

Medfølelse



Innledning til lærerne

”Det første skritt er å lære kjærlighet og omsorg for seg selv”

Empati kommer av gresk *empathia* som direkte oversatt betyr inn-følelse. Det handler om mer enn å kunne observere hvordan andre har det. Det innebærer å forstå den andres motiver for handlinger og deres verdier og holdninger. Det er krevende, og for å få det til må noen av våre egne grunnleggende behov være tilfredsstilt. Kort sagt kan en si at det er tre grunnpillarer som er avgjørende:

- Trygghet
- Relasjon/trygg tilknytning
- Affektregulering

Trygghet eller sikkerhet er fundamentalt, og det aller viktigste for mennesker. Vi trenger en base hvor vi vet vi hører til og kjenner at vi har en plass. Vi trenger mennesker som gir oss trygghet og som vi kan stole på. Affektregulering handler om å forstå egne følelser, akseptere de og dermed klare å regulere de på hensiktsmessige måter (Howard Bath). Å imøtekomme disse behovene er foreldres viktigste oppgave, og først når dette er på plass, kan vi klare å vise medfølelse med andre. Kort sagt:

Skal vi kunne føle med andre, må vi kunne føle med oss selv.

Å vise godhet for andre er en viktig del av vår sosiale kompetanse. Undersøkelser tyder på at evnen til å vise medfølelse kan trenes opp.

(<http://www.forskning.no/artikler/2008/mars/1206621180.52/print>)

Vi kan påvirke hjernen til å føle lykke og medfølelse. Å tenke på andre kan hjelpe oss til å sette ting i perspektiv. Empati kan danne motvekt mot mobbing og voldsbruk blant barn og unge, mener forskerne.

Når vi klarer å forstå andres handlinger, deres motiver og verdier risikerer vi at fordommene våre rakner. Stigmatisering av enkeltpersoner eller grupper blir vanskeligere. Skolen kan bidra i dette viktige arbeidet ved å være bevisst på de tre grunnpillarene alle barn har behov for, trygghet, relasjon og reguleringsstøtte. Ved å ta barns følelser på alvor og validere disse, gjør vi barna i neste omgang i stand til å vise medfølelse med andre.

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene får kunnskap om at medfølelse handler om å kunne sette seg inn i andre menneskers situasjon. At empati kan oppøves, at det å vise godhet for andre er en viktig del av vår sosiale kompetanse.

Ferdighet: at elevene får øve på å ta en annens perspektiv

Verdi: at elevene får snakke om hva det betyr for den enkelte å vise godhet for andre

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene.



Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

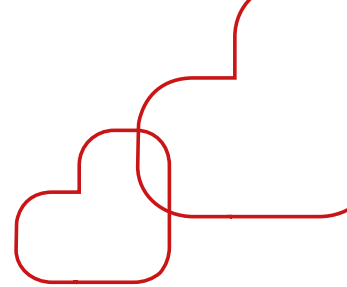
Alternativ 2:

Når temaet er medfølelse vil det være naturlig å komme inn på ordet empati. Gi eksempler. Yngre elever forstår bedre ved å få eksempler enn generelle forklaringer. La elevene komme med selvopplevde historier hvor de har fått medfølelse fra andre, eller hvor de selv har vist empati. La elevene lage små rollespill om dette som de kan fremføre for hverandre.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver



Fellesdugnad

1. Del klassen inn i tre eller fire grupper. Hver gruppe skal ha en brainstorming på når vi kan trenge empati og medfølelse. Alle forslag skrives av gruppas sekretær på et flipover-ark. Gi en tidsramme, f.eks 5 minutter.
2. Deretter skal de ta et nytt flipover-ark hvor de skriver hvordan vi kan uttrykke empati med andre. Samme tidsramme.
3. Resultatene av begge arkene presenteres i klassen. Det er fint om alle elevene leser/sier litt hver slik at alle får sagt noe, i stedet for at en leser opp alt på vegne av gruppa.
4. I oppsummeringen er det viktig å få frem at det ikke er slik at noen trenger empati og noen gir empati. Alle trenger og alle kan gi empati.
5. Som etterarbeid til denne oppgaven kan alle plakatene sammenfattes på en fellesplakat.

Stå på-kort.

Formål: Gi hverandre støtte

Utstyr: Pappkort

Elevene lager oppmuntringskort. På disse kan det stå f.eks: stå på, du er tapper, jeg støtter deg og lignende. Kortene deles ut ved passende anledninger.

Vi liker hele deg

Formål: Å vise hver enkelt at de er betydningsfulle og verdifulle akkurat som de er.

Utstyr: En bred rull med gråpapir.

To og to tegner omrisset av hverandre på et gråpapir. Alle i klassen skriver hyggelige vennehilser på "kroppene til hverandre. Hele klassen henges opp på veggen som klassebilde.

Lille speil på veggen der

Formål: Øve sensitivitet for andres kroppsspråk. Trene på å lede og å la seg lede.

