

# Dear Me: Ett brev om medkänsla

Den här lektionen ger eleverna en möjlighet att titta på att ta hand om sina bredare samhällen, även när problemen deras samhällen står inför är stora. Det finns gott om tid för både gruppdiskussioner och personlig reflektion när eleverna ser hur en pojke utvecklade en organisation för att möta lokal hunger i sitt samhälle. Eleverna kommer att stärka sig själva genom ett personligt brev de kommer att skriva och läraren kommer så småningom att ge tillbaka, helst påminna eleverna om sina egna idéer och uppmaningar.

**Omtänksam Underkoncept**

Medkänsla, hjälpsamhet, vänlighet

**Lektionens tidsram**

30-40 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Dear Me arbetsblad eller student anteckningsbok papper
- ☐ Brevsidiga kuvert, ett för varje elev

**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**

Det kommer studenterna diskutera begreppen omtanke och medkänsla.

- Se medkänsla i aktion genom videon om Joshua's Heart.
- Reflektera över huvudidéerna i videon och relatera dem till deras egna personliga möjligheter att visa omtanke och medkänsla.
- Skriv ett brev till sig själva och prata om hur de kan bli mer involverade i att ta hand om sina samhällen.

**Läraranslutning/Självvård**

Handlingen av medkänsla för andra verkar ofta lätt för oss vuxna när vi tittar på en gripande dokumentär eller en nyhetssändning. Men kampen för att visa medkänsla inom vår egen gemenskap är ibland lite svårare. Vi blir immuna mot den hemlösa med skylten eller den ensamstående mamman som kämpar med paketen. Den här veckan ta en koncentrerad titt runt ditt samhälle, din skola och till och med ditt klassrum. Vem kan vara i behov som du kanske har förbisett tidigare? Att ringa in din medkänsla för din närmaste omgivning kan verkligen öka kontakten med dina elever, dina kamrater och din gemenskap som helhet. När vi är uppkopplade är vi närvarande, så ta en titt runt. Vem har ramlat mellan stolarna? Hur kan din medkänsla hjälpa dig att hålla kontakten med din skola?

**Tips för olika elever**

- Se videoklippen mer än en gång.
- Visa frågorna när de tittar på klippet eller lyssnar på dig som beskriver grunden; överväg att skriva frågorna på tavlan eller ge eleverna de tryckta frågorna.
- Låt eleverna diskutera sina svar på frågorna med en partner innan de svarar till hela gruppen.
- Låt eleverna skriva sina brev på sitt modersmål om det hjälper dem att dela sina idéer med sina föräldrar; be dem att även ha en kort engelsk version, så att du kan ge feedback.



## Dela med sig

2-3 minuter

*Okej, alla håller upp en av era händer i en stor high-five. Vänd dig nu till personen bredvid dig och ge dem en high five och berätta sedan om dina "GIVE Five"-strategier för att hjälpa andra att lindra stress som vi arbetade med under den senaste lektionen. Okej, gå!*



## Inspirera

15-20 minuter

*I förra lektionen tittade vi alla på bilder (eller diskuterade situationer) som visade oss en stressig situation, antingen en positiv stresssituation eller en negativ stresssituation. Och vi upptäckte att vi alla upplever stress lite olika men att vi alla upplever stress. Vi pratade också om några sätt vi kan försöka hjälpa andra genom en stressig situation. Känslan vi har när vi ser andra stressade eller sårade eller ensamma eller kämpande och vi vill hjälpa dem kallas medkänsla.*

*Hur många av er har hört det här ordet förut?*

*Medkänsla är ofta något vi inte planerar att känna; det är helt enkelt något som väller upp inom oss när vi ser någon i nöd.*

*Ibland är vi dock inte säkra på hur vi ska hjälpa, eller så tror vi inte att vi kan hjälpa, så vi sänker vår medkänslasmätare. Eller ibland får någon annans smärta eller kamp eller ensamhet oss själva att känna oss obekväma eller stressade, så vi bestämmer oss för att inte hjälpa dem.*

*Och ibland ÄR problemet för stort för oss, men det betyder inte att vi ignorerar det. När du ställs inför ett problem eller när du ser någon annan i nöd, men du själv inte kan hjälpa, vad är några saker du kan göra?*

Bjud in elevsvar.

*Vi ska titta på en kort video om en pojke som kände medkänsla och önskan att hjälpa andra i sitt samhälle men som inte visste hur han skulle börja. Han tog sina känslor av medkänsla för andra i nöd och gjorde det med hjälp av andra till verklig och meningsfull handling. Låt oss se:*

Se Joshua, Mata de som behöver | Citizen Kid av

Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Om du inte kan spela upp klippet, här är en sammanfattning:

*Ett sätt vi kan göra skillnad är genom att hjälpa människor som inte har tillräckligt med mat. Kanske har du samlat in konserver i skolan eller tagit med den till den lokala matbanken. En pojke, Joshua Williams, startade till och med sin egen organisation i Miami, Florida, för att hjälpa till att utrota hungern i världen. När Joshua var fyra och ett halvt år gammal såg han en hemlös man på gatan och insåg att han ville komma på ett sätt att hjälpa honom. Med sin mammas hjälp skapade Joshua Joshua's Heart Foundation 2006; sedan dess har han arbetat med mer än 3 000 volontärer (1 200 barn och 2 000 vuxna) som har delat ut nära en miljon pund mat till människor i*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*hans samhälle! Otaliga människor har fått hjälp och är mycket tacksamma för att Joshua brydde sig tillräckligt för att förse dem med den mat de behöver.*



## Bemyndiga

5 minuter

*Nu ska vi prata lite om vad vi såg!*

Du kan göra detta som en stor grupp eller i små grupper.

