијама. Било их је осам! Може ли се неко сетити које су то емоције?

Позовите ученике да одговоре. Напишите њихове одговоре на табли или их пројектујте на паметној табли. (Одговори треба да буду: радост, туга, страх, бес, гађење, поверење, изненађење и ишчекивање.)

Добро! То су емоције које сви осећају, без обзира из које породице, школе, града, државе или земље долазе. Такође смо проучавали лица људи како бисмо могли да утврдимо које емоције осећају. Пре две лекције причали смо о помоћи. Како емоције и помоћ могу бити повезани?

Позовите ученике да одговоре, али ово би могло бити тешко одговорити, тако да је у реду да наставите ако ученици нису сигурни.

Веза је у томе што када видимо некога ко се бори или ко је тужан или повређен, желимо да му помогнемо, зар не?

Осећај због којег желите да помогнете је емоција супермоћи коју смо назвали саосећање. Саосећање значи бригу када су други повређени, тужни или у невољи. Када показујемо саосећање према другима, показујемо им доброту. СВИ имамо ову супермоћ у себи, мада понекад морамо напорно да радимо да бисмо је активирали.

Напишите реч Саосећање на табли на врху (или користите слику испод ако користите паметну таблу).



COMPASSION
"I want to help you!"



Инспире

12-15 минута

Сада, када бисмо гледали у мапу, а саосећање је тамо где смо желели да идемо, видели бисмо два ПУТА да дођемо до саосећања.

Ови путеви се називају емпатија и симпатија.

Напишите Емпатију и Симпатију у троугластој формацији под Саосећање као што је приказано испод; подвучи, подебљај или истакни реч „пут“ у обе речи.



COMPASSION

"I want to help you!"

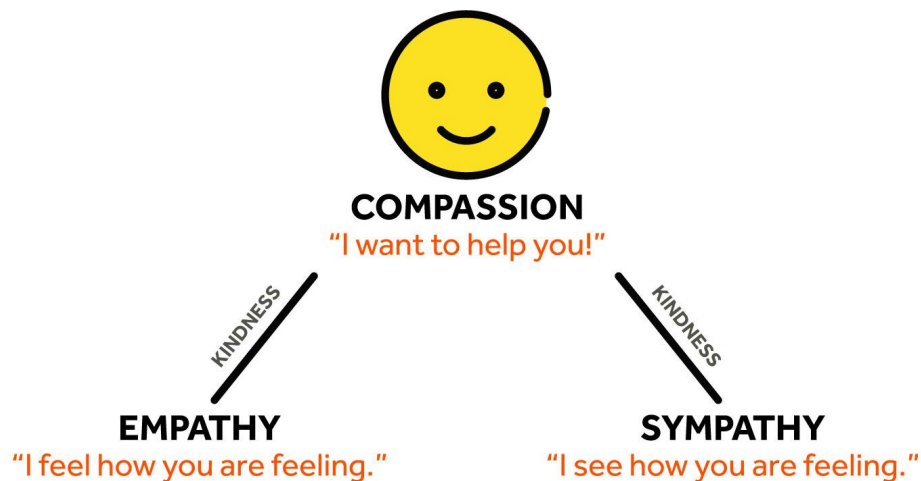
EMPATHY

SYMPATHY

Када разумете осећања друге особе јер сте имали исто искуство, идете путем емпатије да бисте се бринули за њих. Да бисте имали емпатију, морате имати и искуство, или барем слично искуство! Можете осетити шта неко осећа јер сте били тамо!

Када разумете осећања друге особе јер видите да су тужни, узнемирени или уплашени, идете путем саосећања да бисте се бринули за њих. Можете имати симпатије према некоме чак и ако никада нисте имали исто искуство.

Повуците линије од емпатије и симпатије до саосећања. Додајте „љубазност“ свакој линији.



Без обзира на то којим путем сте, ипак можете показати другој особи љубазност и саосећање тако што ћете јој помоћи, саслушати, укључујући или учинити нешто друго како бисте јој помогли да схвати да вам је стало.



Оснажити

5 минута

Сада ћемо вежбати да идентификујемо којим путем бисте могли да кренете у одређеним ситуацијама и како бисте могли да искористите своју супермоћ саосећања да помогнете некоме у невољи.

[Поставите учионицу како је објашњено у Приручник из игре Путеви до саосећања.]

Покажите слику 1 детета у гипсу, тужног изгледа (подигните слику или пројекат на паметној табли).



(Извор: <https://www.тхрифтифун.цом/Ханд-Васхинг-Витх-а-Брокен-Арм.хтмл>)

Питајте ученике шта мисле да ова особа осећа и размишља. Позовите ученике за одговоре.

