

Lektionsplan: MEDKÄNSLA OCH SJÄLVMEDKÄNSLA

På den här lektionen är temat medkänsla och självmedkänsla. Medkänsla är en viktig färdighet som påverkar det egna och andras välbefinnande, och det är något som går att öva på. Det innebär att uppmärksamma någon annans känsla, att förstå och leva sig in i den, samt att sträva efter att agera för den andras bästa så att hans missnöje lindras eller hans välbefinnande stärks. Till medkänsla hör alltså också till exempel medglädje och medentusiasm, vilket kan vara utmanande för många att känna. Att mötas och vara närvarande är förutsättningar för medkänsla, medan stress och tidspress är skadligt för den.

Självmedkänsla är ett vänligt, förstående och medkännande förhållningssätt till sig själv. Det är inte heller ett bestående karaktärsdrag utan en färdighet som går att öva på. Självmedkänsla är en del av medkänsla som är väsentlig för välbefinnande och resiliens. Det är lättare att klara av svåra stunder när man bemöter sig själv med vänlighet. Självmedkänsla syftar inte på självömkan eller att ge upp, utan på ett konstruktivt förhållningssätt till egna svårigheter och misstag. Enligt Kristin Neff består självmedkänsla av tre delar: medveten närvaro, en upplevelse av delad mänsklighet (alla gör misstag) och vänlighet mot sig själv. Självmedkänsla bidrar till att minska depression, ångest och stress, stärker lycka och kreativitet samt förbättrar mänskliga relationer. Det kan vara svårt att förhålla sig medkännande till andra om man inte kan förhålla sig vänligt och uppskattande till sig själv.

MÅL:

- Bekanta sig med medkänsla och hur den uttrycks
- Känna igen uppmuntrande och nedslående tal till sig själv och andra
- Öva uppmuntrande tal till sig själv
- Hitta sätt att agera med självmedkänsla

MATERIAL:

- Kort som beskriver lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa –avtalet
- Lugn musik eller instrument för att vara ner
- Bokstavskort M-E-D-K-Ä-N-S-L-A samt S-J-Ä-L-V-
- Bilder av en papegoja och en gam
- Självmedkännande uppmuntrande fraser-affisch
- Självmedkänsla-spel (spelplan, spelkort, tärning och spelpjäser)
- Hjärtlappar
- Låt klassen lysa –häfte 1 s. 7–8
- Känslor-affisch (som stöd i uppgiften)
- Klassutmaning: Stunder av självmedkänsla i klassen –affisch ELLER A3-papper, färgpennor/tuschpennor/färger

Det är bra att ha Låt klassen lysa –avtalet synlig under varje lektion och att påminna om den i början av lektionen.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Femfingersövning

Material: lugn musik eller instrument

Vi börjar återigen lektionen med att vara ner. I den här övning ber jag dig att ta tag i fingrarna på din andra hand ett i taget med början från tummen. Vid varje finger tar du först ett lugnt andetag och tänker sedan enligt instruktionen på något eller någon som du kommer att tänka på.

Sitt bekvämt på din stol så att dina fötter vilar stilla mot golvet (eller fotstödet). Andas in och ut djupt några gånger. Sänk blicken mot dina händer eller slut ögonen så att du får en stund av egen ro och kan koncentrera dig på dina tankar enligt instruktionerna. Svara bara tyst för dig själv. Ta tag i din tumme. Andas lugnt in och ut. Tänk på en person som har hälsat vänligt på dig eller som har lett mot dig idag.

Ta tag i ditt pekfinger. Andas lugnt in och ut. Tänk på något som är viktigt för dig eller något du tycker om att göra.

Ta tag i ditt långfinger. Andas lugnt in och ut. Tänk på någon som är viktig eller kär för dig.

Ta tag i ditt ringfinger. Andas lugnt in och ut. Tänk på något roligt som du ser fram emot.

Ta tag i ditt lillfinger. Andas lugnt in och ut. Fundera på hur du känner dig just nu.

Efter nedvarvningen kan man prata kort. *Hur kändes övningen? Hur känner du dig just nu?* Det finns inga rätta eller felaktiga svar, allas upplevelser är olika. Att varva ner är inte nödvändigtvis lätt om man inte har övat tidigare.

Undervisning: Medkänsla

Material: bokstavskort M-E-D-K-Ä-N-S-L-A

Vi löser tillsammans vilket ord som bildas av bokstäverna på tavlan: M-E-D-K-Ä-N-S-L-A. Vid behov ordnas bokstäverna till ett ord med hjälp av lärarens ledtrådar. Vi funderar tillsammans på vad ordet medkänsla betyder.

