

Zorgzaam

Dit is de 4e week op de zorgafdeling. Studenten zullen zich concentreren op mededogen als de natuurlijke ontwikkeling van zorg zodra empathie is geïdentificeerd.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten



Empathie + Compassie

Dit is de 4e week op de zorgafdeling. Studenten zullen zich concentreren op mededogen als de natuurlijke ontwikkeling van zorg zodra empathie is geïdentificeerd.
(Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Compassie analyse

Discussie in kleine groepjes: Op welke manieren toont onze klas medeleven met elkaar? Hoe kunnen we het beter doen? Deel je antwoorden in kleine groepjes met de klas.

Voor Partners
15 minuten



Compassie haiku

Creëer samen met je partner compassie haiku. Herinnering: Een haiku is een gedicht van 3 regels met 5 lettergrepen op de 1e en 3e regel en 7 lettergrepen op de tweede regel. Zorg dat je gedicht aansluit bij het gevoel dat je krijgt als je mededogen geeft of ontvangt. (Voorbeeld: luister naar anderen, ik ben er altijd voor je, vanuit het hart gesproken.)

Voor individuen
15 minuten



Compassie delen

Maak een opbeurende kaart voor een senior in uw gemeenschap. Gebruik vriendelijke woorden, dankbaarheid en mededogen door middel van woorden en afbeeldingen. Probeer een tijd te vinden om ze te ontmoeten en ze te leren kennen voordat je deze kaart maakt (indien mogelijk). Wat ze met je delen, zal zeker van invloed zijn op datgene waarop je je richt en wat je opneemt, en zal een grotere impact hebben in vergelijking met een niet-gepersonaliseerd bericht.

Technologiegericht
15 minuten



Filmanalyse

Groepsdiscussie: Denk terug aan een recente film die je hebt gezien en beantwoord de volgende vragen: Hoe werd mededogen getoond? Was dit realistisch? Waarom of waarom niet? Hoe konden de personages hun compassie voor anderen?

Empathie + Compassie

Dit is de 4e week op de zorgafdeling. Studenten zullen zich concentreren op mededogen als de natuurlijke progressie van zorg zodra empathie is geïdentificeerd.

Tijdschema van de les
30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Beamer voor foto's
- ☐ Foto's (zie hieronder)

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Onderzoek de behoefte aan een gecombineerde benadering van zowel compassie als empathie bij het helpen van anderen.
- Onderzoek algemene aannames bij het analyseren van situaties met alleen benaderingen op maaiveldniveau.

Leraarverbinding / zelfzorg

In onze zorgenheid is de sluitsteen van emotie mededogen, het verlangen om mensen in nood te helpen. Hoe hebben uw leerlingen u vandaag nodig? Hoe hebben je collega's jou nodig? Op welke manieren kunt u mededogen tonen terwijl u toch professionele en persoonlijke grenzen behoudt? Onthoud dat compassievol zijn niet betekent dat je verantwoordelijk bent voor het oplossen van ieders problemen. Je kunt het gezinsleven van een student niet veranderen. Je kunt de klasmanagementvaardigheden van een andere leraar niet op magische wijze verbeteren. Wat kun je dan doen om medeleven te tonen als je anderen ziet worstelen? U kunt een stabiele, gezonde klasomgeving bieden waarin leerlingen kunnen gedijen terwijl ze onder uw hoede zijn. U kunt desgevraagd strategieën aanbieden om uw collega te helpen kleine, positieve veranderingen in hun klassenmanagement aan te brengen. Compassie gaat over helpen waar je kunt en ondersteunend zijn terwijl je erkent dat niet elk probleem voor jou is om op te lossen. Aanwezig zijn, luisteren, empathie tonen en handelen wanneer dit mogelijk is, zijn goede stappen om mededogen te tonen met je studenten en collega's.



Deel

3-5 minuten

We zijn aangekomen bij onze laatste week in onze zorgenheid. We hebben zelfzorg, dankbaarheid en empathie onderzocht. Het laatste onderdeel is mededogen. Op dit punt in ons leven hebben we deze term eerder gehoord; onze persoonlijke definitie is echter zeker gevormd door onze eigen levenservaringen.

Hoe zou je compassie definiëren? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Ja, al deze antwoorden wijzen op een gemeenschappelijke grond van vriendelijkheid. Compassie wordt gedefinieerd als het voelen van empathie voor en het willen helpen van een ander in nood.



Inspireren

3-5 minuten

Compassie is vaak het natuurlijke verlengstuk van empathie. Het is de actie die volgt op de emotionele verbinding die we maken.

