

# Omtänksam

Detta är 3:e veckan på Vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på empati och att hitta en gemensam grund med andra oavsett personliga intressen, 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



### I mitt ställe

Eleverna kommer att utmana sig själva att hitta empati inom en mängd olika scenarier. De kommer att arbeta med en partner för att öva empati när de utforskar hur den andra personen kan känna sig inom varje scenario. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Rollspel

Dela in klassen i grupper om 4-6. Med hjälp av scenarierna från huvudlektionen, låt varje grupp skapa en sketch för att illustrera hur de kan reagera på scenariot de tillhandahålls.

**För partners**  
15 minuter



### Vanliga kamper

Diskutera med din partner en gemensam kamp som du har haft den här veckan hemma eller i skolan. Dela strategier du använde för att övervinna denna kamp och lyssna till din partner för att samla andra idéer som du kanske inte har tänkt på.

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Lyssna!

Be en familjemedlem (eller någon utanför skolan) beskriva något de kämpar med just nu. Öva empatiskt lyssnande medan de pratar. Om du kan relatera till deras kamp, dela ditt perspektiv också.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Empati och teknikanvändning

Som en klass, vägleda en diskussion om användningen av teknik och empati. Tror du att tekniken har hjälpt eller hindrat din förmåga till empati med andra? Förklara ditt svar.

# I mitt ställe

Eleverna kommer att utmana sig själva att hitta empati inom en mängd olika scenarier. De kommer att arbeta med en partner för att öva empati när de utforskar hur den andra personen kan känna sig inom varje scenario.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Inget material krävs för denna lektion

**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:

- 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, bot i deras utmaningar och deras segrar. 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

Reflektera tillbaka på veckan som gått. Hur kunde du visa tacksamhet för de små sakerna andra naturligt gör för dig? Bjud in elevernas svar.



## Inspirera

5-7 minuter

Vi är halvvägs genom vår enhet om omsorg och vi har täckt både egenvård och tacksamhet. Den här veckan är vårt fokus på empati, vad det betyder och hur vi verkligen kan utnyttja det i hela vårt dagliga liv.

Ordet empati kastas ofta lätt runt, men många människor kämpar för att verkligen definiera det för sig själva. Ett sätt att hjälpa dig själv att skapa denna personliga förståelse är att titta på skillnaden mellan de två begrepp som ofta utbyts men har väldigt olika betydelser: sympati och empati.

Vi har hört och förmodligen till och med använt båda dessa termer omväxlande ibland.

- Hur skulle du definiera sympati?
- Hur skulle du definiera empati?
- Hur skiljer det sig från sympati?

Sympati definieras som att känna medlidande eller sorg över någon annans situation. Detta är en vanlig känsla för oss som människor att uppleva. Även små barn kan naturligt känna igen när någon annan har ont. Det är dock en stor skillnad mellan att tycka synd om någon och att faktiskt förstå hur de känner.

Empati är förmågan att verkligen förstå någon annans känslor och se saker ur deras perspektiv. Detta är nyckeln till empati: du känner inte bara igen hur den personen känner (eller kanske känner) men du gör *detur deras perspektiv*. Vi kan kliva in i deras skor och känna vad de känner, se vad de ser och i slutändan förstå situationen ur deras synvinkel. Vi känner ofta att detta koncept är lätt när vi har haft en liknande (eller till och med exakt samma!) situation i våra liv. Även om detta är något korrekt, driver sann empati oss till se saker ur den andra personens perspektiv, vilket är den sanna utmaningen. Hur du tolkar en situation kan (och är ofta) mycket annorlunda än andra omkring dig.

Ett exempel är känslan en person kan ha efter att ha fått ett C på sitt senaste matteprov. Du kanske kämpar med matematik. Att få ett C kan vara ett fantastiskt betyg eftersom du studerade i timmar med din handledare och var glad att du fick så många korrekta svar! Du har tydligt lärt dig och förstått flera av de begrepp du kämpat med och kan gå vidare.

Men din vän ÄLSKAR matematik och får ett C. Om du verkligen använder empati när du svarar på dem, tar du hänsyn till deras kärlek till matematik. Du förstår att de älskar matematik, de klarar vanligtvis varje test och att detta C representerar en stor besvikelse för dem.

När du verkligen visar empati är du först tänkt att sätta dig själv i den andra personens skor baserat på vad de kan känna inför situationen. Att observera kroppsspråk, ansiktsbehandlinguttryck, och tonen i orden de använder kan alla hjälpa dig att känna empati.



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu ska öva på att visa empati med hjälp av färdigheterna ovan. Läraren kommer att läsa en serie scenarier högt. Du kommer att möta din partner och med enbart kroppsspråk kommer du att förmedla dina känslor och reaktioner på detta scenario. Båda kommer sedan att öva på att använda empati när ni försöker beskriva hur den andra personen känner och varför. Se till att berätta för din partner om de är korrekta i sitt antagande. Om de inte är det, korrigerar dem och förklara hur du verkligen känner. Empati kräver träning!

Obs: När du kopplar ihop, försök att välja någon du känner, men INTE någon du känner extremt väl (granne, bästa vän, lagkamrat, etc.).

Scenarier:

- En snödag kallades precis en timme innan man måste kliva på bussen. Du är redan klädd och redo att gå ut genom dörren.
- Du bröt foten innan en stor mästerskapsmatch. Du kan inte gå på den och måste missa två månaders skola.
- Du har precis fått reda på att du flyttar till ett främmande land på grund av din pappas jobb.
- Du är nominerad till klassordförande.
- Du ombeds att hålla ett tal om vänlighet för hela skolan.



## Reflektera

5-7 minuter

Scenarierna som valdes idag var situationer i det verkliga livet som kan och händer varje dag för tonåringar precis som du själv. Det är oerhört viktigt att du tar dig tid att överväga den andra personen innan du delar din förståelse av deras erfarenheter.

- Vad kan hända om du inte tänker på den andra personens perspektiv innan du delar din förståelse?
- Hur kan du vara mer försiktig när du visar empati?

Kom ihåg att vissa ämnen orsakar dig panik medan andra är upphetsade av dem. Men det omvända kan vara sant och du kan av misstag förolämpa någon med din positiva reaktion på en situation som orsakade dem en hel del oro!