

# 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



### Empati + Medkänsla

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



### Compassion Analysis

Diskussion i liten grupp: På vilka sätt visar vår klass medkänsla med varandra? Hur skulle vi kunna göra det bättre? Dela dina smågruppssvar med klassen.

**För partners**  
15 minuter



### Compassion Haiku

Skapa medkänsla med din partner haiku. Påminnelse: En haiku är en dikt på 3 rader med 5 stavelser på 1:a och 3:e raden och 7 stavelser på den andra raden. Se till att din dikt ansluter till känslan du får när du ger eller tar emot medkänsla. (Exempel: Lyssna på andra, jag finns alltid här för dig, talat från hjärtat.)

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Dela medkänsla

Skapa ett upplyftande kort för en senior i ditt samhälle. Inför vänliga ord, tacksamhet och medkänsla genom ord och bilder. Försök att hitta en tid att träffa dem och lära känna dem innan du skapar detta kort (om möjligt). Det de delar med dig kommer definitivt att påverka vad du fokuserar på och inkluderar och kommer att ha en större inverkan jämfört med ett icke-personligt meddelande.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Filmanalys

Gruppdiskussion: Tänk tillbaka på en film du nyligen har sett och svara på följande frågor: Hur visades medkänsla? Var detta realistiskt? Varför eller varför inte? Hur kunde karaktärerna ha ökat sina medkänsla för andra?

# Empati + Medkänsla

Detta är 4:e veckan på Vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på medkänsla som naturlig utveckling av vård när empati har identifierats.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Projektor för bilder
- ☐ Bilder (se nedan)

**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 behovet av ett kombinerat förhållningssätt av både medkänsla och empati när du hjälper andra.
- Undersök vanliga antaganden när du analyserar situationer med enbart ytnivåmetoder.

**Läraranslutning/Självvård**

På vår vårdenhet är känslan av medkänsla medkänsla, vilket är 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 allas problem. Du kan inte förändra en elevs hemliv. Du kan inte på ett magiskt sätt förbättra en annan lärares klassrumsledningsförmåga. Vad kan du då 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 kommit till vår sista vecka på vår Omsorgsenhet. Vi har utforskat egenvård, tacksamhet och empati. Den sista komponenten är medkänsla. Vid denna tidpunkt i våra liv har vi hört denna term förut; men vår personliga definition har definitivt formats av våra egna livserfarenheter.

Hur skulle du definiera medkänsla? (Bjud in elevernas svar.)

Ja, alla dessa svar pekar på en gemensam grund för vänlighet. Medkänsla definieras som att känna empati för och vilja hjälpa en annan i nöd.



## Inspirera

3-5 minuter

Medkänsla är ofta den naturliga förlängningen efter empati. Det är handlingen som följer den känslomässiga kopplingen vi gör.

Tänk nu på en tid då du kunde både visa empati och visa medkänsla. Dela ditt svar med en granne. (Tillåt flera volontärer att dela sina exempel med hela klassen om tiden tillåter.)

Det finns en grad av försiktighet som måste noteras här. Medkänsla utan närvaro av empati tas ofta inte emot i positiv natur. Även om dina avsikter är positiva, utan kombinationen av de två (empati och medkänsla), kan den andra personen finna anstöt med dina handlingar.

Låt oss tänka tillbaka på exemplet med matteprovet från förra veckan. Du skulle ha varit exalterad över det C som din vän fick. Du stannar inte upp och tar dig tid att använda empati för att förstå hur de kan kännas utifrån deras perspektiv, utan du antar istället att de kämpar med matematik som du gör. Du gratulerar dem omedelbart, klappar dem på axeln och bjuder in dem att följa med dig och din handledare i din nästa session så att de kan få ännu högre poäng nästa gång. Vad kan deras svar bli den här gången? Hur kan de reagera när du antar att de känner precis som du känner? Har detta någonsin hänt dig?

Kom ihåg att sann empati inte kan uppstå genom att göra antaganden. Du måste engagera dig med den andra personen när det är möjligt innan du går vidare till handlingskomponenten som är kopplad till medkänsla. Du kan inte förvänta dig att sätta dig själv i någon annans situation utan att först få veta hur de ser på det aktuella ämnet!



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att utforska den nödvändiga kombinationen mellan empati och medkänsla när de undersöker svåra scenarier i historien och möjliga svar som andra kan ha både med och utan empati. Kom ihåg att medkänsla utan empati inte alltid är positivt!

Med hjälp av bilderna kan du leda en diskussion om följande:

- Vad ser du här?
- Vilken är din första idé att "hjälpa" den här personen eller personerna?
- Hur kan de reagera?
- Stanna nu upp och fundera över hur de verkligen känner. Vad är deras fokus? Vad behöver *deur deras perspektiv*?
- Hur skulle ditt sätt att hjälpa dem förändras nu?

Bild #1: En kvinna och hennes barn under den stora depressionen

- Vanliga antaganden kan vara att hon svälter och behöver en utdelning av mat.
- Uppmuntra eleverna att se bortom deras förståelse och exponering för den stora depressionen (som ofta fokuserar på bristen på mat).

Vad mer kan hon tänka på? Hur kan hon känna om den där matutdelningen? Kommer det verkligen att hjälpa henne i längden?

- Andra bilder på bilden: hennes man har precis åkt till jobbet och hon är ledsen över att se honom lämna, hon har äntligen fått jobb och funderar på barnomsorg, hon fick nyss besked om att en familjemedlem har drabbats av en allvarlig sjukdom osv.
- Uppmuntra lösningar som involverar ett samtal med personen/personerna FÖRST. Du kan inte uppleva sann empati från första bedömningar och noll konversation!