Denk nu aan een tijd waarin u zowel empathie als mededogen kon tonen. Deel je antwoord met een buur. (Sta verschillende vrijwilligers toe om hunvoorbeelden met de hele klas als de tijd het toelaat.)

Er is een zekere mate van voorzichtigheid die hier moet worden opgemerkt. Compassie zonder de aanwezigheid van empathie wordt vaak niet positief ontvangen. Hoewel uw bedoelingen positief zijn, kan de andere persoon zonder de combinatie van de twee (empathie en mededogen) aanstoot nemen aan uw acties.

Laten we even terugdenken aan het voorbeeld van de rekentoets van vorige week. Je zou enthousiast zijn geweest over die C die je vriend ontving. Je stopt niet en neemt de tijd om empathie te gebruiken om te begrijpen hoe ze zich zouden kunnen voelen op basis van hun perspectief, maar in plaats daarvan ga je ervan uit dat ze worstelen met wiskunde zoals jij. Je feliciteert ze meteen, geeft ze een schouderklopje en nodigt ze uit om met jou en je tutor mee te doen aan je volgende sessie, zodat ze de volgende keer een nog hogere score kunnen halen. Wat zou hun reactie deze keer kunnen zijn? Hoe zouden ze kunnen reageren als je aanneemt dat ze zich precies zo voelen als jij? Is jou dit ooit overkomen?

Onthoud dat echte empathie niet kan ontstaan door aannames te doen. Je moet waar mogelijk met de andere persoon omgaan voordat je verder gaat met de actiecomponent die verband houdt met mededogen. Je kunt niet verwachten dat je jezelf in andermans schoenen kunt verplaatsen zonder eerst te weten te komen hoe zij tegen het onderwerp aankijken!



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu de noodzakelijke combinatie tussen empathie en mededogen zal onderzoeken terwijl ze moeilijke scenario's in de geschiedenis onderzoeken en mogelijke reacties die anderen kunnen hebben, zowel met als zonder empathie. Onthoud dat compassie zonder empathie niet altijd positief is!

Leid een discussie over het volgende aan de hand van de bijgeleverde afbeeldingen:

- Wat zie je hier?
- Wat is je eerste idee om deze persoon of mensen te "helpen"?
- Hoe zouden ze kunnen reageren?
- Stop nu en denk na over hoe ze zich echt voelen. Wat is hun focus? Wat hebben ze nodig *vanuit hun perspectief*?
- Hoe zou uw aanpak om hen nu te helpen veranderen?

Foto # 1: Een vrouw en haar kinderen tijdens de Grote Depressie

- Veelvoorkomende aannames kunnen zijn dat ze honger lijdt en een aalmoes met voedsel nodig heeft.

- Moedig de leerlingen aan om verder te kijken dan hun begrip en blootstelling aan de Grote Depressie (die vaak gericht is op het gebrek aan voedsel). Waar zou ze nog meer aan kunnen denken? Wat zou ze van die voedseluitdeling vinden? Zal het haar op de lange termijn echt helpen?
- Andere opnames op de foto: haar man is net naar zijn werk vertrokken en ze is verdrietig om hem te zien vertrekken, ze heeft eindelijk werk gevonden en denkt na over kinderopvang, ze heeft net gehoord dat een familielid ernstig ziek is, enz.
- Moedig oplossingen aan die EERST een gesprek met de persoon (personen) inhouden. Je kunt geen echte empathie ervaren door aanvankelijke oordelen en geen conversatie!

Afbeelding #2: jongen die nieuwe schoenen vasthoudt

- Veelvoorkomende veronderstellingen kunnen zijn dat hij dringend nieuwe schoenen en geld nodig had voor de andere gebieden van zijn leven die moeilijk voor hem zouden kunnen zijn.
- Moedig de leerlingen aan verder te kijken dan wat ze kunnen zien en dieper te graven. Welke uitdrukking heeft hij op zijn gezicht? Welke emotie brengt hij over? Waar zou hij nog meer aan kunnen denken terwijl hij deze schoenen vasthoudt? Als je hem geld geeft en hij ziet zijn leven niet als een worsteling, hoe zou hij dan reageren?
- Andere foto's: deze schoenen zijn een geschenk dat hij geeft aan een ander kind in zijn buurt dat op blote voeten loopt, de schoenen vertegenwoordigen de gezondheid van zijn oudere broer of zus die voorheen niet kon lopen, de schoenen vertegenwoordigen de eerste verkoop van zijn vader als schoenmaker, enz.
- Moedig oplossingen aan waarbij een gesprek met dit kind nodig is!



