

Compassion Connection: Vardagliga känslor

Den här lektionen ger eleverna möjlighet att bygga färdigheter kring medkänsla och vara vänliga mot hur andra känner. Den här lektionen är den första delen av två delar.

Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, vänlighet

Lektionens tidsram

30-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Intressanta artiklar att läsa för att förbereda sig för frågor relaterade till vetenskapen om känslor:<https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179> och <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Tillämpa sin förståelse för känslor och förutsäga hur andra kan känna sig som svar på olika situationer.

Läraranslutning/Självvård

Handlingen av medkänsla för andra verkar ofta lätt för oss vuxna när vi tittar på en gripande dokumentär eller en nyhetssändning. Men kampen för att visa medkänsla inom vår egen gemenskap är ibland lite svårare. Vi blir immuna mot den hemlösa med skylten eller den ensamstående mamman som kämpar med paketen. Den här veckan ta en koncentrerad titt runt ditt samhälle, din skola och till och med ditt klassrum. Vem kan vara i behov som du kanske har förbisett tidigare? Att ringa in din medkänsla för din närmaste omgivning kan verkligen öka kontakten med dina elever, dina kamrater och din gemenskap som helhet. När vi är uppkopplade är vi närvarande, så ta en titt runt. Vem har ramlat mellan stolarna? Hur kan din medkänsla hjälpa dig att hålla kontakten med din skola?

Tips för olika elever

- Barn inom autismspektrumet kan ha svårt att känna igen känslor i människors ansiktsuttryck. Om du har elever som kommer att tycka att den här lektionen är svår kan du slutföra aktiviteten i en stor grupp (mot par) eller arbeta med den här eleven (eller grupp elever) själv (eller med en klassrumsassistent) för att hjälpa till att styra samtalet.
- Som avslutning kan du låta eleverna i den här gruppen studera bilden vidare och ge dem specifika känslor att arbeta med att känna igen utifrån bilden. Hur ser lycka ut? Hur verkar sorg se ut? Ge dessa elever specifika saker att leta efter (rynka pannan, le, rynkade ögonbryn, stora ögon) och relatera till en känsla.



Dela med sig

5-7 minuter

När du hör ordet känslor, vad tänker du på?

Bjud in elevsvar.

Visa en bild av Disneys Inside Out-karaktärer: glädje, sorg, ilska, avsky och rädsla.



Källa: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Vem känner igen dessa karaktärer? Vad representerar de?

Bjud in elevsvar.

Ofta tänker vi på känslor som glädje (eller lycka), sorg, rädsla eller ilska. Vissa forskare tror att människor har åtta universella känslor; detta betyder att alla människor, oavsett vem du är eller var du kommer ifrån, upplever dessa åtta känslor: glädje, sorg, rädsla, ilska, avsky, tillit, överraskning och förväntan.

Skriv dessa känslor på tavlan eller projicera dem på smartboarden.

Vilka ord på den listan är nya ord för dig?

Bjud in elevsvar; de kan behöva hjälp med att hantera avsky, förväntan och kanske förtroende.



Inspirera

5-7 minuter

Forskare har också berättat för oss att vi har cirka 42 muskler i våra ansikten som skapar ansiktsuttryck som visar känslor. Är inte det fantastiskt? Forskare berättar också att det mesta av hur vi kommunicerar med andra människor (minns du när vi lärde oss om kommunikation?) inte sker med vad vi säger, utan genom vad vi gör, vårt kroppsspråk! Våra ansiktsuttryck utgör en stor del av det kroppsspråket.

Alla, låt oss öva på att göra ansikten som visar de åtta universella känslorna (observera om eleverna också naturligt använder sina händer för att hjälpa till att uttrycka känslorna):

1. Ok, på "3", gör en glad min. 1 - 2 - 3!
2. Gör en ledsen min på "3". 1 - 2 - 3!
3. Gör en rädd min på "3". 1 - 2 - 3!
4. På "3" gör du en arg min. 1 - 2 - 3!
5. Ok, på "3", gör ett ansikte som visar att du är äcklad. 1 - 2 - 3!
6. På "3" gör du ett ansikte som visar förtroende. 1 - 2 - 3! (Den här kommer att bli svårare! Det kan vara svårt att göra eller identifiera, men uppmuntra deras ansträngning!)
7. Gör en förvånad min på "3". 1 - 2 - 3!
8. Ok, på "3", gör ett ansikte som ser ut som att du väntar på något bra (detta är förväntan). 1 - 2 - 3!

