

Compassie verbinding: De weg naar mededogen

Deze les biedt studenten de mogelijkheid om vaardigheden op te bouwen rond mededogen en aardig zijn voor hoe anderen zich voelen. Deze les richt zich specifiek op hoe we compassie tonen als we basisemoties bij anderen herkennen; het gaat ook in op de verschillen tussen empathie en sympathie. Deze les is het tweede deel van twee delen.

Zorgzame onder-concept(en)

Medeleven, Empathie, Vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ❑ Twee "Compassion Capes" in superheldenstijl, die voorafgaand aan de les moeten worden gemaakt; deze kunnen gemaakt zijn van papier, kussenslopen of ander materiaal. Je zou een S op de ene kunnen zetten voor Sympathie en een E op de andere voor Empathie. Hou het simpel!
- ❑ Afplaktape of ducttape om "paden" op de vloer te creëren. U kunt dezelfde tape gebruiken om het "compassiecentrum" te creëren. Dit zou een driehoekige vorm moeten zijn met compassie bovenaan in het midden, spiegel het openingsbeeld.
- ❑ De Path To Compassion-visual voor eenvoudige installatie (zie hieronder)

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Pas hun begrip van basisemoties toe op hun begrip van compassie, empathie en sympathie.
- Voorspel hoe anderen zich kunnen voelen als reactie op verschillende situaties.

Leraarverbinding / zelfzorg

Compassie en empathie gaan hand in hand. Wanneer je die trek van mededogen ervaart, ben je vaak in staat tegelijkertijd empathie te uiten. Vorige week hebben we ons gericht op meer aandacht voor de vaak vergeten mensen in uw gemeenschap. Deze week gaat de uitdaging nog dieper. Kies een persoon in je gemeenschap om mee te leven en plaats jezelf voor een dag in hun schoenen.

Hoe ziet zijn/haar dag eruit? Welke worstelingen kan hij/zij tegenkomen? Wat zou het hoogtepunt van de dag kunnen zijn? Probeer indien mogelijk op een dag te leven zoals die persoon zou doen. Als dit niet mogelijk is, probeer dan de dag te visualiseren of er een dagboek over te schrijven. Compassie leidt ertoe dat we emoties voelen. Echte empathie stelt ons echter in staat om onszelf volledig in de plaats van de ander te plaatsen, met alle hoogte- en dieptepunten, worstelingen en vieringen. Deze eenvoudige oefening kan je helpen gemakkelijker empathie te oefenen met alle verschillende mensen, zowel lokaal als internationaal.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIONEEL LEREN.**

Zie laatste pagina voor details.



Deel

5-7 minuten

In de vorige les hebben we het gehad over fundamentele menselijke emoties. Het waren er acht! Kan iemand zich herinneren wat deze emoties zijn?

Nodig reacties van leerlingen uit. Schrijf hun antwoorden op het bord of projecteer ze op het smartboard. (Antwoorden zouden moeten zijn: vreugde, verdriet, angst, woede, walging, vertrouwen, verrassing en anticipatie.)

Goed! Dit zijn de emoties die iedereen voelt, ongeacht uit welke familie, school, stad, staat of land ze komen. We bestudeerden ook de gezichten van mensen, zodat we konden bepalen welke emoties ze voelden. Twee lessen geleden hadden we het over helpen. Hoe kunnen emoties en hulp met elkaar verbonden zijn?

Nodig leerlingen uit om te reageren, maar dit kan een uitdaging zijn om te beantwoorden, dus het is prima om door te gaan als leerlingen het niet zeker weten.

De connectie is dat wanneer we iemand zien die het moeilijk heeft of die verdrietig of gekwetst is, we diegene willen helpen, toch?

Het gevoel waardoor je wilt helpen is een superkrachtemotie die we compassie hebben genoemd. Compassie betekent zorgen als anderen gekwetst, verdrietig of in nood zijn. Als we mededogen tonen aan anderen, tonen we ze vriendelijkheid. We hebben allemaal deze superkracht in ons, hoewel we soms hard moeten werken om deze te activeren.

Schrijf het woord Compassie bovenaan op het bord (of gebruik onderstaande afbeelding als je een smartboard gebruikt).



COMPASSION
"I want to help you!"



Inspireren

12-15 minuten

Als we nu naar een kaart zouden kijken en mededogen was waar we heen wilden, zouden we twee PADEN zien om tot mededogen te komen.

Deze paden worden emPATHie en sympathie genoemd.

Schrijf Empathie en Sympathie in een driehoekige formatie onder Compassie zoals hieronder weergegeven; onderstreep, vet of markeer het woord "pad" in beide woorden.



