

En skål av medkänsla

Den här lektionen fokuserar på att bry sig genom handlingen av medkänsla. Eleverna kommer att presenteras för en rad svåra och överraskande scenarier och kommer sedan att prata om vad de kan göra i den situationen.

Omtänksam under-Koncept

Compassion, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Scenariokort (se nedan)
- ☐ Skål eller låda

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Visa medkänsla genom att brainstorma lösningar för svåra scenarier.
- Förklara medkänsla med ord.

Läraranslutning/Självvård

Handlingen av medkänsla för andra verkar ofta lätt för oss vuxna när vi tittar på en gripande dokumentär eller en nyhetssändning. Men kampen för att visa medkänsla inom vår egen gemenskap är ibland lite svårare. Vi blir immuna mot den hemlösa med skylten eller den ensamstående mamman som kämpar med paketen. Den här veckan kan du ta en koncentrerad titt runt ditt samhälle, din skola och till och med ditt klassrum. Vem kan vara i behov som du kanske har förbisett tidigare? Att ringa in din medkänsla för din närmaste omgivning kan verkligen öka kontakten med dina elever, dina kamrater och din gemenskap som helhet. När vi är uppkopplade är vi närvarande, så ta en titt runt. Vem har ramlat mellan stolarna? Hur kan din medkänsla hjälpa dig att hålla kontakten med din skola?

Tips för olika elever

- Placera eleverna i olika grupper om 3-4 för att balansera talande delar.
- Använd scenariokorten i slutet av den här lektionen för att hjälpa dig att förstå.
- Lägg till ett "Skapa ditt eget" svårt scenariokort för avancerade elever för att förlänga lektionen.



Dela med sig

5-7 minuter

Låt eleverna samlas vid mötesområdet för cirkeltid/gemenskap.

- Låt eleverna berätta för sin granne om något de är tacksamma för idag.
- Om så önskas, skriv ner tacksamheterna på länkarna från förra veckan för att lägga till i kedjan senare.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Inspirera

Vad är medkänsla?

10-15 minuter

Förklara att medkänsla är känslan du får inom dig när du vill hjälpa någon som är i nöd. Den här personen kan vara en vän, din lärare, dina föräldrar, ett syskon, eller kanske till och med någon du aldrig ens har träffat! När en person är ledsen, har ont eller behöver hjälp, känner vi naturligtvis medkänsla för dem. Våra hjärtan säger åt oss att hjälpa. Ibland slutar vi inte ens tänka på att ge denna hjälp eftersom känslan av medkänsla är så stark. Vår önskan att vara snäll och omtänksam är överväldigande och vi går bara till handling! När har du känt medkänsla för din familj eller vänner? Hur kunde du visa vänlighet och omtanke?

Förklara att medkänsla kan kännas för människor som vi aldrig ens har sett eller träffat. Ge enkla exempel på scenarier som naturligt kan leda till en känsla av medkänsla. Några exempel kan vara ett sjukt barn, en bilolycka eller ett dött husdjur.

- Be om andra exempel: Har du någonsin sett en film som fått dig att känna medkänsla för en av karaktärerna?
- Läs *The Lady in the Box* av Ann McGovern eller titta på den här videon för högläsning [The Lady In the Box](#)
- Efter högläsningen, ställ följande frågor:

1. *Har du någonsin sett någon sova ute på gatan eller i parken?*
2. *Hur känner du när du ser någon i nöd?*
3. *Hur skulle du hjälpa "Lady in the Box"?*

Obs: Detta kan vara ett känsligt ämne. Var beredd på några frågor som elever kan ha kring varför människor är hemlösa, varför vissa har mer än andra osv.



Bemyndiga

20 minuter

Dela upp eleverna i lag om 3-5 beroende på din klassstorlek. Med hjälp av en skål eller låda, placera alla scenariokort i skålen (se till att vika ihop dem så att ingen kan se dem från utsidan).

Bjud in två grupper åt gången. Låt en grupp välja ett scenariokort. Läs scenariorubriken och beskriv kortets handling. Ge båda lagen tid att diskutera scenariot som ett lag. De måste svara på frågan: "Vad skulle jag göra om detta hände mig?" Efter två minuter, låt båda lagen förklara sitt svar. Exempel: Jag glömde min lunch hemma.

Lag 1:

Vi skulle berätta för läraren och hon kanske kunde hjälpa oss att få en lunch till.

Lag 2:

Vi skulle be vår bästa vän om lite av deras lunch eftersom de alltid har extra.

När båda lagen har gett ett svar, ställ följande frågor:

- Hur skulle du känna om detta hände dig?
- Hur kunde du visa medkänsla om du såg detta hända någon i vår klass?

Upprepadenna aktivitet tills alla grupper har haft minst två chanser framme. Prova 3 lag samtidigt för mer utmaning.



Reflektera

5-7 minuter

Medkänsla är en komplex känsla och kan vara svår att förklara på ett konkret sätt. Genom att använda verkliga scenarier när de dyker upp samtidigt som detta språk införlivas ger små barn en grund att bygga vidare på. Under tider av konflikt, använd samma modell för att hjälpa båda sidor av oenigheten att förstå och visa medkänsla för den andra.



Förlängningsidéer

- Använd samma teknik under tider av konflikter med elever under hela året. Detta flyttar fokus från "min synvinkel är rätt" till en av vänlighet och medkänsla för den andra personen.
- Genom att använda scenariokortet "Skapa ditt eget" nedan, låt eleverna skapa sina egna och spela ut dem i låtsaslekområdet i ditt rum (om tillämpligt). Extra övning i att visa medkänsla är alltid en bra investering i tid!



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

Ett barn på lekplatsen gör det inte ha en kappa på sig. Det är kallt idag.	Din mamma gråter för en tallrik gick precis sönder.
En tjej missade precis bussen till skolan.	En pojke fick punktering på sin cykel.
En hund skällde högt som en flicka gick förbi någons gård.	En pojke ramlade av gungorna och flådde hans ben.
Några barn spelar boll. En pojke ber om att få leka och de säger nej.	En tjej sitter ensam på trappan i rasten.