- *Varför tror du att Joshua Williams vill hjälpa andra?*
- *Från information på denna organisations webbplats vet vi att Claudia, Joshuas mamma, stödjer det han gör. Hur tror du att våra familjer eller människorna vi bor med kan hjälpa oss att lära oss att ta hand om andra och vårt samhälle? Finns det saker ni redan gör som familj för att ta hand om andra?*
- *Folk i klippet verkar tacksamma för maten de fått. Videon säger att Joshua och volontärerna har gett ut 400 000 pund mat, men det är nu närmare en miljon pund! Tycker du att det är viktigt att vara tacksam och tacksam för vad andra gör för oss? Varför eller varför inte?*
- *Tycker du att det är vårt ansvar att ta hand om och stödja andra i samhället? På vilket sätt?*
- *Tycker du att det Joshua gjorde var extraordinärt?*

*Det här är alla fantastiska svar! Låt oss nu ta lite tid att fundera över hur detta personligen kan gälla var och en av oss.*

Dela ut "Dear Me"-arbetsbladen eller bjud eleverna att ta fram ett papper om du inte använder arbetsbladet.

*Du kommer att skriva ett brev till dig själv som svarar på denna fråga: Hur tror du att du kan göra skillnad i ditt samhälle? Det börjar med "Dear Me",*

*Skriv sedan några meningar om vad vi har lärt oss i de här lektionerna; hittills har vi pratat om respekt och stress och nu medkänsla och omtanke.*

*Beskriv sedan hur videon om Joshua påverkade hur du känner för att ta hand om andra, även om problemet verkar för stort för dig.*

*Slutligen, skriv ner några saker du tror att du kan göra för att ta hand om dem i ditt samhälle; hur du kan göra skillnad. Kom ihåg att ditt samhälle kan vara staden och de i den, vår skolgemenskap, ditt närmaste grannskap eller din familj. Var ser du ett behov som du skulle kunna ta hand om, antingen på egen hand eller med hjälp av någon annan?*

*När du är klar med ditt brev, underteckna det och lägg det i kuvertet jag ska dela ut till dig, men försegla det inte! Sätt ditt namn på utsidan av kuvertet och lägg av dem i den här korgen på mitt skrivbord.*



## Reflektera

5 minuter

*Det finns små saker var och en av oss kan göra för att visa generositet och vänlighet mot andra i vårt samhälle och runt om i världen. Dessa små handlingar kan vara en krusning i vattnet som sprider sig till andra samhällsmedlemmar. Joshua började med en idé om att han ville hjälpa en hemlös man, och nu har han hjälpt till att ge mat till hundratals människor. Du skrev bara ner några idéer för hur du kan ta hand om andra omkring dig. Jag kommer att se över dina idéer och så småningom kommer jag att ge tillbaka dem till dig så att du kan bli påmind om hur du tror att du kan bry dig om andra. Jag ser fram emot att se alla dina goda idéer; kanske blir det något vi till och med kan göra tillsammans som klass.*



## Förlängningsidéer

- Om du vill införliva ett forskningselement, ger dessa webbplatser bra idéer för vad barn kan göra för att visa omtanke och vänlighet:

[5 sätt att hjälpa barn att bry sig mer om andra](#)

[Ripple Kindness Project: Hur du kan göra skillnad](#)

- Du kan skicka tillbaka breven till eleverna på valfritt antal sätt och när som helst; kanske i slutet av kvartalet, slutet av Inclusiveness Unit (som är nära kopplat till respekt och omtanke), på konferenser eller kanske du postar dem till studenten hemma under en lång paus. Du kan också överväga att skriva ett personligt meddelande till varje elev och kommentera hur du har sett att eleven bryr sig om andra i skolan, och uppmuntrar den eleven att fortsätta det goda arbetet.



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Dear Me Arbetsblad

Datum\_\_\_\_\_

Kära mig:

I våra vänlighetsenheter hittills har vi lärt oss om:

---

---

---

---

Idag såg vi en video om en pojke som heter Joshua som startade ett program that hjälper till att mata människor som inte har tillräckligt med mat. Det här är ett stort problem som ett barn bestämde sig för att han kunde hjälpa till med att lösa! När jag såg videon kände jag:

---

---

---

---

---

Här ser jag ett behov i vårt samhälle (kan vara familj, skola eller allmän gemenskap):

---

---

---

---

---

Och här är några saker som jag tror att jag kan göra för att ta hand om dem i vårt samhälle:

---

---

---

---

Vänliga hälsningar,

