

# Брижан

Ово је трећа недеља у Одељењу за бригу. Ученици ће се фокусирати на емпатију и проналажење заједничког језика са другима без обзира на лична интересовања, порекло и локацију.

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



### У мом месту

Ученици ће сами себе изазвати да пронађу емпатију у различитим сценаријима. Они ће радити са партнером на вежбању емпатије док истражују како би се друга особа могла осећати у сваком сценарију. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

За мале групе  
15 минута



### Играње улога

Поделите свој разред у групе од 4-6. Користећи сценарије из главне лекције, нека свака група направи скеч како би илустровала како би могла да реагује на сценарио који им је понуђен.

За партнере  
15 минута



### Цоммон Стругглес

Са својим партнером разговарајте о једној уобичајеној борби коју сте имали ове недеље код куће или у школи. Поделите стратегије које сте користили да бисте превазишли ову борбу и слушајте цса задовољством са својим партнером да прикупите друге идеје о којима можда нисте размишљали.

За појединце  
15 минута



### Слушајте!

Замолите једног члана породице (или некога ван школе) да опише нешто са чим се тренутно муче. Вежбајте емпатично слушање док причају. Ако можете да се повежете са њиховом борбом, поделите и своју перспективу.

Фокусирано на  
технологију  
15 минута



### Емпатија и употреба технологије

Као разред, водите дискусију о употреби технологије и емпатији. Да ли мислите да је технологија помогла или омела вашу способност да саосећате са другима? Објасните свој одговор.

# У мом месту

Ученици ће сами себе изазвати да пронађу емпатију у различитим сценаријима. Они ће радити са партнером на вежбању емпатије док истражују како би се друга особа могла осећати у сваком сценарију.

**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:

- Истражите разлику између симпатије и емпатије.
- Развијте разумевање емпатије како се она односи на њих лично.
- Вежбајте емпатију у различитим сценаријима током њихове свакодневне рутине.

**Веза са наставником/негу самога себе**

Сваки ученик са којим радите је јединствен. Можда радите са студентима који долазе из изазовних средина. Можда радите са студентима који имају веома стабилне домове пуне љубави. Можда радите са студентима који су у хранитељству или који живе са проширеном породицом или су бескућници. Можда радите са ученицима који воле школу и добро им иде. Можда радите са ученицима који не воле школу и заостају у разреду. Без обзира на ситуацију, потражите заједнички језик који делите са сваким учеником, бавите се њиховим изазовима и њихови тријумфује. Бити у стању да саосећате са оним кроз шта они пролазе ван ваше бриге помоћи ће вам да будете пажљивији и саосећајнији према њима када су они у вашој надлежности. Ученици у овом узрасту формирају свој идентитет и желе да буду виђени и познати. Показивање емпатије према њима као појединцима помоћи ће им да се носе са изазовима и формирају здраву слику о себи.

**Објави**

3-5 минута

Осврните се на прошлу недељу. Како сте успели да покажете захвалност за мале ствари које други природно чине за вас? Позовите ученике да одговоре.



## Инспире

5-7 минута

На пола смо наше јединице за бригу и покрили смо и бригу о себи и захвалност. Ове недеље наш фокус је на емпатији, шта то значи и како је заиста можемо искористити током нашег свакодневног живота.

Реч емпатија се често олако разбацује, али многи људи се боре да је сами дефинишу. Један од начина да себи помогнете да створите ово лично разумевање је да погледате разлику између два појмови који се често мењају, али имају веома различита значења: симпатија и емпатија.

Чули смо и вероватно чак понекад користили оба ова термина наизменично.

- Како бисте дефинисали симпатију?
- Како бисте дефинисали емпатију?
- По чему се разликује од симпатије?

Симпатија се дефинише као осећање сажаљења или туге због ситуације неког другог. Ово је уобичајена емоција коју ми као људи доживљавамо. Чак и мала деца су способна да природно препознају када је неко други у болу. Међутим, постоји велика разлика између сажаљења према некоме и стварног разумевања како се осећа.

Емпатија је способност да се истински разумеју туђе емоције и сагледају ствари из њихове перспективе. Ово је кључ за емпатију: не само да препознајете како се та особа осећа (или би се могла осећати), већ то и чините *из њихове перспективе*. У могућности смо да уђемо у њихове ципеле и осетимо оно што они осећају, видимо шта они виде и на крају разумемо ситуацију са њихове тачке гледишта. Често осећамо да је овај концепт лак када нам се у животу догоди слична (или чак потпуно иста!) ситуација. Иако је ово донекле тачно, истинска емпатија гурада сагледајте ствари из перспективе друге особе, што је прави изазов. Начин на који тумачите ситуацију може (и често је) много другачији од других око вас.

Један пример је осећај који би особа могла имати након што је добила Ц на последњем тесту из математике. Можда се мучиш са математиком. Добивање Ц може бити одлична оцена јер сте сатима учили са својим тутором и били сте срећни што сте добили толико тачних одговора! Јасно сте научили и разумели неколико концепата са којима сте се борили и можете да идете напред.

Међутим, ваш пријатељ ВОЛИ математику и добија Ц. Ако заиста користите емпатију када им одговарате, узимате у обзир њихову љубав према математици. Схватате да воле математику, они обично раде на сваком тесту и да ово Ц представља велико разочарење за њих.

Када заиста показујете емпатију, прво сте помислили да се ставите у кожу друге особе на основу онога што она можда осећа према ситуацији. Посматрање говора тела, лицаизрази, а тон речи које користе може вам помоћи да саосећате.



## Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада вежбати исказивање емпатије користећи горе наведене вештине. Наставник ће наглас прочитати низ сценарија. Суочићете се са својим партнером и користећи само говор тела пренећете своја осећања и реакције на овај сценарио. Обојица ћете тада вежбати да користите емпатију док покушавате да опишете како се друга особа осећа и зашто. Обавезно реците свом партнеру да ли је тачан у својој претпоставци. Ако нису, исправите их и објасните како се заиста осећате. Емпатија захтева праксу!

Напомена: Када се упарујете, покушајте да изаберете некога кога познајете, али НЕ некога кога познајете изузетно добро (комшија, најбољи пријатељ, саиграч, итд.).

Сценарији:

- Снежни дан је назван само сат времена пре него што морате да уђете у аутобус. Већ сте обучени и спремни да изађете кроз врата.
- Сломио си стопало пре велике првенствене утакмице. Не можете ходати по њему и морате пропустити два месеца школе.
- Управо сте сазнали да се селите у страну земљу због татиног посла.
- Предложени сте за председника разреда.
- Од вас се тражи да одржите говор о доброти за целу школу.



## Одразити

5-7 минута

Данас одабрани сценарији били су ситуације из стварног живота које се могу и дешавају сваки дан тинејџерима попут вас. Изузетно је важно да одвојите време да размислите о другој особи пре него што поделите своје разумевање њеног искуства.

- Шта би се могло догодити ако не размислите о перспективи друге особе пре него што поделите своје разумевање?
- Како можете бити опрезнији када показујете емпатију?

Запамтите, неке теме изазивају панику, док друге узбуђују. Међутим, може бити обрнуто и можда бисте случајно некога увредили својом позитивном реакцијом на ситуацију која му је изазвала велику забринутост!