

# Брижан

Ово је 4. недеља у Одељењу за бригу. 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



### Емпатија + саосећање

Ово је 4. недеља у одељењу за негу. Ученици ће се фокусирати на саосећање као природни развој бриге када се емпатија идентификује. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

**За мале групе**  
15 минута



### Анализа саосећања

Дискусија у малим групама: На које начине наш разред показује саосећање једни према другима? Како бисмо могли боље? Поделите своје одговоре у малим групама са разредом.

**За партнере**  
15 минута



### Саосећање Хаику

Са својим партнером створите саосећање хаику. Подсетник: Хаику је песма од 3 реда са 5 слогова у 1. и 3. реду и 7 слогова у другом реду. Уверите се да је ваша песма повезана са осећајем које добијате када дајете или примате саосећање. (Пример: Слушај друге, ја сам увек ту за тебе, Речено из срца.)

**За појединце**  
15 минута



### Дељење саосећања

Направите картицу за подизање расположења за старије особе у вашој заједници. Укључите љубазне речи, захвалност и саосећање кроз речи и слике. Покушајте да пронађете време да се састанете са њима и да их упознате пре него што креирате ову картицу (ако је могуће). Оно што поделе са вама ће дефинитивно утицати на оно на шта се фокусирасте и на шта укључите и имаће већи утицај у поређењу са неперсонализованом поруком.

**Фокусирано на  
технологију**  
15 минута



### Филмска анализа

Групна дискусија: Присетите се недавног филма који сте гледали и одговорите на следећа питања: Како се показало саосећање? Да ли је ово било реално? Зашто или зашто не? Како су ликови могли да повећају своје саосећање за друге?



# Емпатија + саосећање

Ово је 4. недеља у Одељењу за бригу. Ученици ће се фокусирати на саосећање као природно напредовање бриге када се емпатија идентификује.

**Временски оквир лекције**  
30 минута

**Потребни материјали**

- ❑ Пројектор за слике
- ❑ Сlike (види доле)

**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 потребу за комбинованим приступом саосећања и емпатије када помажете другима.
- Испитајте уобичајене претпоставке када анализирате ситуације користећи само приступе на нивоу површине.

## 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

3-5 минута

Стигли смо у последњу недељу у нашој јединици за бригу. Истражили смо бригу о себи, захвалност и емпатију. Последња компонента је саосећање. У овом тренутку нашег живота, чули смо овај израз раније; међутим, наша лична дефиниција је дефинитивно обликована нашим сопственим животним искуствима.

Како бисте дефинисали саосећање? (Позовите ученике да одговоре.)

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



## Инспире

3-5 минута

Саосећање је често природни наставак после емпатије. То је радња која прати емоционалну везу коју успостављамо.

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 примери са целим разредом ако време дозвољава.)

Постоји ниво опреза који се овде мора приметити. Саосећање без присуства емпатије често се не прима у позитивној природи. Иако су ваше намере позитивне, без комбинације то двоје (емпатије и саосећања), друга особа може наћи увреду вашим поступцима. Вратимо се на пример теста из математике од прошле недеље. Били бисте узбуђени због оног Ц који је ваш пријатељ добио. Не стајете и не одвојите време да употребите емпатију да бисте разумели како би се могли осећати на основу своје перспективе, већ претпостављате да се боре са математиком као и ви. Одмах им честитате, тапшате их по леђима и позивате их да се придруже вама и вашем ментору на следећој сесији како би следећи пут могли да добију још већи резултат. Какав би могао бити њихов одговор овог пута? Како би могли да реагују када претпоставите да се осећају управо онако како се осећате ви? Да ли вам се ово икада десило?

Запамтите, истинска емпатија се не може јавити изношењем претпоставки. Морате се сарађивати са другом особом кад год је то могуће пре него што пређете на компоненту акције која је повезана са саосећањем. Не можете очекивати да ћете се ставити у нечију кожу, а да претходно не сазнате како они гледају на предметну тему!



## Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада истражити неопходну комбинацију између емпатије и саосећања док испитују тешке сценарије у историји и могуће одговоре које би други могли имати и са и без емпатије. Запамтите, саосећање без емпатије није увек позитивно!

Користећи дате слике, водите дискусију о следећем:

- Шта видиш овде?
- Која је ваша прва идеја да „помогнете“ овој особи или људима?
- Како би могли реаговати?
- Сада станите и размислите о томе како се заиста осећају. Шта је њихов фокус? Шта им треба из њихове перспективе?
- Како би се сада променио ваш приступ да им помогнете?

Слика бр. 1: Жена и њена деца током Велике депресије

- Уобичајене претпоставке могу укључивати да она гладује и да јој је потребна храна.
- Подстакните ученике да гледају даље од свог разумевања и изложености Великој депресији (која се често фокусира на

недостатак хране). О чему би још могла да размишља? Како би се могла осећати према тој храни? Да ли ће јој то заиста помоћи на дуге стазе?

- Друга слика: њен муж је управо отишао на посао и тужна је што га види како одлази, коначно је нашла посао и размишља о бризи о деци, управо је чула да је члан породице тешко болестан итд.
- Подстакните решења која подразумевају разговор са особом (особама) ПРВО. Не можете искусити истинску емпатију из почетних просуђивања и нултог разговора!

