

# Omtänksam

Detta är 4:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på medkänsla som den naturliga utvecklingen av omsorg när empati har identifierats.

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



### Medkänsla vägg

Detta är 4:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på medkänsla som den naturliga utvecklingen av omsorg när empati har identifierats.

*(Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)*

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Rollspel

Dela in klassen i grupper om 4-6. Ge varje grupp ett scenario och låt dem 5-7 minuter för att skapa ett rollspel som visar medkänsla. (Scenarier finns nedan.)

**För partners**  
15 minuter



### Dominoeffekt

Med en partner, identifiera ett personligt exempel på medkänsla. Diskutera hur det fick dig att känna och vad du gjorde annorlunda på grund av den upplevelsen. Hur förändrade den där medkänslan dig och din upplevelse under det ögonblicket?

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Göra ändring

Skriv om följande i din dagbok: Vad är det för något i vår skola, gemenskap, land eller till och med världen som du skulle vilja hjälpa till att förändra? Hur kan du använda dina kunskaper för att göra skillnad?

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Medkänslan minskade

Hur begränsar användningen av teknik vår förmåga till medkänsla? Styr som grupp en diskussion kring kampen för att känna medkänsla när den enda informationskällan är genom text. Hur driver våra antaganden vår förmåga att empati och visa medkänsla? Som en klass, brainstorma en lösning på detta problem.

# Medkänsla vägg

Detta är 4:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på medkänsla som den naturliga utvecklingen av omsorg när empati har identifierats.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Slaktarpapper
- ☐ Markör
- ☐ Pennor/pennor
- ☐ Stora post-it-lappar

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, 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:

- Använd empati som ett motiverande verktyg för att öka medkänslan i din vardag.
- Utöva medkänsla på både lokal och nationell nivå.

**Läraranslutning/Självvård**

På vår vårdenhet är den yttersta känslan medkänsla: viljan att hjälpa de behövande. Hur behöver dina elever dig idag? Hur behöver dina kollegor dig? På vilka sätt kan du visa medkänsla samtidigt som du behåller professionella och personliga gränser? Kom ihåg att att vara medkännande inte betyder att du är ansvarig för att lösa alla problem. Du kan inte förändra en elevs hemliv. Du kan inte på ett magiskt sätt förbättra en annan lärares klassrumsledningsförmåga. Vad kan du göra för att visa medkänsla när du ser andra kämpa? Du kan tillhandahålla en stabil och hälsosam klassrumsmiljö för eleverna att trivas medan de är i din vård. Du kan erbjuda strategier, om du blir tillfrågad, för att hjälpa din kollega att göra små, positiva förändringar i sin klassrumsledning. Medkänsla handlar om att hjälpa där du kan och att vara stödjande samtidigt som du inser att inte alla problem är ditt att lösa. Att vara närvarande, lyssna, empati och agera när du kan är bra steg mot att visa medkänsla mot dina elever och medarbetare.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Vi har nått vår sista vecka på vårdenheten. Den sista biten i det omtänksamma pusslet är medkänsla. Medkänsla definieras som att känna empati för och vilja hjälpa en annan i nöd.

Tänk på en tid då du har haft medkänsla för någon annan. Svängto din granne och dela det exemplet.

**Inspirera**

3-5 minuter

Kommer du ihåg förra veckan? Vi diskuterade empati och hur man hittar en gemensam grund med vem som helst, även de som bor i andra delar av världen. Nästa naturliga steg är medkänsla. Vår empati gör att vi kan känna efter någon och se saker ur deras perspektiv, vilket i sin tur motiverar oss att vilja hjälpa dem i deras tid av nöd. Detta är medkänsla!



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att identifiera hur de kan visa mer medkänsla i skolan genom oberoende löften. De kommer sedan att bjuda in resten av skolsamhället att också avge ett löfte genom att lägga till i Compassion Wall när de passerar.

**Steg 1:** På slaktpapper skriver du frasen, "Jag visar medkänsla genom att..." Detta kommer att bli din medmänskliga vägg som visas i korridoren utanför ditt klassrum. (Om du har en anslagstavla kan du använda den för att sätta upp den också.) Skriv rubriken "Medkänsla Wall" överst, med meningstartaren, "Jag visar medkänsla genom att..."

**Steg 2:** Med hjälp av en klisterlapp kommer varje elev att skriva ett personligt löfte som identifierar ett sätt de kan visa medkänsla i skolan i år.

**Steg 3:** I slutet av klassen, använd löfterna som en utresebiljett. Låt varje elev läsa sitt löfte högt och placera det på Compassion Wall utanför ditt klassrum.

**Steg 4:** Tillhandahåll ytterligare klisterlappar och skarpa lappar för att bjuda in förbipasserande en möjlighet att lägga till sina egna svar genom hela denna enhet! Om så önskas, håll Compassion Wall uppe under hela året. När tiden tillåter, läs högt nya tillägg till din klass för att hålla den omtänksamma och medkännande tonen igång efter veckans slut!



## Reflektera

5-7 minuter

Diskutera som klass exempel på medkänsla som du har observerat inom din skola hittills i år. Vilka upplevelser påverkade dig mest? Hur kan du ta detta och vända på det för att vara medkännande mot andra?

Kolla in med varje elev minst en gång denna vecka för att mäta deras medkänsla i skolan. På vilka områden kämpar de? Hur kan de använda empati som en katalysator för att visa medkänsla?

# Medkänsla Scenarier

## Scenario 1

En ny pojke börjar skolan mitt på året. Han känner ingen och klär sig helt annorlunda än alla andra. Han går in i ditt klassrum för första gången men ser väldigt nervös ut. Hur kan du visa medkänsla?

## Scenario #2

Tjejen som satt bredvid dig i klassen fick ett dåligt betyg på sitt prov. Hon la ner huvudet och är uppenbarligen upprörd. Hur kan du visa medkänsla?

## Scenario #3

Du ser en kvinna som talar ett annat språk och ser förvirrad ut när hon tittar upp och ner på gatan. Du känner igen språket och kan prata lite av det. Hur kan du visa medkänsla?

## Scenario #4

Din vän hörde precis lite skvaller om sig själv och är extremt upprörd över det. Hur kan du visa medkänsla?

## Scenario #5

Din vän kommer till skolan väldigt upprörd. Hon berättar att hennes föräldrar ska skiljas och att hennes pappa har flyttat hemifrån. Hur kan du visa medkänsla?

## Scenario #6

Din lagkamrat skadade precis sitt ben under sin mästerskapsmatch och måste sitta ute resten av matchen. Hur kan du visa medkänsla?