Bra! Jag tror att ni alla förstår hur dessa känslor kan se ut på utsidan. Kommentera användningen av händer om du märkte det; sannolikt gjorde eleverna detta automatiskt (förvånade, satte händerna i försvar eller över huvudet av rädsla, etc.)



Bemyndiga

12-15 minuter

Nu ska vi se hur lätt vi kan identifiera känslor när vi ser dem i andras ansikten.

Använd den bifogade bilden eller andra bilder du har.

Låt eleverna engagera sig i [entänka. para. dela](#). Sätt eleverna i grupper om två och bjud in båda eleverna att turas om att dela med sig av vad de ser på bilderna (1-9) och varför dessa människor kanske känner den känslan.

Antingen gå runt med bilderna eller lägg upp dem på smartboarden. Be eleverna prata med sin partner om vilka av de åtta känslorna de tror att varje person upplever och vad som kan hända för att få den här personen att bära detta uttryck och känna denna känsla.

1. Titta noga på ett av ansiktena.
2. Identifiera den känsla som uttrycks.
3. Diskutera varför den här personen kanske känner så här.



Reflektera

5-7 minuter

Det som är viktigt att förstå från den här lektionen är att alla i världen, oavsett vem du är, känner dessa känslor. Och vi gör alla väldigt lika uttryck när vi känner dessa känslor så det är ganska lätt att känna igen när någon är ledsen eller rädd eller upprörd eller glad. Kommer du ihåg hur vi pratade om att vara medhjälpare förut? Vad tror du att hjälpare är riktigt bra på att se hos andra människor?

Bjud in elevernas svar. Leta efter att eleverna säger "känslor" eller "ansiktsuttryck som visar känslor" osv.

Ja, hjälpare är bra på att se när människor är rädda eller upprörda eller ledsna, och det gör att de vill hjälpa till. Det finns en annan känsla inom oss som kallas medkänsla som vi kommer att prata om i vår nästa lektion. Medkänsla är ungefär som en supermaktskänsla som hjälper till att förvandla oss till hjälpare. Vi känner ofta igen medkänsla genom vad någon gör eller säger kontra vad du ser i deras ansikte. Vi kommer dock att prata om det mer i nästa lektion.

Men idag, ägna lite tid åt att studera människors ansikten. Se om du kan se, bara genom vad du ser, hur de mår. Om du märker någon som ser ledsen eller upprörd ut, vad kan du göra för att visa vänlighet mot den personen och visa att du bryr dig om hur de mår? Ibland kan du hjälpa till genom att helt enkelt inse att de är ledsna och att du märkte dem. Bara att säga "Hej! Du ser ledsen ut. Mår du bra?" kan få dem att må bättre.



Förlängningsidéer

- För en vetenskaplig anslutning kan du göra mer med de 42 ansiktsmusklerna. Visa en bild av dessa muskler eller undersök de primära musklerna som rör våra ögon och mun för att bilda uttryck och låt eleverna medvetet göra olika uttryck och känna att musklerna rör sig som de gör. Det krävs fler muskler för att rynka pannan än att le, så du kan säga åt eleverna att arbeta mindre och le mer!
- Om du har extra tid kan du avsluta lektionen med att spela upp ett klipp från Inside Out när Riley inte har sina känslor för att hjälpa henne (scenen när hon flyr hemifrån och sätter sig på bussen). Du kan utöka diskussionen genom att prata om hur våra känslor, även känslor som sorg, ilska och rädsla, är bra för oss och hjälper oss att göra bra val.
- Det skulle vara kul att göra den här aktiviteten med din egen klass av ansikten! Om du har råd, upprepa känslorna med dina egna elever (att ta bilder med en smart telefon skulle fungera!) och dela sedan aktiviteten med en närliggande klass 2.

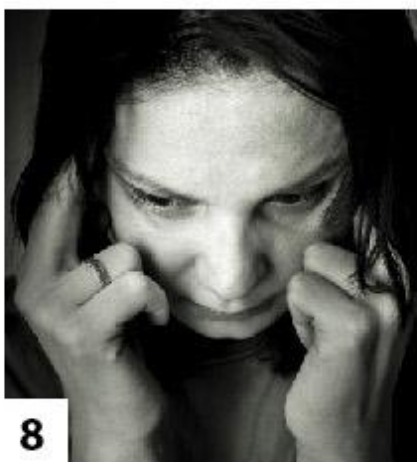


DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Källa: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>