Bild #2: Pojke som håller i nya skor

- Vanliga antaganden kan vara att han desperat behövde nya skor och pengar för de andra områden i hans liv som kan vara svåra för honom.
- Uppmuntra eleverna att se bortom det de kan se och gräva djupare. Vilket uttryck har han i ansiktet? Vilken känsla förmedlar han? Vad mer kan han tänka på när han håller i dessa skor? Om du ger honom pengar och han inte ser sitt liv som en kamp, hur kan han reagera?
- Andra bilder på bilden: dessa skor är en gåva han ger till ett annat barn i hans grannskap som är barfota, skorna representerar hälsan hos hans äldre syskon som inte kunde gå innan, skorna representerar hans fars första försäljning som skomakare , etc.
- Uppmuntra lösningar som innebär ett samtal med det här barnet!



## Reflektera

5-7 minuter

Diskutera som en klass utmaningarna med att pausa för att hitta empati INNAN du svarar med medkänsla.

- Varför är det svårt att vänta när vårt första svar är att GÖRA NÅGOT?
- Hur kan ett samtal med den andra personen/personerna förändra mitt medkännande förhållningssätt?

När du verkligen känner empati med någon, krävs det mod att följa och hjälpa dem genom sin situation. Din medkänsla kan bara vara den positiva vändpunkten till en riktigt svår situation!

Bild #1: Mamma i stor depression

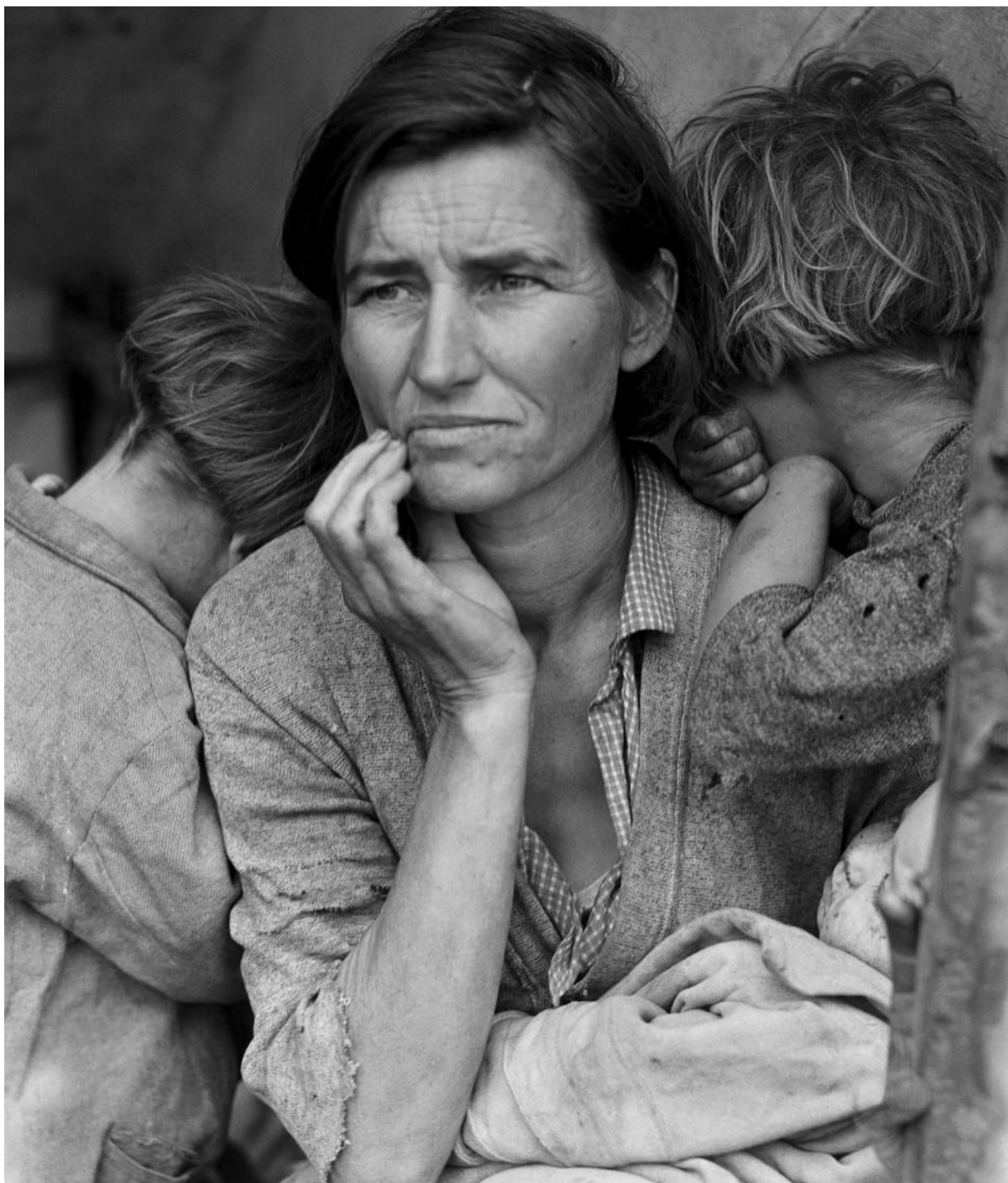




Bild #2: Pojke som håller nya skor