COMPASSION

"I want to help you!"

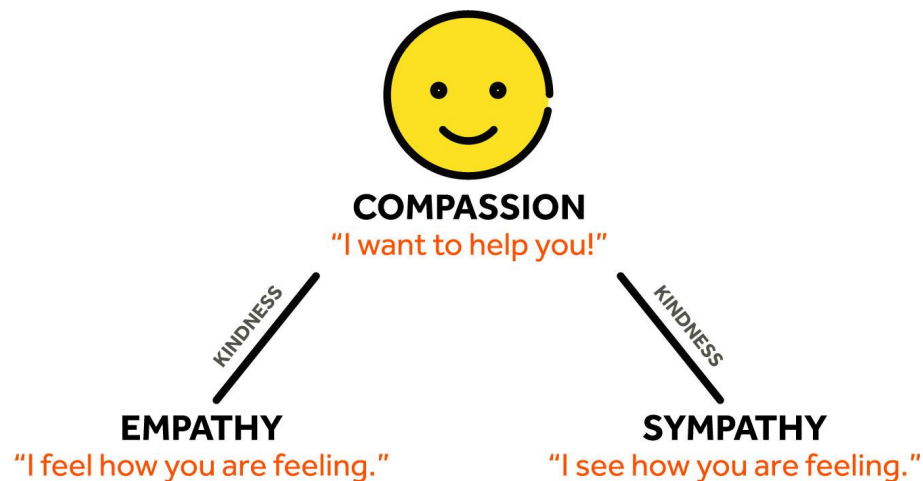
EMPATHY

SYMPATHY

Als je de gevoelens van een ander begrijpt omdat je dezelfde ervaring hebt gehad, neem je het pad van empathie om voor hen te zorgen. Om empathie te hebben, moet je ook ervaring hebben, of op zijn minst een vergelijkbare ervaring! Je kunt voelen wat iemand voelt omdat je erbij bent geweest!

Als je de gevoelens van een ander begrijpt omdat je kunt zien dat ze verdrietig, overstuur of bang zijn, neem je het pad van sympathie om voor ze te zorgen. Je kunt sympathie voor iemand hebben, zelfs als je nog nooit dezelfde ervaringen hebt gehad.

Trek lijnen van empathie en sympathie tot mededogen. Voeg "vriendelijkheid" toe aan elke regel.



Het maakt niet uit op welk pad je je bevindt, je kunt de andere persoon nog steeds vriendelijkheid en mededogen tonen door te helpen, te luisteren, erbij te betrekken of iets anders te doen om hen te helpen begrijpen dat je om hen geeft.



Machtigen

5 minuten

Nu gaan we oefenen om vast te stellen welk pad je in bepaalde situaties zou kunnen nemen en hoe je je superkracht van mededogen zou kunnen gebruiken om iemand in nood te helpen.

[Stel het klaslokaal in zoals uitgelegd in de Paden naar Compassie spel handout.]

Laat afbeelding 1 zien van een kind in het gips dat er verdrietig uit ziet (houd foto of project op smartboard omhoog).



(Bron: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Vraag de cursisten wat zij denken dat deze persoon voelt en denkt. Roep studenten op voor antwoorden.

Vraag de cursisten vervolgens om naar het empathiepad of naar het sympathiepad voor deze persoon te gaan. (Herinner de cursisten eraan dat ze waarschijnlijk empathie kunnen voelen als ze ook een bot hebben gebroken; als ze geen bot hebben gebroken, voelen ze waarschijnlijk medeleven omdat ze zien dat hij verdrietig is, maar ze niet helemaal weten hoe het is om een bot breken.)

Geef leerlingen de kans om te bewegen en vraag vervolgens leerlingen op het empathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen. Vraag de leerlingen op het sympathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen.

Vraag de leerlingen tot slot wat ze zouden kunnen doen om mededogen en vriendelijkheid te tonen, om een helper te zijn voor deze persoon als hij/zij een klasgenoot van hen was. De student (één van elk pad) die je oproept, zet de Compassion Cape op, loopt (of "vliegt") het pad naar het "Compassion"-centrum om zijn/haar antwoord te geven. Let op de overeenkomsten en verschillen in de suggesties.

Laat de leerlingen teruggaan naar hun oorspronkelijke posities voordat ze afbeelding 2 laten zien.

Laat afbeelding 2 zien van een kind dat haar melk morste tijdens een maaltijd.



Vraag de cursisten wat zij denken dat deze persoon voelt en denkt. Roep studenten op voor antwoorden.