Reflecteer

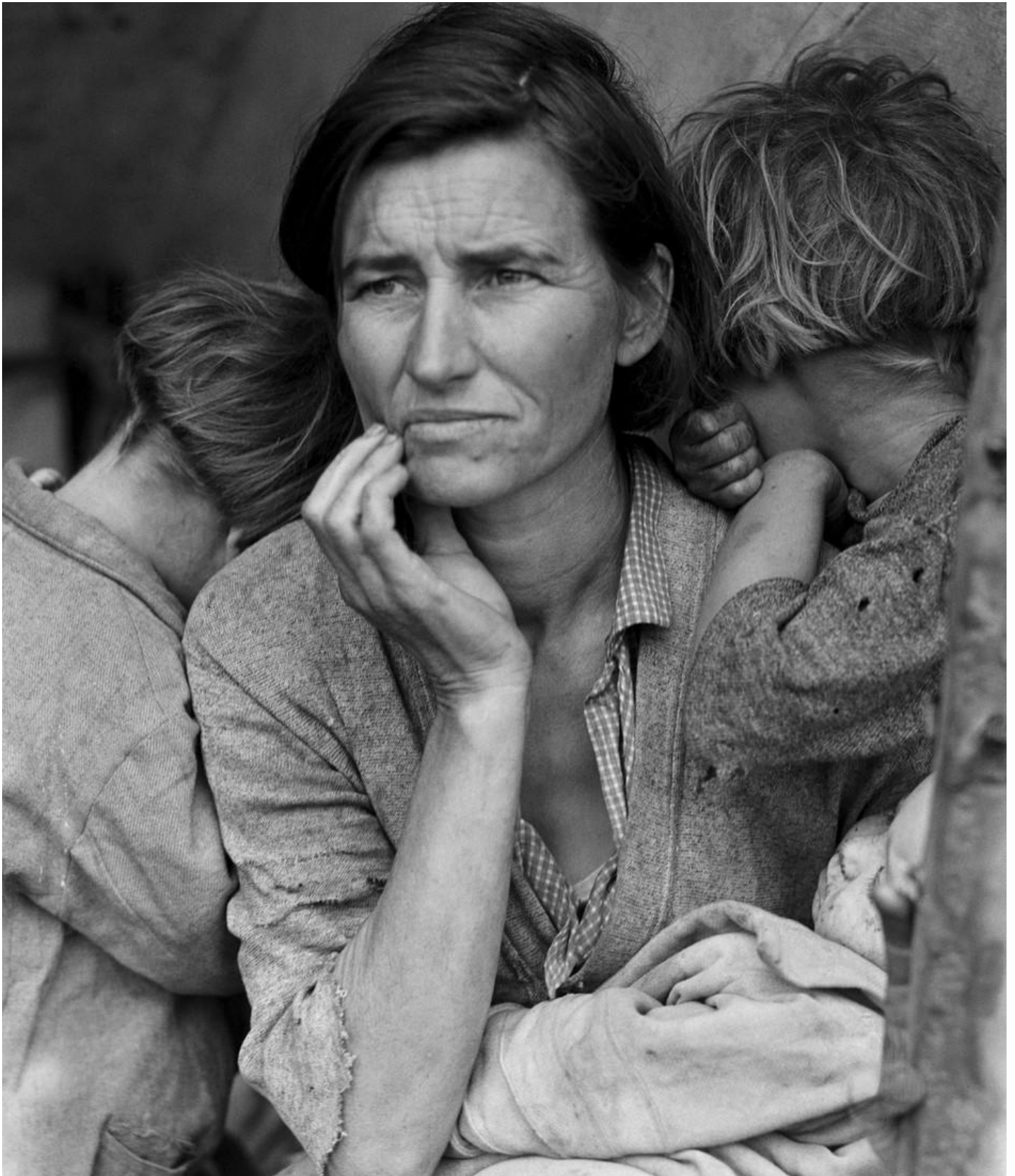
5-7 minuten

Bespreek klassikaal de uitdagingen van het pauzeren om empathie te vinden VOORDAT je met mededogen reageert.

- Waarom is het moeilijk om te wachten als onze eerste reactie is om IETS te DOEN?
- Hoe kan een gesprek met de andere persoon/personen mijn compassievolle benadering veranderen?

Als je je echt in iemand inleeft, is er moed voor nodig om door te gaan en hen door hun situatie heen te helpen. Je medeleven zou wel eens het positieve keerpunt kunnen zijn naar een heel moeilijke situatie!

Foto #1: Moeder in Grote Depressie



Afbeelding #2: jongen die nieuwe schoenen vasthoudt