Medkänsla betyder vänliga handlingar och att agera så att någon annan kan må bättre. Medkänsla innebär att vi märker när någon annan är ledsen, ensam eller behöver hjälp. Det utgår alltså från att vi känner igen en annans känsla och situation. Medkänsla betyder inte bara att säga "åh vad tråkigt" när någon upplever motgångar eller att vi bara delar den andras ledsamhet. En viktig del av medkänsla är att vi försöker agera för att lindra den andras obehag eller stärka det som känns bra. Om någon till exempel har tappat bort något och ser upprörd ut, kan vi hjälpa till att leta efter det eller fråga om vi kan hjälpa på något annat sätt. Eller när någon glatt berättar om ett biobesök på kvällen kan vi glädjas tillsammans med personen.

Tecken på medkänsla är till exempel en vänlig blick eller ett leende, en kram, en vänlig beröring, en accepterande nick, att hålla någon i handen, att trösta, att berömma någon för framgång, att finnas vid

någons sida, att erbjuda hjälp, att visa tummen upp, tröstande ord. Medkänsla hör också i vad och hur vi säger saker till andra. Talar vi uppmuntrande eller nedslående? Du kanske minns att människans hjärna naturligt lägger märke till misslyckanden och hot. Därför uppstår lätt icke-medkännande, nedslående tal, särskilt om en person själv känner sig dålig eller hotad. Då kan man till exempel säga: "Nu gjorde du fel igen! Jag vill inte jobba med den där! Dum uppgift, jag deltar inte!". Sådant tal sprider obehagliga känslor runt omkring. Det är icke-medkännande. Negativt tal väcker vår amygdala, hjärnans vakthund. Det skapar en otrygg atmosfär där det är svårt att till exempel lära sig och agera genomtänkt eller konstruktivt.

Därför är det bra att öva medkännande tal. Till exempel: "Det gör inget, jag kan hjälpa! Nästa gång går det bättre! Alla gör misstag! Genom att öva uthålligt lyckas vi!". Ju mer vi talar medkännande och vänligt till varandra, desto mer blir det ett gemensamt sätt att vara. Papegojans prat skapar en god stämning och trygghet omkring oss. Det skapar också välbefinnande, vilket gör det lättare för alla att agera och lära sig.

Aktivitet: Spegelövning i par

I leken ställer man sig mittemot sin partner. Handflatorna hålls öppna mot varandras händer med några centimeters avstånd. Lugn musik kan spelas i bakgrunden.

I den här leken är idén att så noggrant som möjligt iaktta och leva sig in i partners rörelser och agera enligt dem. Tänk att det finns en spegel emellan och partnern är spegelbilden. Vem som helst kan börja röra händerna långsamt som längs en spegelyta. Partnern försöker följa rörelsen med sina egna händer. Leken kan också göras så att man i början bestämmer vem som leder rörelsen och vem som följer. Då byter man ledare halvvägs.

Till slut kan man diskutera hur leken kändes och hur man fick den att fungera bra. Märkte man till slut vem som ledde rörelsen om man inte hade kommit överens om det i förväg?

Undervisning: Självmedkänsla och inre tal

Det här behövs: bokstavskort S-J-Ä-L-V-, bilder av papegoja och gam samt affischen Självmedkännande uppmuntrande fraser

Vi lägger till **själv-** framför ordet medkänsla. Vi funderar på vad ordet självmedkänsla betyder. Vi funderar på om man med sina egna tankar kan trösta sig själv. Som hjälp i undervisningen används två fåglar, gamen (som trycker ner) och papegojan (som uppmuntrar), som sätter sig på axeln och viskar i vårt öra. Med hjälp av bilderna går vi igenom människans egna tankar och inre tal. Hur kan ens inre dialog se ut? Är det uppmuntrande/självmedkännande eller nedslående/icke-självmedkännande? Vi hittar på meningar som är uppmuntrande tankar. Vi kan också ta några exempel på självkritiska tankar.

Självmedkänsla betyder förmågan att vara på sin egen sida och behandla sig själv som en god vän, det vill säga med förståelse och uppmuntran. Av någon anledning är vi ofta mer tillåtande mot andra än mot oss själva. Om en vän råkar ut för något tröstar vi och uppmuntrar, men om samma sak händer oss själva kan vi vara hårda och tala nedslående till oss själva. En självmedkännande person förstår att ingen är perfekt och att alla gör misstag. Då vågar man prova nya saker och kan lära sig och få nya erfarenheter. Självmedkänsla hjälper oss också att bemöta andra med medkänsla.

