

Omtänksam

Detta är 3:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på empati och att hitta en gemensam grund med andra oavsett bakgrund och plats.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter



Välj din empati

Detta är 3:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på empati och att hitta en gemensam grund med andra oavsett bakgrund och plats. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Vanliga kamper

Dela in klassen i grupper om 6-8. Med din lilla grupp väljer du ett vanligt scenario som andra tonåringar upplever över hela världen oavsett pengar, miljö etc. Skriv ner din idé och lista 3 stöddetaljer för att säkerhetskopiera ditt svar. Dela din gemensamma grund med den stora gruppen.

För partners
15 minuter



Gemensam grund

Låt eleverna samarbeta med någon de inte är vänner med eller inte känner så väl. Skapa en lista med din partner och lyft fram 10 saker som ni har gemensamt. Du får INTE ta med uppenbara attribut som utseende, betyg, kön etc. Gräv djupare!

För privatpersoner
15 minuter



Välkommen hem

Skapa en välkomstbanner för en veteran som återvänder hem i ditt samhälle. Prata med din lokala VFW för att få mer information om när de kan komma och hur du levererar din banner. Du kan också skapa en välkomstbanner för alla Vietnamveteraner som inte fick en lycklig hemkomst.

Teknikfokuserad
15 minuter



Medvetenheten utökad

Dela upp i små grupper. Identifiera en nyligen genomförd kampanj som dubbel medveten av genom teknik specifikt. Exempel kan vara djurens rättigheter, hemlöshet, mobbning, etc. Hur hjälpte tekniken dig att bli medveten och hur kan du använda tekniken för att agera och hjälpa till att sprida medvetenhet nu när du vet?

Välj din empati

Detta är 3:e veckan på vårdenheten. Eleverna kommer att fokusera på empati och att hitta en gemensam grund med andra oavsett bakgrund och plats.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Inget material krävs för denna lektion

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utforska skillnaden mellan sympati och empati.
- Utveckla en förståelse för empati som den gäller dem personligen.
- Öva empati i en mängd olika scenarier under deras dagliga rutin.

Läraranslutning/Självvård

Varje elev du arbetar med är unik. Kanske arbetar du med elever som kommer från utmanande bakgrunder. Kanske arbetar du med elever som har väldigt stabila, kärleksfulla hem. Kanske arbetar du med elever som är i fosterhem eller som bor hos storfamilj eller är hemlösa. Kanske jobbar du med elever som älskar skolan och gör det bra. Kanske jobbar du med elever som inte tycker om skolan och som ligger efter nivån. Oavsett situation, leta efter den gemensamma grund som du delar med varje elev, både i deras utmaningar och deras triumfer. Att kunna känna empati med vad de går igenom utanför din vård kommer att hjälpa dig att vara mer omtänksam och medkännande mot dem när de är i ditt ansvar. Elever i denna ålder formar sin identitet och längtar efter att bli sedda och kända. Att visa empati mot dem som individer kommer att hjälpa dem att hantera utmaningar och bilda sunda självbilder.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Vi är halvvägs genom vår enhet om omsorg och vi har täckt både egenvård och tacksamhet. Den här veckan är vårt fokus på empati, vad det betyder och hur vi verkligen kan utnyttja det i hela vårt dagliga liv.

Hur tycker du att sympati och empati skiljer sig från varandra?



Inspirera

15 minuter

Ordet empati kastas ofta lätt runt, men många människor kämpar för att verkligen definiera det för sig själva. Ett sätt att hjälpa dig själv att skapa denna personliga förståelse är att titta på skillnaden mellan de två begreppen som ofta byts ut men har väldigt olika betydelser: sympati och empati.

Sympati definieras som att känna medlidande eller sorg över någon annans situation. Babysar så unga som ett visar detta för sina föräldrar eller syskon när de blir skadade. Du ser dem springa fram till personen med ett ledset ansikte som ger dem en kram och lite kärlek eftersom de känner igen sin smärta. Det är dock en stor skillnad mellan att tycka synd om någon och att faktiskt förstå hur de känner.

Empati är förmågan att verkligen förstå någon annans känslor och se saker ur deras perspektiv. Vi kan kliva in i deras skor och känna vad de känner, se vad de ser och i slutändan förstå situationen ur deras synvinkel. Vi känner ofta att detta koncept är lätt när vi har haft en liknande (eller till och med exakt samma!) situation i våra liv. Även om detta är något korrekt, driver sann empati oss att se saker ur den andra personens perspektiv, vilket är den sanna utmaningen. Hur du tolkar en situation kan (och är ofta) mycket annorlunda än andra omkring dig.

Låt oss utforska den här situationen med en gemensam aktivitet som vi alla har upplevt i skolan:

- Blunda och föreställ dig att jag precis har meddelat att vi har en samling under lektionen idag. Vi åker inom de kommande 3 minuterna.
- Okej, öppna ögonen.
- Räck upp handen om du känner dig exalterad över denna plötsliga förändring.
- Stå upp om du känner dig upprörd/orolig av denna plötsliga förändring.
- Sitt kvar om du känner dig irriterad över denna plötsliga förändring.
- Ta nu alla en titt omkring dig; det finns en mängd olika svar på den exakta situationen. Vi har alla upplevt en församling någon gång. Men typen av sammankomst, ämnet för sammankomsten och våra personliga preferenser färgar alla vårt perspektiv på aktiviteten. När du verkligen visar empati är du först tänkt att sätta dig själv i den andra personens skor baserat på vad de kan känna inför situationen. Att observera kroppsspråk, ansiktsuttryck och tonen i orden de använder kan alla hjälpa dig att känna empati.



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu ska öva på att visa empati med hjälp av färdigheterna ovan. Läraren läser upp två scenarier. Varje elev måste välja den situation som de bäst kan känna empati med. Välj ut flera elever att dela med sig av sina skäl till sitt val efter varje omgång.

Vägbeskrivning:

- Dela upp rummet i Scenario A (fram) och Scenario B (bak).
- Förklara att du kommer att läsa två scenarier högt. Varje elev måste fundera över vilken situation de bättre kan känna empati med.
- När de har fattat sitt beslut måste varje elev gå till motsvarande område i rummet.
- Upprepa 3-5 gånger och se till att varje elev förklarar sitt val minst en gång.

Scenarier:

- Att komma för sent till skolan kontra att missa skolbussen
- Att glömma din lunch kontra att glömma dina läxor
- Att bli mobbad kontra att bli ignorerad
- Att misslyckas på ett test kontra att inte veta svaret när man uppmanas
- Går ensam hem och någon följer efter dig kontra att vara ensam hemma och en främling knackar på dörren



Reflektera

5-7 minuter

Scenarierna som valdes idag var verkliga situationer som kan och händer varje dag för sjundeklassare precis som du själv. Det är oerhört viktigt att du tar dig tid att överväga den andra personen innan du delar din förståelse av deras erfarenheter.

- Vad kan hända om du inte tänker på den andra personens perspektiv innan du delar din förståelse?
- Hur kan man vara mer försiktig när man visar empati?

Kom ihåg att vissa ämnen orsakar dig panik medan andra är upphetsade av dem. Men det omvända kan vara sant och du kan av misstag förolämpa dem med din positiva reaktion på en situation som orsakade dem en hel del oro!