

Grafer med empati

Den här lektionen fokuserar på omtanke genom empati. Detta är den första årskursen där detta ordförråd introduceras. Eleverna kommer att utforska känslor och sedan använda en graf för att belysa empati för andra som både är lika och olika dem själva.

Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, empati, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ En uppsättning känslkort för varje elev
- ☐ Tomt diagram över känslor (se mall)
- ☐ *Obs - den här lektionen har förberedande arbete. Du måste göra en uppsättning känslklubbor för varje barn innan du spelar spelet.

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder 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:

- Visa förståelse för grundläggande känslor.
- Tolka känslor som andra kan känna och analysera deras potentiella roll i att skapa dessa känslor.

Läraranslutning/Självvård

Medkänsla och empati går hand i hand. När du upplever den där medkänslan kan du ofta uttrycka empati samtidigt. Förra veckan fokuserade vi på att uppmärksamma det som ofta glöms bort i ditt samhälle. Den här veckan går utmaningen ännu djupare. Välj en person i ditt samhälle att känna empati med och placera dig själv i deras skor för en dag.

Hur ser hans/hennes dag ut? Vilka kamper kan han/hon stöta på? Vad kan vara dagens höjdpunkt? Om möjligt, försök att leva en dag som den personen skulle göra. Om detta inte är möjligt, försök att visualisera dagen eller skriva en journal om den. Medkänsla får oss att känna känslor. Men sann empati tillåter oss att placera oss själva i den andra personens plats, med alla toppar och dalar, kamper och firanden. Denna enkla övning kan hjälpa dig att lättare öva empati med alla olika människor både lokalt och internationellt.

Tips för olika elever

- Använd Emotion Faces nedan för att hjälpa eleverna att identifiera känslor under spelet.
- Använd scenariokorten i slutet av den här lektionen för att hjälpa dig att förstå.
- Lägg till ett "Skapa ditt eget" svårt scenariokort för avancerade elever för att förlänga lektionen.



Dela med sig

5-10 minuter

Dela in eleverna i grupper om 3-4. Läs följande scenarier högt och låt varje grupp agera hur de kan visa medkänsla för personen:

- Du bröt benet.
- Du glömde din lunch.
- Du är ledsen över din hund.



Inspirera

Vad är empati?

7-10 minuter

Förklara att empati är förmågan att dela och förstå andra människors känslor.

Det här kanske låter förvirrande, men du gör det faktiskt nästan varje dag i klassen. Har du någonsin sett en vän falla ner och bli skadad? Hur kan hon känna sig? Kan du föreställa dig hennes smärta? Ja, det är klart vi kan! Alla i vår klass har skadat sig minst en gång. Vi känner till den smärtan. Vi kan dela och förstå deras smärta eftersom vi vet hur det känns av vår egen erfarenhet. Det här är empati.

Ibland händer något med andra som vi aldrig har upplevt. Vi kan fortfarande visa empati, men vi måste anstränga oss mycket för att "sätta oss i deras skor". Att försöka föreställa sig vad de känner kan hjälpa oss att förstå deras känslor så att vi kan visa vänlighet och empati motm.

Våra känslor

10 minuter

Vi kan inte prata om empati utan att prata om våra känslor. För att hjälpa oss med den här lektionen måste vi lära oss följande sex känslor (håll upp varje ansikte när du förklarar känslorna):

- Glad: Det här barnet ler. Han är nöjd med det som pågår.
- Sorgligt: Det här barnet rynkar pannan. Hon kanske till och med gråter. Hon är inte nöjd med det som pågår.
- Galen/arg: Det här barnet har ett elakt ansikte. Hans ansikte är hopkrypt och han har en blick. Han gillar inte det som händer.
- Rädd: Det här barnet är rädd. Hon känner sig inte trygg och behöver hjälp.
- Förvånad: Det här barnet överrumplades. Hon förväntade sig inte vad som hände. Detta kan vara både bra eller dåligt.
- Nervös: Det här barnet vet inte vad som väntar. Hon gillar inte att inte veta vad som händer eller vad hon ska göra.



Bemyndiga

20 minuter

Dela ut en uppsättning med 6 Emotion Face-kort till varje elev. Se till att de antingen sitter vid sina egna skrivbord eller har tillräckligt med utrymme för att lägga ut sina kort framför sig för spelet. Det är också bra att limma korten på popsicle-pinnar för enkel användning.

Använd följande scenarier, läs högt varje situation och låt klassen "rösta" på vilken känsla de tror att personen kan känna. Betona att förmågan att dela och förstå andras känslor är empati. Efter varje "röst" ritas du numret av varje känsla vald på din graf. Avslöja sedan de rätta svaren (många kommer att ha mer än en känsla). Se till att förklara VARFÖR barnet kan uppleva alla dessa olika känslor. De elever som korrekt kunde identifiera en av dessa känslor visade empati! Upprepa detta tills en av dina känslor är helt full på grafen ELLER tills du har uttömt alla följande scenarier.