Utstyr: Ingenting

To og to elever står rett mot hverandre. En er et virkelig menneske, den andre skal være speibildet. Bevegelsene må være sene, for at speibildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

Kongestolen

Formål: Få gleden av å være i fokus

Utstyr: En fin eller annerledes stol, eller en stol som er "pynte" med fin pute, pledd og lignende.

For hver gang skal en av deltakerne i kongestolen. Vedkommende skal kort presentere seg. Fortelle om

navn, hobbyer og lignende. De andre deltakerne har mulighet for å spørre kongen om ting. Kongen velger hva han vil svare på. Til slutt skal alle undersåttene skrive ei setning om kongens gode egenskaper eller en oppmuntrende hilsen på en plakat. På plakaten er det allerede limt et bilde av kongen og navnet hans.

Førerhund

Formål: Stole på andre, ta ansvar for andre

Utstyr: Ingenting

To og to skal gå sammen. En har bind for øynene. Den andre skal være førerhund og lede "den blinde" trygt rundt i rommet. Bytt roller etter ei stund.

Du er flink til

Formål: Å gi andre ros

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting personen som sitter til høyre for seg er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva de andre er flinke til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva skal vi med medfølelse?
- Er det bare pinger som trenger medfølelse?
- Viser barn empati på samme måte som voksne?
- Passer det alltid å vise empati?

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Knutemor

Formål: Å samarbeide

Utstyr: Ingenting

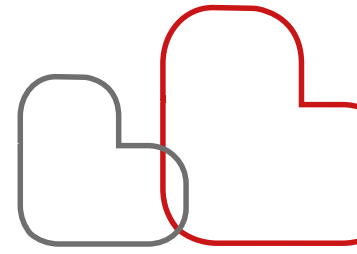
En skal på ganga. Resten står i ring og holder hverandre i hendene. Ringen skal lage en knute, dvs. kripe over og under hverandre, vri og vrenge på seg så godt som mulig, men uten å slippe grepet i hverandre. Knutemor rops inn, og hun skal prøve å løse opp knuten.

To i spann

Formål: Samarbeide

Utstyr: Tau til hvert par. (hoppetau el.lign.)

To og to står ved siden av hverandre skulder mot skulder. Paret knytter at tau rundt knærne som er ved



siden av hverandre. Lagleder gir instruksjoner om hva parene skal gjøre. F.eks: løpe ei runde, danse, spiller håndball(mime), sette seg ned på gulvet osv.

Fu i fang

Formål: Trygghet og samarbeid

Utstyr: Ingenting

Still deltakerne i ring. Alle skal snu seg mot høyre. Lag sirkelen liten, slik at deltakerne står tett sammen.

Alle skal sette seg forsiktig på fanget til den bak. Ta tak i midjen på den foran deg og prøv å styre denne mot fanget ditt. Samtidig må du beveg deg sakte ned mot fanget til personen bak deg. Øvelsen er ganske krevende, så det kan være nødvendig med flere forsøk. Går det bra kan lederen gi flere instruksjoner. Alle tar høyre hånd i bakken, setter venstre kne i gulvet, løfter venstre arm og vinker og lignende.

Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetshäftet.

Humorsnutter fra dvd eller youtube.com. Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De

kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

Forslag til denne samlingen

- Tegne en situasjon hvor kroppsspråket avviser og en hvor kroppsspråket inkluderer.
- Lag ei liste over ord som inkluderer og ei over ord som ekskluderer.
- Tegn en person som er enten sint, glad, lei seg, tøysete, redd, fortvilet osv. Velg selv.
- Tegn en situasjon hvor en viser medfølelse med en annen.
- Gi et eksempel på når man trenger medfølelse.
- Skriv forslag til hvordan man kan vise medfølelse når man ser at en venn har det vondt.

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.

De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

Krøll og kast oppgaven

Medfølelse

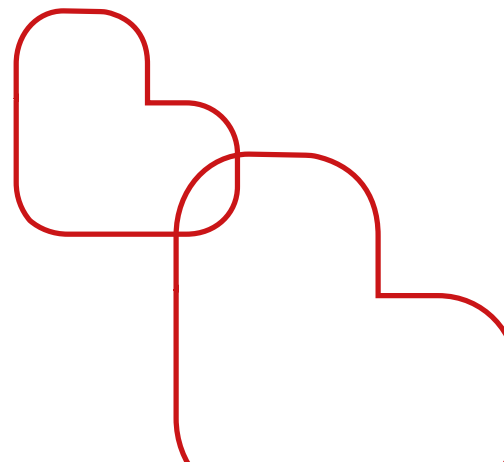
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva betyr empati og medfølelse?

2. Fortell om ei gang du trengte medfølelse? Fikk du det?

3. Hvordan kan vi finne ut om andre trenger hjelp?

4. Kjenner du noen som er flink til å vise medfølelse? Hvordan?



Seigmannen