Självmedkänsla syns tydligt i hur du talar till dig själv i dina tankar. Det här sättet att föra inre tal kan jämföras med två fåglar på dina axlar. Den första är gamen, som lätt landar och låter högt. Den kraxar nedslående tankar, påminner om faror och misslyckanden. Du kanske minns att hjärnan lätt uppmärksammar sådant, därför hörs gamens röst lätt i våra tankar. Men sådana tankar får oss att känna oss hopplösa och tunga. Det är svårt att lära sig och agera klokt med dem. Därför är det bra att lära sig lägga märke till gamens röst och öva på att medvetet mota bort den. Gam-tankar är till exempel:

-“Jag är dålig.”

-“Jag kommer ändå inte att lyckas.”

-“Det är ingen idé att ens försöka.”

-“Jag misslyckas alltid.”...

Känner du igen situationer där du hör gamens nedslående tankar i ditt huvud?

Den andra fågeln är en färgglad papegoja. Den talar uppmuntrande och medkännande tankar. Papegojan lär sig tala, men den måste tränas ihärdigt. Då börjar den upprepa positiva ord och lyfta dig. Papegojans tal gör dig gladare, modigare och vänligare mot dig själv. Du mår bättre och det blir lättare att agera och lära sig. Papegojtankar är till exempel:

-“Jag är bra precis som jag är.”

-“Om jag övar uthålligt kommer jag att lyckas.”

-“Man lär sig inget om man inte försöker.”

-“Misstag hör till lärandet.”

-“Det är ingen fara, allt ordnar sig!”

Det är viktigt att förstå att tankar ofta bara är tankar som förändras med hur vi känner oss. De är inte alltid sanna. Du kan styra dig själv mot mer positiva tankar.

Vi presenterar affischen Självmedkännande uppmuntrande fraser.

Samarbete: Självmedkänsla-spel

Material: Självmedkänsla-spelplan och spelkort, tärning och spelpjäser

Vi spelar i små grupper ett spel där eleverna läser situationskort och funderar på uppmuntrande tankar i situationen.

Ni får spela Självmedkänsla-spelet tillsammans i gruppen. Turvis går var och en framåt på spelplanen och varje gång man stannar drar man ett kort och läser situationen högt. I situationen på kortet talar personen till sig själv på ett nedslående sätt, som en gam. Tillsammans funderar ni på vad för uppmuntrande, självmedkännande papegojprat personen i situationen kunde säga till sig själv. När man stannar på papegojrutan drar man ett grönt kort och gör enligt instruktionen på kortet.

Aktivitet: Självmedkänsla minneslapp

Material: Hjärtlappar, affisch Självmedkännande uppmuntrande fraser

Eleverna får en hjärtformad minneslapp. De funderar på vilken medkännande inre röst de själva skulle behöva höra varje dag. Till exempel: Jag är bra precis som jag är! Ta en paus ibland! Jag kan mycket – misstag hör också till lärandet! Bra jobbat jag! Jag är uthållig!

Var och en skriver på hjärtat en egen medkännande hälsning till sig själv. Hjärtat klipps ut och fästs till exempel med häftmassa på insidan av bänken eller på någon annan plats där eleven själv kan se det så ofta som möjligt.

Vi är alla olika, så vi behöver självmedkännande tankar om lite olika saker. Nu får du i lugn och ro välja vilken uppmuntrande fras du själv skulle behöva ofta just nu. Om du till exempel lätt blir stressad kan du påminna dig själv vänligt om att du också får vila. Någon annan behöver kanske uppmuntrande ord för uthållighet. Någon kanske är rädd för misstag och misslyckanden och då kan man behöva påminna sig om att de faktiskt är en viktig del av lärandet och att man inte ska klandra sig själv, utan att man modigt har försökt och övat.

Välj en uppmuntrande fras från affischen som känns bra för dig, eller hitta på en egen med hjälp av exemplen.

Klipp ut den kopierade hjärtformen i färgat papper. Skriv din egen självmedkännande uppmuntrande fras på den. Sätt minneslappen på ett ställe där du lätt ser den varje dag (till exempel på insidan av bänken, i ditt fack, i ditt pennfodral...). Minneslappens syfte är att påminna dig om ett vänligare sätt att förhålla dig till dig själv.