Vraag de cursisten vervolgens om naar het empathiepad of naar het sympathiepad voor deze persoon te gaan. (Herinner de cursisten eraan dat ze waarschijnlijk empathie kunnen voelen als ook zij eerder hun melk hebben gemorst; sympathie als ze dat niet hebben, maar wel kunnen begrijpen hoe dit kind zich voelt.)

Geef leerlingen de kans om te bewegen en vraag vervolgens leerlingen op het empathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen. Vraag de leerlingen op het sympathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen.

Vraag de cursisten ten slotte na te denken over wat ze zouden kunnen doen om mededogen en vriendelijkheid te tonen, om een helper te zijn voor deze persoon als ze bij haar aan tafel zaten. De student (één van elk pad) die je oproept, trekt de Compassion Cape aan en loopt het pad naar het "Compassion"-centrum om zijn/haar antwoord te geven. Let op de overeenkomsten en verschillen in de suggesties.

Laat de leerlingen teruggaan naar hun oorspronkelijke posities voordat ze afbeelding 3 laten zien.

Laat afbeelding 3 zien van een kind dat alleen is of wordt buitengesloten tijdens de pauze.



(Bron: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Vraag de cursisten wat zij denken dat deze persoon voelt en denkt. Roep studenten op voor antwoorden.

Vraag de cursisten vervolgens om naar het empathiepad of naar het sympathiepad voor deze persoon te gaan. Geef leerlingen deze keer geen aanwijzingen/herinnering.

Geef leerlingen de kans om te bewegen en vraag vervolgens leerlingen op het empathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen. Vraag de leerlingen op het sympathiepad waarom ze dat pad hebben gekozen.

Vraag de cursisten ten slotte wat ze zouden kunnen doen om mededogen en vriendelijkheid te tonen, om een helper te zijn voor deze persoon als ze bij hem/haar in de pauze waren. De student (één van elk pad) die u oproept, trekt de "Compassion Cape" aan en loopt/vliegt het pad naar het "Compassion"-centrum om zijn/haar antwoord te geven. Let op de overeenkomsten en verschillen in de suggesties.



Reflecteer

5 minuten

Laat leerlingen plaatsnemen in het Compassiecentrum.

Het is belangrijk om te onthouden dat, of je nu wel of niet dezelfde ervaring als iemand hebt gehad, je mensen nog steeds vriendelijkheid en mededogen kunt tonen. Als je nog nooit een bot hebt gebroken, begrijp je misschien niet helemaal wat iemand in het gips doormaakt, maar je kunt nog steeds sympathie voelen en medeleven zijn en die persoon helpen door zijn rugzak te dragen of iets voor hem op te rapen dat hij of zij heeft laten vallen. Als je eerder in de pauze bent weggelaten bij een wedstrijd, dan begrijp je echt hoe verdrietig de persoon op onze derde foto zich waarschijnlijk voelde. Je voelt empathie en zult die persoon graag helpen om zich betrokken te voelen.

Het kan moeilijk zijn om op te staan en iemand te helpen die iets moeilijks doormaakt. Ik weet dat we liever gelukkig en comfortabel zijn. Iedereen wil gelukkig en comfortabel zijn. Maar soms zie je iets ongelukkigs of ongemakkelijks, zoals iemand die zijn melk morst tijdens de lunch. Als je echter mededogen en vriendelijkheid voor die persoon kunt tonen, zul je hem niet alleen beter laten voelen, maar zul je je ook beter voelen! Dus kijk vandaag uit naar momenten waarop je je Compassion Cape kunt aantrekken en medeleven en vriendelijkheid kunt tonen aan andere mensen.



Uitbreidingsideeën

- In plaats van plaatjes te gebruiken, kan de leraar ervoor kiezen om deze situaties na te spelen (hetzij hem/haarzelf of met een klashulp; of hij/zij kan leerlingen vragen om een rollenspel te spelen).
- Laat leerlingen zichzelf tekenen als Compassion Heroes. Hun foto kan een situatie weergeven (een situatie die ze hebben meegemaakt of niet) waarin ze iemand helpen in een stressvolle of benarde situatie die ze op school kunnen tegenkomen. Dit kan hen helpen na te denken over alledaagse gebeurtenissen waarbij ze mogelijk mededogen moeten tonen (waar ze misschien nog niet eerder aan hebben gedacht).



AANGEWEEZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (KASL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas[®] voldoet aan CASL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas[®] voldeed of overtrof alle criteria van CASL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom[®] ontving CASL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION[®]

De wegen naar mededogen

Visuele opstelling en instructies in de klas