Слика 2: Дечак држи нове ципеле

- Уобичајене претпоставке могу укључивати да су му очајнички потребне нове ципеле и новац за друга подручја његовог живота која би му могла бити тешка.
- Подстакните ученике да погледају даље од онога што могу да виде и копају дубље. Какав израз има на лицу? Какву емоцију преноси? О чему би још могао да размишља док држи ове ципеле? Ако му дате новац, а он на свој живот не гледа као на борбу, како би могао реаговати?
- Друге слике на слици: ове ципеле су поклон који поклања другом детету у свом комшилуку које је босо, ципеле представљају здравље његовог старијег брата и сестре који раније није могао да хода, ципеле представљају прву продају његовог оца као обућара , итд.
- Подстакните решења која укључују разговор са овим дететом!



## Одрозити

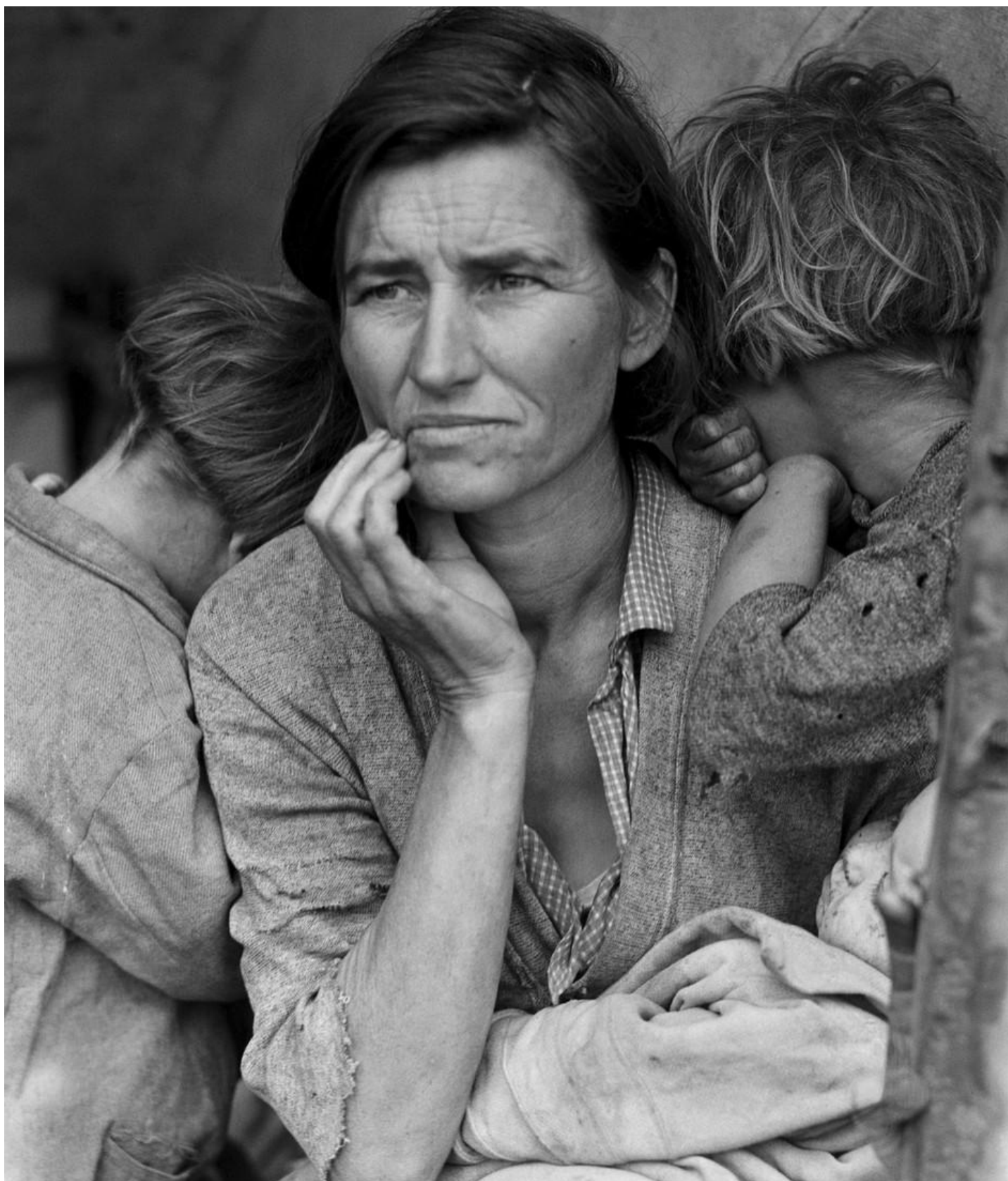
5-7 минута

Као разред, разговарајте о изазовима паузирања да бисте пронашли емпатију ПРЕ него што одговорите са саосећањем.

- Зашто је тешко чекати када је наш први одговор да УЧИНИМО НЕШТО?
- Како би разговор са другом особом/особама могао да промени мој саосећајни приступ?

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!

Слика 1: Мајка у великој депресији





Слика #2: Дечак држи нове ципеле

