

# Compassion Connection: Vägen till medkänsla

Den här lektionen ger eleverna möjlighet att bygga färdigheter kring medkänsla och vara vänliga mot hur andra känner. Den här lektionen fokuserar specifikt på hur vi visar medkänsla när vi känner igen grundläggande känslor hos andra; den utvecklar också skillnaderna mellan empati och sympati. Den här lektionen är den andra delen av två delar.

**Omtänksam under-Koncept**  
Medkänsla, Empati, Vänlighet

**Lektionens tidsram**  
45 minuter

## Nödvändigt material

- ❑ Två "Compassion Capes" i superhjältestil, som bör göras före lektionen; dessa kan vara gjorda av papper, örngott eller annat material. Du kan sätta ett S på den ena för sympati och ett E på den andra för empati. Håll det enkelt!
- ❑ Maskering eller tejp för att skapa "vägar" på golvet. Du kan använda samma tejp för att skapa "compassion center". Detta ska vara en triangelform med medkänsla högst upp i mitten, spegla öppningsbilden.
- ❑ The Path To Compassion-bild för enkel installation (se nedan)

## 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

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Tillämpa sin förståelse av grundläggande känslor på sin förståelse av medkänsla, empati och sympati.
- Förutsäga hur andra kan känna sig som svar på olika situationer.

## Läraranslutning/Självvård

Medkänsla och empati går hand i hand. När du upplever den där medkänslan kan du ofta uttrycka empati samtidigt. Förra veckan fokuserade vi på att uppmärksamma det som ofta glöms bort i ditt samhälle. Den här veckan går utmaningen ännu djupare. Välj en person i ditt samhälle att känna empati med och placera dig själv i deras skor för en dag.

Hur ser hans/hennes dag ut? Vilka kamper kan han/hon stöta på? Vad kan vara dagens höjdpunkt? Om möjligt, försök att leva en dag som den personen skulle göra. Om detta inte är möjligt, försök att visualisera dagen eller skriva en journal om den. Medkänsla får oss att känna känslor. Men sann empati tillåter oss att placera oss själva i den andra personens plats, med alla toppar och dalar, kamper och firanden. Denna enkla övning kan hjälpa dig att lättare öva empati med alla olika människor både lokalt och internationellt.

**FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.**

Se sista sidan för detaljer.



## Dela med sig

5-7 minuter

*I förra lektionen pratade vi om grundläggande mänskliga känslor. Det var åtta stycken! Kan någon komma ihåg vad dessa känslor är?*

Bjud in elevernas svar. Skriv deras svar på tavlan eller projicera dem på smartboarden. (Svaren bör vara: glädje, sorg, rädsla, ilska, avsky, tillit, överraskning och förväntan.)

*Bra! Det här är känslorna som alla känner, oavsett vilken familj, skola, stad, stat eller land de kommer ifrån. Vi studerade också människors ansikten så att vi kunde avgöra vilka känslor de kände. För två lektioner sedan pratade vi om att hjälpa till. Hur kan känslor och hjälp hänga ihop?*

Bjud in elevsvar, men det här kan vara svårt att svara på, så det är okej att fortsätta om eleverna är osäker.

*Kopplingen är att när vi ser någon som kämpar eller som är ledsen eller sårad, så vill vi hjälpa dem, eller hur?*

*Känslan som får dig att vilja hjälpa är en supermaktskänsla som vi har kallat medkänsla. Medkänsla innebär att bry sig när andra är sårade, ledsna eller i nöd. När vi visar medkänsla med andra visar vi dem vänlighet. ALLA av oss har denna superkraft inom oss, även om vi ibland behöver arbeta hårt för att aktivera den.*

Skriv ordet Compassion på tavlan överst (eller använd bilden nedan om du använder en smartboard).



**COMPASSION**  
"I want to help you!"



## Inspirera

12-15 minuter

*Om vi nu tittade på en karta och medkänsla var dit vi ville gå, skulle vi se två VÄGAR för att komma till medkänsla.*

*Dessa vägar kallas emPATHy och symPATHy.*

Skriv Empati och Sympati i en triangulär formation under Compassion som visas nedan; understryka, fetstil eller markera ordet "sökväg" i båda orden.



