

Empati | KIDS4ALL Læringsmiljø

 learn.kids4all.eu/nb/tg1/know-what/empathy

8. November 2022

Primary tabs

Empati

Vet du hvordan andre egentlig føler og tenker?

Det er ofte veldig vanskelig, men med litt øvelse kan du forstå folk rundt deg bedre, og dessuten reagere bedre på dem.

Lær om empati og en veldig konkret metode for å bli bedre kjent med andre!

Før vi dykker ned i andres følelser, la oss se hva du vet om deg selv gjennom denne korte oppvarmingen!

Vend deg til kompisen din og intervju hverandre om følgende emne: Har du noen gang ønsket å skjule hva du føler? Hva gjorde du når du ikke ønsket å vise andre at du var trist (eller glad)? Hvorfor skjulte du følelsene dine?



Sammen med kompisen din, se videoen om empati eller les utdraget.

Videoen/utdraget forklarer hva empati er, hvorfor det er viktig, og gir tips for å bli mer empatisk.

Last ned filen

La oss starte aktivitetene!

Nå kan dere begge ta et ark, eller åpne et elektronisk dokument.

En av dere kan svare på disse to spørsmålene:

- 1: Hva betyr empati?
- 2: Hvorfor er det bra for deg å være empatisk?

Og den andre kan svare på disse spørsmålene:

- 1: Hvorfor er empati viktig?
- 2: Hva er de 4 tingene du kan øve på for å bli mer empatisk?

Se videoen/les teksten igjen og svar på spørsmålene. Når dere er ferdige, kan dere dele svarene med hverandre. Hvis du ikke klarte å svare på et spørsmål, diskuter det med kompisen din og lytt til hva han/hun mener!



Det er lett å vite hva andre sier og gjør, men... Hva ligger bak disse ordene og handlingene? Har du noen gang tenkt på hva de føler og tenker?

- Tenk på noen på skolen eller organisasjonen din. Velg noen som du har regelmessig kontakt med, men som ikke er for nær deg. Det kan være en jevnaldrende, mentor, lærer, kjøkkenpersonale, noen på idrettslaget ditt, osv.
- Tegn empatikartet ditt på et papir eller i et elektronisk dokument. Du trenger bare 4 kvadrater for "gjøre", "si", "tenke" og "føle", og skriv personens navn øverst. Det skal se omtrent slik ut:
- Nå er det tid for handling! Prøv å snakke med personen du valgte i trinn 1 så mye som mulig i 3 dager. Ikke ta med empatikartet ditt under samtalene, men fyll det ut etter hver gang du snakket med denne personen eller observerte personen snakke med andre. Skriv nå opp hva personen sier, observer hva personen gjør, og prøv å tenke på hva

personen føler og tenker også! Det kan være vanskelig i begynnelsen, men ikke bekymre deg, i løpet av den siste dagen vil du rocke det! Bruk omtrent 20 minutter hver dag på å fylle ut empatikartet ditt.

- På eksperimentets siste dag kan du sammenligne empatikartene dine med kompisen din. Presenter for hverandre hva du har funnet ut om personen du observerte. Del svarene deres med hverandre på disse spørsmålene: Var det noen ganger at ordene ikke stemte overens med handlingene, tankene eller følelsene? I så fall, hvorfor tror du dette skjer? Har du noen gang opplevd det samme?

Hvis du vil at ditt innhold skal være i KIDS4ALLL-galleriet, vennligst spør din lærer/ansvarsperson om å laste det opp i work.it.



Lag en ordsky om empati og send den som et postkort!

Tenk på hva elementene av empati er, hvordan du kan praktisere det, hvorfor det er bra å være empatisk, og så videre. Prøv å skrive minst 10 ord og del det med kompisen din! Kanskje du kommer på nye ord mens du deler! Bruk nå listen din til å tegne en ordsky enten på et papir som du kan ta et bilde av, eller opprett ordskyen på nettet, ved å skrive inn ordene dine i boksen og deretter klikke på "generate cloud".



Svar på følgende spørsmål og del svarene dine med kompisen din:

1. Hva var de 3 viktigste tingene du lærte om empati?
2. Hvordan kan du være mer empatisk i fremtiden?

Last ned KIDS4ALLL-appen gratis og ønsket ditt blir oppfylt!



Del postkort

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.