Uppgift: Situationer med medkänsla och självmedkänsla

Material: Låt klassen lysa –häfte 1 s. 7–8, Känslor-affisch

I uppgiften funderar eleverna på medkännande och självmedkännande handlingar i olika situationer. Som stöd kan Känslor-affischen finnas på tavlan.

På sida sju finns fyra olika situationer. Läs situationen och fundera på vilken känsla eller vilka känslor personen kan ha. Du kan använda Känslor-affischen som hjälp. Fundera sedan på hur du kan visa medkänsla i situationen. Du kan använda de medkännande handlingssätten som finns listade ovanför uppgiften.

På sida åtta funderar du på vilka känslor som kan väckas hos dig i olika situationer och vad du kan göra med självmedkänsla.

Hemläxa: Öva självmedkänsla

Material: Låt klassen lysa –häfte 1 s. 8

Längst ner på uppgiftssidan finns läxan. I uppgiften övar man självmedkännande tankar och handlingar. När man har övat på det som uppgiften handlar om färglägger man ett hjärta. Man kan också hitta på ett eget självmedkännande sätt att agera och öva på det.

Klassutmaning: Sprida affischer med uppmuntrande fraser om medkänsla i skolan eller Stunder av självmedkänsla i klassen

Att sprida affischer med uppmuntrande fraser om medkänsla i skolan

Material: A3-papper, färgpennor/tuschpennor/målarfärger

Eleverna hittar på eller väljer från elevernas exempel en uppmuntrande fras som de skriver tydligt på papperet. Affischen dekorerar färgglatt. Bakgrunden kan först målas med fina, uppiggande färger och uppmuntrande frasen skrivs ovanpå när färgen har torkat. Affischerna sätts upp i skolans korridorer till glädje och uppmuntran för alla. Tillsammans kan man följa vilka reaktioner affischerna väcker hos andra och hos en själv när man ser dem.

Exempel:

- Vad fint att du är här!
- Heja på dig idag! Ha en trevlig dag!
- Härligt att du orkar vara uthållig! Med uthållighet klarar du det!
- Du kan nog! Att göra fel är inte världens undergång!
- Du är viktig! Du är fantastisk precis som du är!

Eller

Stunder av självmedkänsla i klassen

Det här behövs: Stunder av självmedkänsla i klassen - kopieringsunderlag

Vi övar tillsammans i klassen på självmedkännande sätt att agera. Med hjälp av utmaningen modelleras självmedkännande tänkande. När man tillsammans har provat ett sätt i bladet färglägger man hjärtat bredvid. De självmedkänsla-stunder som fungerar i klassen är bra att fortsätta använda.

Lektionens sammanfattning: Medkänsla och självmedkänsla

Idag har vi pratat om medkänsla och självmedkänsla. Medkänsla betyder att förstå en annans känsla, leva sig in i den och försöka agera för den andras bästa så att obehag minskar eller välbefinnande stärks.

Självmedkännande tänkande och handling är en viktig färdighet för det egna välbefinnandet som man kan öva upp. När man kan bemöta sig själv vänligt är det också lättare att vara medkännande mot andra. Vi har funderat på vilken sorts tal är självmedkännande och vilken sorts tal som istället trycker ner.

Vi tackar klassen för lektionen tillsammans och lyfter fram något gemensamt som fungerade bra. Man kan också be eleverna själva sätta ord på vad som gick bra under lektionen. (Till exempel: *Ni gav många bra*

exempel på situationer där man behöver självmedkänsla. Ni lyssnade bra och medkännande på varandra. Jag märkte mycket hänsyn till andra under lektionen. Jag hörde mycket medkännande papegojprat.)

Nedvarvning: Kramandning

Behövs: lugn musik eller instrument

Vi berättar att lektionen avslutas med att vi varvar ner oss tillsammans. Vi övar och gör tillsammans kramandning i slutet av lektionen. Vi ställer oss upp vid vår plats så att vi har utrymme att röra armarna.

I slutet av denna lektion får du uppmärksamma den viktigaste personen i ditt liv – dig själv. Vi kopplar en varm kram till några lugna avslutande andetag på följande sätt:

För armarna ut åt sidorna i axelhöjd och andas in. Håll andan ett kort ögonblick.

Blås sedan ut luften långsamt medan du ger dig själv en mjuk kram.

Vi upprepar tillsammans 3–5 gånger.