**COMPASSION**

*"I want to help you!"*

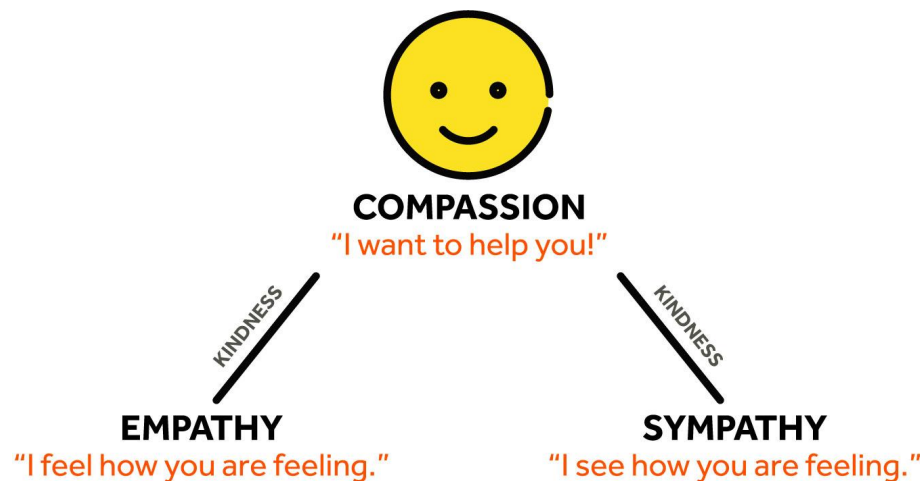
### **EMPATHY**

### **SYMPATHY**

*När du förstår en annan persons känslor för att du har haft samma upplevelse, tar du empatins väg för att ta hand om dem. För att ha empati måste du också ha erfarenhet, eller åtminstone liknande erfarenhet! Du kan känna vad någon känner för att du har varit där!*

*När du förstår en annan persons känslor för att du kan se att de är ledsna eller upprörda eller rädda, tar du sympati för att ta hand om dem. Du kan ha sympati för någon även om du aldrig har haft samma upplevelser.*

Dra linjer från empati och sympati upp till medkänsla. Lägg till "vänlighet" till varje rad.



Oavsett vilken väg du är på, men du kan fortfarande visa den andra personen vänlighet och medkänsla genom att hjälpa, lyssna, inkludera eller göra något annat för att hjälpa dem att förstå att du bryr dig.



## Bemyndiga

5 minuter

Nu ska vi träna på att identifiera vilken väg du kan ta i vissa situationer och hur du kan använda din superkraft av medkänsla för att hjälpa någon i nöd.

**[Ställ in klassrummet enligt beskrivningen i  
Paths to Compassion spelutdelning.]**

Visa bild 1 av ett barn i gips som ser ledsen ut (håll upp bild eller projekt på smartboard).



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

Fråga eleverna vad de tror att den här personen känner och tänker. Ring eleverna för svar.

Be sedan eleverna gå till antingen empativägen eller till sympativägen för denna person. (Påminn eleverna om att de förmodligen kan känna empati om de också har brutit ett ben; om de inte har brutit ett ben känner de förmodligen sympati eftersom de kan se att han är ledsen men de vet inte riktigt hur det är att bryta ett ben.)

Ge eleverna en chans att röra på sig och fråga sedan eleverna på empativägen varför de valde den vägen. Fråga eleverna på sympativägen varför de valde den vägen.

Fråga slutligen eleverna vad de kan göra för att visa medkänsla och vänlighet, för att vara en hjälpare, till den här personen om han/hon var en klasskamrat till dem. Eleven (en från varje stig) du anropar tar på dig Compassion Cape, går (eller kanske "flyger") stigen till "Compassion"-centret för att ge sitt svar. Notera likheterna och skillnaderna i förslagen.

