

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



Compassion Challenge

Eleverna kommer att besöka skolan, identifiera områden som inte är särskilt tillmötesgående och skapa en handlingsplan för minst ett identifierat område. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Medkänsla i handling

Dela in klassen i små grupper. Låt varje grupp skapa ett scenario som visar en gemensam kamp som de upplever i skolan eller i samhället (mobbing, skvaller, etc.). Handla med en annan grupp och skapa ett rollspel för att illustrera hur du kunde övervinna den kampen.

För partners
15 minuter



Fortsatt medkänsla

Diskutera med din partner en tid då du har fått oväntad medkänsla från en främling. Till exempel, någon betalade för din drink, hjälpte dig att bära något tungt, etc. Hur förändrade detta din attityd? Hur kan du skicka det vidare/betala det vidare?

För privatpersoner
15 minuter



Dela medkänsla

Välj en person i ditt hushåll som du vanligtvis inte umgås med. Gör 3 medkännande saker för dem idag. Detta inkluderar vänliga ord, små gester och hjälp utöver dina vanliga sysslor/förväntningar.

Teknikfokuserad
15 minuter



Compassion-appar

Med en partner kan du utforska olika appar som fokuserar på medkänsla för andra. Välj din favorit och presentera den för klassen. Om möjligt, ladda ner den och prova den denna vecka!

Compassion Challenge

Eleverna kommer att besöka skolan, identifiera områden som inte är särskilt tillmötesgående och skapa en handlingsplan för minst ett identifierat område.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Inget material krävs för denna lektion

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, 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:

- Använd empati som ett motiverande verktyg för att öka medkänslan i din vardag.
- Utöva medkänsla på både lokal och nationell nivå.

Läraranslutning/Självvård

På vår vårdenhets 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 alla 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**

4-6 minuter

Hur skulle du definiera medkänsla? (Tillåt svar från flera volontärer.)

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

4-6 minuter

Vi har kommit till vår sista vecka på vår vårdenhets. Vi har utforskat egenvård, tacksamhet och empati. Den sista komponenten är medkänsla. Vid denna tidpunkt i våra liv har vi hört den här termen förut. Vår definition kan dock variera beroende på våra personliga erfarenheter.

Tänk tillbaka på vårt spel förra veckan. Vi var tvungna att bestämma oss för vilken situation vi kunde känna mer in i: att bli mobbad eller att bli utanför. Bara för att du kunde känna empati med personen som blev mobbad betyder det inte nödvändigtvis att du automatiskt känner dig inspirerad att hjälpa dem. Medkänsla är nästa steg efter empati. Det är handlingen som följer den känslomässiga kopplingen.

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.)



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att ta sin förmåga att empati till nästa nivå genom att använda medkänsla för att göra små men effektfulla förändringar inom sin skola. Klassen kommer att gå på en "medkänsla utmaning promenad" i hela skolan.

- Leta efter områden som kanske inte passar alla i skolan. Detta kan inkludera fysiska kamper (trappor och ingen ramp, etc.) eller sekretessalternativ (omklädningsrum, badrum etc.).
- Efter promenaden, samlas igen och skapa en lista över noterade områden och brainstorma lösningar där det är möjligt.
- Diskutera vem som har makten att göra dessa förändringar (elever, lärare, administration) och följ igenom att dela dina observationer med dessa personer.



Reflektera

5-7 minuter

Diskutera som en klass utmaningarna med att verkligen uttrycka känslan av empati med handlingen av medkänsla.

- Varför är det svårt att svara med handling ibland?
- Hur har du visat medkänsla för andra tidigare?
- Hur kändes det att hjälpa någon i en situation som man kan känna empati med?

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!