Затим замолите ученике да пређу или на пут емпатије или на пут симпатије за ову особу. (Подсетите ученике да вероватно могу да осете емпатију ако су и они сломили кост; ако нису сломили кост, вероватно осећају саосећање јер виде да је тужан, али не знају баш како је то сломити кост.)

Дајте ученицима прилику да се крећу, а затим питајте ученике на путу емпатије зашто су изабрали тај пут. Питајте ученике на путу симпатије зашто су изабрали тај пут.

На крају, питајте ученике шта би могли да ураде да покажу саосећање и љубазност, да буду помагач, овој особи да им је он/она друг из разреда. Ученик (по један са сваке стазе) кога позовете облачи огртач саосећања, шета (или можда „лети“) стазом до центра „Саосећање“ да би дао свој одговор. Обратите пажњу на сличности и разлике у предлозима.

Нека ученици врате своје првобитне позиције пре него што покажу слику 2.

Покажите слику 2 клинца које је просуло млеко за време obroка.



Питајте ученике шта мисле да ова особа осећа и размишља. Позовите ученике за одговоре.

Затим замолиите ученике да пређу или на пут емпатије или на пут симпатије за ову особу. (Подсетите ученике да вероватно могу да осете емпатију ако су и они раније пролили млеко; саосећање ако нису, али могу да разумеју како се ово дете осећа.)

Дајте ученицима прилику да се крећу, а затим питајте ученике на путу емпатије зашто су изабрали тај пут. Питајте ученике на путу симпатије зашто су изабрали тај пут.

На крају, замолиите ученике да размисле о томе шта би могли да ураде да покажу саосећање и љубазност, да буду помагач овој особи да су са њом у истом оброку. Ученик (по један са сваке стазе) кога позовете облачи огртач саосећања и шета стазом до центра „Саосећање“ да би дао свој одговор. Обратите пажњу на сличности и разлике у предлозима.

Нека се ученици врате у првобитни положај пре него што покажу слику 3.

Покажите слику 3 детета које је само или је изостављено на одмору.



(Извор: [хттп://невс.урбанситтер.цом/блог/хов-то-хелп-кидс-деал-витх-рејекцион](http://невс.урбанситтер.цом/блог/хов-то-хелп-кидс-деал-витх-рејекцион))

Питајте ученике шта мисле да ова особа осећа и размишља. Позовите ученике за одговоре.

Затим замолите ученике да пређу или на пут емпатије или на пут симпатије за ову особу. Овог пута немојте навестити/подсећати ученике.

Дајте ученицима прилику да се крећу, а затим питајте ученике на путу емпатије зашто су изабрали тај пут. Питајте ученике на путу симпатије зашто су изабрали тај пут.

На крају, питајте ученике шта би могли да ураде да покажу саосећање и љубазност, да буду помагач овој особи да су са њом/њом на одмору. Ученик (по један са сваке стазе) кога позовете облачи „Огртач саосећања“ и хода/одлети стазом до центра „Саосећање“ да би дао свој одговор. Обратите пажњу на сличности и разлике у предлозима.



Одразити

5 минута

Нека ученици заузму место у Центру саосећања.

Важно је запамтити да без обзира на то да ли сте имали исто искуство као неко или не, и даље можете показати људима љубазност и саосећање. Ако никада нисте сломили кост, можда нећете у потпуности разумети кроз шта неко у гипсу пролази, али и даље можете осећати саосећање и бити саосећајни и помоћи тој особи тако што ћете јој носити ранац или покупити нешто што је испустила. Ако сте раније били изостављени из игре на паузи, онда заиста разумете колико се особа на нашој трећој слици вероватно осећала тужно. Осећате емпатију и бићете жељни да помогнете тој особи да се осећа укључено.

Можда ће бити тешко иступити и помоћи некоме ко доживљава нешто тешко. Знам да бисмо радије били срећни и пријатни. Сви желе да буду срећни и удобни. Али понекад можете видети нешто несрећно или непријатно, као да неко просипа млеко за ручком. Међутим, ако можете показати саосећање и љубазност према тој особи, не само да ћете учинити да се она осећа боље, већ ћете се и ви осећати боље! Дакле, данас пазите на тренутке када можете обући свој огртач саосећања и показати саосећање и љубазност према другим људима.



Идеје за проширење

- Уместо да користи слике, наставник може изабрати да игра улоге у овим ситуацијама (сам или са помоћником у учионици; или може замолити ученике да играју улоге).
- Нека ученици нацртају себе као хероје саосећања. Њихова слика може осликати ситуацију (било ону коју су искусили или не) у којој помажу некоме у стресној или узнемирујућој ситуацији са којом би се могли сусрести у школи. Ово им може помоћи да размисле о свакодневним појавама у којима ће можда морати да покажу саосећање (о чему можда раније нису размишљали).



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinndness-in-the-classroom/)

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Путеви ка саосећању

Визуелно подешавање учионице и упутства

