

Брижан

Ово је 4. недеља у одељењу за негу. Ученици ће се фокусирати на саосећање као природни развој бриге када се емпатија идентификује.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Цомпассион Цхалленге

Ученици ће обићи школу, идентификовати области које нису посебно погодне и направити акциони план за најмање једну идентификовану област.

(Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Саосећање на делу

Поделите разред у мале групе. Нека свака група направи сценарио који демонстрира заједничку борбу коју доживљавају у школи или у заједници (малтретирање, оговарање, итд.). Тргујте са другом групом и направите игру улога да бисте илустровали како бисте могли да превазиђете ту борбу.

За партнере
15 минута



Цонтинуинг Цомпассион

Са својим партнером разговарајте о тренутку када сте добили неочекивано саосећање од стране странца. На пример, неко вам је платио пиће, помогао вам да понесете нешто тешко итд. Како је то променило ваш став? Како можете да га проследите/исплатите унапред?

За појединце
15 минута



Дељење саосећања

Изаберите једну особу у свом домаћинству са којом се иначе не дружите. Урадите 3 саосећајне ствари за њих данас. Ово укључује љубазне речи, мале гестове и помоћ изван ваших редовних послова/очекивања.

Фокусирано на
технологију
15 минута



Цомпассион Аппс

Са партнером истражите различите апликације које се фокусирају на саосећање према другима. Изаберите свој омиљени и представите га разреду. Ако је могуће, преузмите га и испробајте ове недеље!

Цомпассион Цхалленге

Ученици ће обићи школу, идентификовати области које нису посебно погодне и направити акциони план за најмање једну идентификовану област.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

- ☐ За ову лекцију нису потребни материјали

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Користите емпатију као мотивационо средство за повећање саосећања у свакодневном животу.
- Вежбајте саосећање и на локалном и на националном нивоу.

Веза са наставником/негу самога себе

У нашој јединици за бригу главна емоција је саосећање, а то је жеља да се помогне онима којима је потребна. Како сте данас потребни вашим студентима? Како сте потребни вашим колегама? На које начине можете показати саосећање док и даље одржавате професионалне и личне границе? Запамтите да бити саосећајан не значи да сте одговорни за решавање свачијих проблема. Не можете променити студентски дом. Не можете магично побољшати вештине управљања учионицом другог наставника. Шта онда можете учинити да покажете саосећање када видите да се други муче? Можете да обезбедите стабилно, здраво окружење у учионици да ученици напредују док су под вашом бригом. Можете понудити стратегије, ако се од вас затражи, да помогнете свом колеги да направи мале, позитивне промене у управљању учионицом. Саосећање се састоји у томе да помажете где можете и пружате подршку, а истовремено препознајете да није сваки проблем ваш да решите. Бити присутан, слушати, саосећати и деловати када је у могућности, добри су кораци ка испољавању саосећања према својим ученицима и колегама.



Објави

4-6 минута

Како бисте дефинисали саосећање? (Дозволите одговоре неколико волонтера.)

Да, сви ови одговори указују на заједничку основу љубазности. Саосећање се дефинише као осећање емпатије и жеља да се помогне другима коме је потребна.



Инспире

4-6 минута

Стигли смо у последњу недељу у нашој јединици за негу. Истражили смо бригу о себи, захвалност и емпатију. Последња компонента је саосећање. У овом тренутку нашег живота, већ смо чули овај израз. Међутим, наша дефиниција може варирати на основу наших личних искустава.

Сетите се наше игре прошле недеље. Морали смо да одлучимо са којом ситуацијом можемо више да саосећамо: да будемо малтретирани или да будемо изостављени. Само зато што сте могли да саосећате са особом која је малтретирана не значи да се аутоматски осећате инспирисаним да јој помогнете. Саосећање је следећи корак после емпатије. То је радња која прати емоционалну везу.

Сада размислите о тренутку када сте били у стању да покажете емпатију и саосећање. Поделите свој одговор са комшијом. (Дозволите неколико волонтера да поделе своје примере са целим разредом ако време дозвољава.)



Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада своју способност емпатије подићи на виши ниво користећи саосећање да направи мале, али утицајне промене у својој школи. Час ће ићи на „саосећање изазов хода“ у целој школи.

- Потражите области које можда неће одговарати свима у школи. Ово може укључивати физичке борбе (степенице и без рампе, итд.) или опције приватности (свлачионице, купатила итд.).
- Након шетње, поново се окупите и направите листу запажених области и размислите о решењима где је то могуће.
- Разговарајте о томе ко има моћ да изврши ове промене (ученици, наставници, администрација) и наставите да делите своја запажања са тим људима.



Одразити

5-7 минута

Као разред, разговарајте о изазовима истинског изражавања осећања емпатије уз помоћ акције саосећања.

- Зашто је понекад тешко одговорити акцијом?
- Како сте у прошлости показивали саосећање према другима?
- Какав је био осећај помоћи некоме у ситуацији са којом можете да саосећате?

Када заиста саосећате са неким, потребна је храброст да га пратите и помогнете му да преброди ситуацију. Ваше саосећање може бити позитивна прекретница у заиста тешкој ситуацији!