

# Omtänksam

Detta är 3:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på empati och att hitta en gemensam grund med andra oavsett bakgrund och plats.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

## Huvudläxa

**Helklasslektion**  
30 minuter



### Hitta din empati

Eleverna kommer att utmana sig själva att hitta empati inom en mängd olika scenarier. De måste förklara sin gemensamma grund eller söka efter den genom gruppdiskussion. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Liknande kamper

Dela in klassen i grupper om 4-6. Låt varje grupp brainstorma ett vanligt problem som 6:e klassare möter i skolan dagligen. Brainstorma 2-3 möjliga lösningar för varje kamp. Dela din kamp och dina lösningar med klassen.

**För partners**  
15 minuter



### Gemensam grund

Med en partner, skapa en lista med 3-5 upplevelser som ni har gemensamma. Gå bortom fysiska egenskaper och personliga preferenser. Om tiden tillåter, dela minst en gemensam upplevelse högt med klassen.

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Inspirerande kort

Skapa ett upplyftande kort för ett barn som för närvarande är på sjukhuset. Hur kan det kännas att vara borta från sina föräldrar eller familj och jobba med sig själv med bara besök? Designa ditt kort för att ge dem glädje och frid.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Medvetenheten utökad

Dela in klassen i grupper om 4-6. Låt varje grupp brainstorma minst ett nationellt och ett internationellt problem de har hört talas om. Hur har tekniken hjälpt dig att lära dig om dessa händelser? Hur har tekniken hjälpt dig att känna empati med människor som bor långt borta och kanske inte har något uppenbart gemensamt med dig?

# Hitta din empati

Eleverna kommer att utmana sig själva att hitta empati inom en mängd olika scenarier. De måste förklara sin gemensamma grund eller söka efter den genom gruppdiskussion.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

☐ Inget material krävs för denna lektion.

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

**Lektionens mål**

Eleverna kommer att:

- Utforska skillnaden mellan sympati och empati.
- Utveckla en förståelse för empati som den gäller dem personligen.
- Öva empati i en mängd olika scenarier under deras dagliga rutin.

**Läraranslutning/Självvård**

Varje elev du arbetar med är unik. Kanske arbetar du med elever som kommer från utmanande bakgrunder. Kanske arbetar du med elever som har väldigt stabila, kärleksfulla hem. Kanske arbetar du med elever som är i fosterhem eller som bor hos storfamilj eller är hemlösa. Kanske jobbar du med elever som älskar skolan och gör det bra. Kanske jobbar du med elever som inte tycker om skolan och som ligger efter nivån. Oavsett situation, leta efter den gemensamma grund som du delar med varje elev, både i sina utmaningar och sina triumfer. Att kunna känna empati med vad de går igenom utanför din vård kommer att hjälpa dig att vara mer omtänksam och medkännande mot dem när de är i ditt ansvar. Elever i denna ålder formar sin identitet och längtar efter att bli sedda och kända. Att visa empati mot dem som individer kommer att hjälpa dem att hantera utmaningar och bilda sunda självbilder.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Hittills har vi utforskat omtanke och hur det ansluter till egenvård och tacksamhet. Den här veckan skiftar vårt fokus till empati. Detta kan vara ett svårt begrepp att förklara och definiera. För att hjälpa oss att bättre förstå detta knepiga koncept, låt oss utforska skillnaden mellan sympati och empati.

Sympati är att känna medlidande eller sorg för någon annan.  
Vad är ett exempel på en tid då du har känt synd om någon annan?



## Inspirera

3-5 minuter

Empati går utöver denna känsla av medlidande eller sorg. Du tycker inte bara synd om någon och deras situation. Du kan verkligen förstå någon annans känslor och se saker ur deras perspektiv. Låt oss arbeta tillsammans för att utforska hur det här ser ut:

Blunda och föreställ dig följande scenario:

Miriam går upp varje morgon vid 06:30 för att hinna med bussen. Om hon är sen måste hon gå de två milen till skolan eftersom hennes pappa åker till jobbet innan hon går upp. Idag är hon 15 minuter sen och måste börja gå. Hon öppnar dörren och hon möts av en vindpust av kylig vind och flera snöflingor. Hon ler.

Okej, placera dig nu i hennes skor.

Vad kan hon känna, tänka och uppleva? Se till att dessa inte är dina känslor utan hennes. Hon älskar snö och är glad att gå i den i mörse. Du kan dock rynka pannan vid tanken!

Din förmåga att förstå hennekänslor och se på detta ur hennes perspektiv även om det kan skilja sig från ditt eget är empati. Du kunde få kontakt med henne på ett personligt plan; kanske har du varit sen tidigare, har varit tvungen att gå någonstans, eller har hamnat i en snöstorm. Du hittade en gemensam grund och det ökade din empati.



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu ska spela ett spel för att öva på att använda empati. Betona att vissa situationer är lättare för oss att känna empati med då vi har upplevt något liknande. Ett enkelt exempel kan vara att komma för sent till lektionen. De flesta av oss har råkat ut för detta någon gång. Du kan enkelt använda empati för att sätta dig själv i en sen students skor!

### Hur man spelar:

Identifiera ena sidan av klassrummet som "ja" och den andra sidan som "nej". Förklara att du kommer att läsa ett scenario om andra barn högt. Varje elev kommer att blunda och försöka känna empati med personen. Om de enkelt kan förstå den personens känslor och se saker ur deras perspektiv, går de över till "ja"-sidan av rummet.

Om du väljer "ja"-sidan, var beredd att förklara dina skäl. Hur kan du känna empati? Vilken koppling har du till den personens situation?

Om du väljer "nej"-sidan, var beredd att undersöka möjligheten till en gemensam grund som du kanske inte har tänkt på tidigare.

Obs: Om eleverna säger att de inte kan känna empati för scenariot, utmana dem att hitta en gemensam grund. Om vi verkligen tänker efter kan vi oftast hitta något gemensamt!

#### Scenarier:

- En pojke kommer hem och finner dörren låst. Ingen är hemma och hans telefon är död. Hans grannar svarar inte dörren och han vet inte var hans familj är.
- Två barn hamnar vilse i skogen. De fiskade nere vid sjön och brydde sig inte om vart de vandrade. Det börjar bli mörkt och temperaturen sjunker snabbt.
- En 12-åring älskar att vara "bebisen" i familjen och fick precis reda på att hans/hennes föräldrar väntar ett barn till.
- En familj fick precis veta att de måste flytta nästa vecka för ett nytt jobb. Barnen kommer att behöva byta skola och det är redan februari.



#### Reflektera

5-7 minuter

Diskutera som klass vikten av empati och hur det hjälper oss att ta hand om andra både i vårt samhälle och i större skala (nationellt, globalt, etc.).

Den här veckan, försök att använda empati med dem som du inte brukar umgås med. Vad kan du ha gemensamt med tjejen du sitter bredvid i klassen? Pojken i ditt grannskap? Familjen nere på gatan?