- Alice tappade kappan på bussen. Hennes mamma köpte den till henne idag. (ledsen, arg, nervös, rädd)
- Hector föll i en lerpöl. Han tittade inte på var han gick. (ledsen, arg, förvånad)
- Lisa går in i hennes överraskningsfödelsedagsfest. Hon är förvirrad över vad som händer. (Glad, förvånad, nervös)
- E.J:s pappa tar med honom till en basebollmatch. Han åker direkt efter skolan. (Lycklig)
- Jamal är veckans student. Han ska dela med sig av sina familjebilder inför klassen. (Glad, nervös)
- Lägg till dina egna exempel för att inkludera elever i din klass.



Reflektera

5-7 minuter

Använd den ifyllda grafen och låt eleverna identifiera de vanligaste känslorna som upplevs. Be dem om exempel i sina egna liv när de har känt denna känsla. Fortsätt denna process tills alla sex känslor har utforskats.



Förlängningsidéer

- Behåll dessa känslkort som ett sätt att diskutera empati när andra är upprörda eller extremt upphetsade.
- Ta bilder av varje elev som visar varje känsla och skapa personliga känslkort för deras eget personliga bruk. Detta är särskilt användbart för barn med autismspektrum.



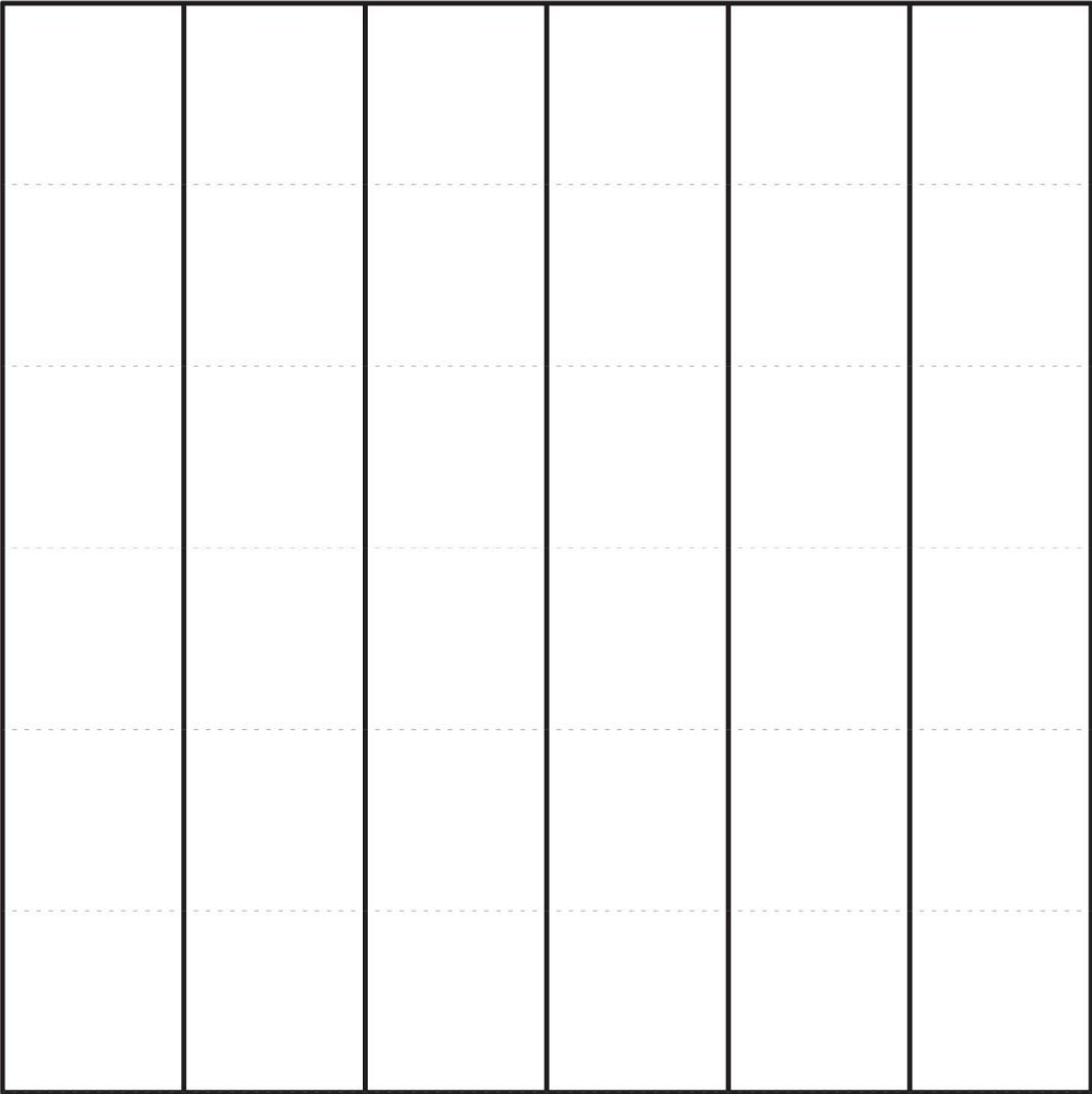
DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

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/>

Emotions Graph



Happy Sad Mad / Angry Scared Surprised Nervous

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®