

Fürsorglich

Dies ist die 4. Woche in der Pflegestation. Die Schüler konzentrieren sich auf Mitgefühl als den natürlichen Fortschritt der Fürsorge, sobald Empathie erkannt wird.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

Hauptlektion

**Ganze
Klassenstunde**
30 Minuten



Mitgefühl-Herausforderung

Die Schüler werden die Schule besichtigen, Bereiche identifizieren, die nicht besonders entgegenkommend sind, und einen Aktionsplan für mindestens einen identifizierten Bereich erstellen.

(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Mitgefühl in Aktion

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen auf. Lassen Sie jede Gruppe ein Szenario erstellen, das einen gemeinsamen Kampf zeigt, den sie in der Schule oder in der Gemeinschaft erleben (Mobbing, Klatsch usw.). Handeln Sie mit einer anderen Gruppe und erstellen Sie ein Rollenspiel, um zu veranschaulichen, wie Sie diesen Kampf überwinden können.

Für Partner
15 Minuten



Anhaltendes Mitgefühl

Besprechen Sie mit Ihrem Partner eine Situation, in der Sie unerwartetes Mitgefühl von einem Fremden erfahren haben. Zum Beispiel hat jemand für Ihr Getränk bezahlt, Ihnen geholfen, etwas Schweres zu tragen usw. Wie hat sich dadurch Ihre Einstellung verändert? Wie kann man es weitergeben/weiterzahlen?

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Mitgefühl teilen

Wählen Sie eine Person in Ihrem Haushalt aus, mit der Sie normalerweise nicht Zeit verbringen. Tun Sie heute drei mitfühlende Dinge für sie. Dazu gehören freundliche Worte, kleine Gesten und Hilfe, die über Ihre normalen Aufgaben/Erwartungen hinausgeht.

Technologieorientiert
15 Minuten



Mitgefühls-Apps

Entdecken Sie mit einem Partner verschiedene Apps, die sich auf Mitgefühl für andere konzentrieren. Wählen Sie Ihren Favoriten aus und präsentieren Sie ihn der Klasse. Wenn möglich, laden Sie es herunter und probieren Sie es diese Woche aus!

Mitgefühl-Herausforderung

Die Schüler werden die Schule besichtigen, Bereiche identifizieren, die nicht besonders entgegenkommend sind, und einen Aktionsplan für mindestens einen identifizierten Bereich erstellen.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ❑ Für diese Lektion sind keine Materialien erforderlich

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Nutzen Sie Empathie als Motivationsinstrument, um das Mitgefühl in Ihrem Alltag zu steigern.
- Üben Sie Mitgefühl auf lokaler und nationaler Ebene.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

In unserer Pflegeeinheit ist das Grundgefühl Mitgefühl, also der Wunsch, den Bedürftigen zu helfen. Wie brauchen Ihre Schüler Sie heute? Wie brauchen Ihre Kollegen Sie? Wie können Sie Mitgefühl zeigen und gleichzeitig berufliche und persönliche Grenzen wahren? Denken Sie daran, dass Mitgefühl nicht bedeutet, dass Sie für die Lösung aller Probleme verantwortlich sind. Sie können das Privatleben eines Studenten nicht ändern. Sie können die Klassenmanagementfähigkeiten eines anderen Lehrers nicht auf magische Weise verbessern. Was können Sie dann tun, um Mitgefühl zu zeigen, wenn Sie sehen, dass andere Probleme haben? Sie können ein stabiles, gesundes Unterrichtsumfeld schaffen, in dem sich die Schüler während Ihrer Betreuung entfalten können. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, können Sie Strategien anbieten, um Ihrem Kollegen dabei zu helfen, kleine, positive Änderungen in der Klassenführung vorzunehmen. Bei Mitgefühl geht es darum, zu helfen, wo man kann, und unterstützend zu sein, wobei man sich darüber im Klaren ist, dass man nicht jedes Problem lösen muss. Präsent zu sein, zuzuhören, sich einzufühlen und zu handeln, wenn es dazu in der Lage ist, sind gute Schritte, um Mitgefühl gegenüber Ihren Schülern und Kollegen zu zeigen.



Aktie

4-6 Minuten

Wie würden Sie Mitgefühl definieren? (Erlauben Sie Antworten von mehreren Freiwilligen.)

Ja, alle diese Antworten weisen auf eine gemeinsame Basis der Freundlichkeit hin. Unter Mitgefühl versteht man das Gefühl von Mitgefühl für einen anderen in Not und den Wunsch, ihm zu helfen.



Inspirieren

4-6 Minuten

Wir sind in unserer letzten Woche in unserer Pflegestation angekommen. Wir haben Selbstfürsorge, Dankbarkeit und Empathie erforscht. Die letzte Komponente ist Mitgefühl. Zu diesem Zeitpunkt in unserem Leben haben wir diesen Begriff schon einmal gehört. Allerdings kann unsere Definition aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen variieren.

Denken Sie an unser Spiel letzte Woche zurück. Wir mussten uns entscheiden, in welche Situation wir uns besser hineinversetzen konnten: gemobbt zu werden oder ausgeschlossen zu werden. Nur weil Sie sich in die gemobbte Person hineinversetzen konnten, heißt das nicht unbedingt, dass Sie sich automatisch inspiriert fühlen, ihr zu helfen. Mitgefühl ist der nächste Schritt nach Empathie. Es ist die Handlung, die der emotionalen Verbindung folgt.

Denken Sie jetzt an eine Zeit, in der Sie sowohl Empathie als auch Mitgefühl zeigen konnten. Teilen Sie Ihre Antwort einem Nachbarn mit. (Wenn es die Zeit erlaubt, erlauben Sie mehreren Freiwilligen, ihre Beispiele mit der ganzen Klasse zu teilen.)



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse ihre Empathiefähigkeit nun auf die nächste Stufe heben wird, indem sie Mitgefühl nutzt, um kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen in ihrer Schule vorzunehmen. Die Klasse wird weitergehen als „Mitgefühl-Challenge-Spaziergang“ in der gesamten Schule.

- Suchen Sie nach Bereichen, die möglicherweise nicht für alle in der Schule geeignet sind. Dazu können körperliche Schwierigkeiten (Treppen und keine Rampe usw.) oder Privatsphärenmöglichkeiten (Umkleideräume, Badezimmer usw.) gehören.
- Treffen Sie sich nach dem Spaziergang erneut, erstellen Sie eine Liste der notierten Bereiche und überlegen Sie sich nach Möglichkeit Lösungen.
- Besprechen Sie, wer die Macht hat, diese Änderungen vorzunehmen (Schüler, Lehrer, Verwaltung) und teilen Sie Ihre Beobachtungen anschließend mit diesen Personen.



Reflektieren

5-7 Minuten

Besprechen Sie als Klasse die Herausforderungen, die es mit sich bringt, das Gefühl der Empathie durch die Aktion des Mitgefühls wirklich zum Ausdruck zu bringen.

- Warum ist es manchmal schwierig, mit Taten zu reagieren?
- Wie haben Sie in der Vergangenheit Mitgefühl für andere gezeigt?
- Wie hat es sich angefühlt, jemandem in einer Situation zu helfen, in die Sie sich hineinversetzen können?

Wenn man sich wirklich in jemanden hineinversetzen kann, braucht man den Mut, die Situation durchzustehen und ihm zu helfen. Ihr Mitgefühl könnte der positive Wendepunkt in einer wirklich schwierigen Situation sein!