Låt eleverna gå tillbaka till sina ursprungliga positioner innan de visar bild 2.

Visa bild 2 av ett barn som hällde ut sin mjölk vid en måltid.



Fråga eleverna vad de tror att den här personen känner och tänker. Ring eleverna för svar.

Be sedan eleverna gå till antingen empativägen eller till sympativägen för denna person. (Påminn eleverna om att de förmodligen kan känna empati om de också har spillt sin mjölk tidigare; sympati om de inte har gjort det men kan förstå hur det här barnet känner.)

Ge eleverna en chans att röra på sig och fråga sedan eleverna på empativägen varför de valde den vägen. Fråga eleverna på sympativägen varför de valde den vägen.

Be slutligen eleverna tänka på vad de skulle kunna göra för att visa medkänsla och vänlighet, för att vara en hjälpare, för den här personen om de var på samma måltid med henne. Eleven (en från varje stig) du anropar tar på dig Compassion Cape och går stigen till "Compassion"-centret för att ge sitt svar. Notera likheterna och skillnaderna i förslagen.

Låt eleverna gå tillbaka till sina ursprungliga positioner innan de visar bild 3.

Visa bild 3 av ett barn som är ensamt eller lämnas utanför i rasten.



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

Fråga eleverna vad de tror att den här personen känner och tänker. Ring eleverna för svar.

Be sedan eleverna gå till antingen empativägen eller till sympativägen för denna person. Påminn inte eleverna den här gången.

Ge eleverna en chans att röra på sig och fråga sedan eleverna på empativägen varför de valde den vägen. Fråga eleverna på sympativägen varför de valde den vägen.

Fråga slutligen eleverna vad de kan göra för att visa medkänsla och vänlighet, för att vara en hjälpare, denna person om de var på raster med honom/henne. Eleven (en från varje stig) du anropar tar på dig "Compassion Cape" och går/flyger stigen till "Compassion"-centret för att ge sitt svar. Notera likheterna och skillnaderna i förslagen.





## Reflektera

5 minuter

Låt eleverna ta plats i Compassion Center.

*Det är viktigt att komma ihåg att oavsett om du har haft samma upplevelse som någon eller inte, kan du fortfarande visa människor vänlighet och medkänsla. Om du aldrig har brutit ett ben kanske du inte helt förstår vad någon i gipset går igenom, men du kan fortfarande känna sympati och vara medkännande och hjälpa den personen genom att bära sin ryggsäck eller plocka upp något åt dem som de tappat. Om du har lämnats utanför ett spel på rasten tidigare, då förstår du verkligen hur ledsen personen på vår tredje bild förmodligen kände sig. Du känner empati och kommer att vara ivrig att hjälpa den personen att känna sig inkluderad.*

*Det kan vara svårt att ta steget och hjälpa någon som upplever något svårt. Jag vet att vi hellre skulle vara glada och bekväma. Alla vill vara glada och bekväma. Men ibland kanske du ser något olyckligt eller obekvämt, som att någon spiller mjölk vid lunch. Om du kan visa medkänsla och vänlighet mot den personen kommer du inte bara att få honom att må bättre, utan du kommer att må bättre också! Så i dag, se upp för tillfällen då du kan ta på dig din Compassion Cape och visa medkänsla och vänlighet mot andra människor.*



## Förlängningsidéer

- Istället för att använda bilder kan läraren välja att rollspela dessa situationer (antingen själv eller med en klassrumsassistent, eller så kan han/hon be eleverna att rollspela).
- Låt eleverna rita sig själva som Compassion Heroes. Deras bild kan avbilda en situation (antingen en de har upplevt eller inte) där de hjälper någon i en stressig eller plågsam situation som de kan råka ut för i skolan. Detta kan hjälpa dem att tänka på vardagliga händelser där de kan behöva visa medkänsla (som de kanske inte har tänkt på tidigare).



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

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.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Vägarna till medkänsla

### Klassrummets visuella inställningar och instruktioner

