

# Krya på dig

Den här lektionen fokuserar på att bry sig genom handlingen av medkänsla. Denna subbegreppet kan vara svårt att förklara isolerat, så de två presenteras tillsammans för att öka användbarheten inom denna åldersgrupp. Eleverna kommer att utforska begreppet sjukdom och skapa må bra-kort för andra barn som upplever sjukdom på det lokala barnsjukhuset (eller barngolvet, om ett helt sjukhus dedikerat till barn inte finns i närheten).

## Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, Hjälpssamhet, Vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Kartong
- ☐ Konsttillbehör (ditt val)
- ☐ Stort Manila-kuvert
- ☐ Frimärken (om du postar det)

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards 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 kunna:

- Visa medkänsla genom att skapa få bra kort för sjuka barn på sjukhuset.
- Förklara medkänsla genom konst.

## 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 personen som står på hörnet med en skylt 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; ta en titt runt. Vem har ramlat mellan stolarna?

## Tips för olika elever

- Para ihop eleverna och låt en rita bilden till kortet medan den andra lägger till text.
- Använd tidningsbilder eller färdigklippta clipart för elever med skicklighetsproblem.
- Skapa bli frisk-kort på barns modersmål att dela med andra sjuka barn som delar deras språk.
- Skapa ett "bildbaserat" kort för elever som inte skriver ännu.



## Dela med sig

3-5 minuter

Låt eleverna samlas i din cirkeltid eller gemenskapsområde.

Använd följande uppmaningar för att låta eleverna skapa idéer för hur de kan visa omtanke:

- *En tjej är på lekplatsen utan mössa eller handskar och det är kallt. Du har både mössa och handskar på dig.*
- *Din lärare har ingenstans att sitta under klassfilmen. Det finns utrymme bredvid dig.*
- *En pojke i din klass vet inte hur man knyter sina skor. Du lärde dig förra veckan.*



## Inspirera

### Vad är Medkänsla?

7-10 minuter

Förklara att medkänsla är en känsla vilket kan vara svårt att beskriva! Det är känslan du får inom dig när du vill hjälpa någon som är i nöd. Den här personen kan vara en vän, din lärare, dina föräldrar, ett syskon, eller kanske till och med någon du aldrig ens har träffat! När en person är ledsen eller har ont eller behöver hjälp känner vi naturligtvis medkänsla för dem. Våra hjärtan säger åt oss att hjälpa. Ibland slutar vi inte ens tänka på att ge denna hjälp eftersom känslan av medkänsla är så stark. Låt oss lista några gånger då vi har känt medkänsla och kunnat visa omtanke och vänlighet mot våra vänner och familj:

- Skriv ner dessa svar på tavlan när de är listade.
- Markera HUR medkänsla kändes under varje exempel som gavs (jag känner medkänsla när jag ser min vän bli sårad, etc.).
- Efter att du kände den medkänslan, hur kunde du visa att du brydde dig om din vän/familj/etc.?

Förklara att medkänsla kan kännas för människor som vi aldrig ens har sett eller träffat. Förklara skillnaden mellan att vara sjuk i några dagar och att vara sjuk på sjukhuset. (Du kan använda exempel på mor- och farföräldrar, cancer etc. för att hjälpa eleverna att förstå skillnaden). Diskutera hur vissa barn stannar på sjukhuset under mycket långa perioder - en vecka, en månad, till och med ett helt år - på grund av sin sjukdom.

- Hur får det dig att känna dig inombords när du tänker på dessa barn?
- Denna känsla är medkänsla!
- Idag kommer vi att använda denna känsla av medkänsla för att visa omtanke och vänlighet mot andra barn som råkar vara sjuka och på sjukhus just nu.



## Bemyndiga

20 minuter

Varje barn kommer att skapa ett friskkort för ett annat barn som för närvarande får slutenvård på det lokala barnsjukhuset (eller barnvårningen, om du inte har ett särskilt barnsjukhus). Använd följande uppmaningar för att styra korten:

- Skriv frasen "Bli frisk snart!" på brädan. Denna fras måste finnas med någonstans.
- Be om förslag på vilka typer av bilder som kan inkluderas i korten (vänskapsteman, populära superhjältar, etc.)
- Betona att dessa kort ofta hängs upp i barnets rum så stolthet är väldigt viktigt! Du tar hand om ett annat barn genom din handling av medkänsla. Gör ditt bästa och ta dig tid.
- När alla är klara, låt alla elever lägga sina kort i ett gigantiskt kuvert och antingen posta eller handleverera ditt paket till barnlivsspecialisten eller socialarbetaren för onkologi/hematologi (dessa barn är de som tillbringar mest konsekvent tid på sjukhuset på grund av deras sjukdomar och behandlingar).
- Du kan inkludera mer tjugiga konsttillbehör som glitter, klistermärken, scrapbooking, tidningar, etc. för att betona din roll i att ta hand om dina mottagare av friska kort. Detta är inte ett snabbt och enkelt kort.



## Reflektera

3-5 minuter

Inte alla elever i denna åldersgrupp kommer att vara bekanta med kronisk sjukdom, cancer och sjuka barn i allmänhet. Det är dock ett samtal som måste börja nu så att de barn i deras värld som drabbas av dessa kamper kan känna medkänsla och acceptans under sin tid av nöd. Om du närmar dig det från en vinkel av vänlighet och medkänsla, kommer barn i denna ålder att känna sig glada och hedrade att ta hand om sina kamrater på ett så personligt sätt.



## Förlängningsidéer

- Träffa din konstlärare och skapa ett gigantiskt kort med hjälp av multimediateksttillbehör för att hålla alla de mindre må bra-kort
- Ta kontakt med barnlivsspecialisten eller socialarbetaren på onkologi/hematologigolvet och se om några specifika patienter skulle uppskatta att få mer personliga kort (med namn, etc.)



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®