

Syfte med lektionen	<p>Syftet är att arbeta med lektionen ”Förstå andras känslor” är att öka empatin och förståelsen för andras människors känslor samt att deras beteende påverkar de människor som finns kring dem.</p> <p>Hur visar man att man förstår en kompis känslor när han/hon är glad, ledsen, arg, rädd och kär.</p> <p>Sociala färdighetslektionerna kan läggas upp utifrån olika mognadsnivåer och svårighetsgrader alltifrån att eleverna kommit försent hem och deras föräldrar är oroliga till att småsyskon blivit retade i skolan.</p>
Bakgrundstext	<p>Den sociala färdigheten att ”Förstå andras känslor” handlar om att öka förståelsen för andra människor och att träna sig på empati. Vad är då empati? Empati handlar om förmågan att vara medveten om andra personers känslor och veta hur man ska agera vid människors olika känslotillstånd. Empati handlar även om inlevelse och medkänsla. Empati innebär en psykisk förmåga att förstå och känna med andra personen även då vi inte håller med.</p>
Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"><li>• Häng upp eller skriv upp reglerna synligt för gruppen</li><li>• Skriv upp färdighetsstegen på tavlan och lämna tomrum mellan varje steg för att få plats att skriva upp elevernas svar under varje steg.</li><li>• Skriv upp rubrikerna vinster och namn/situation på tavlan</li><li>• Skriv ut hemuppgiftspapper och lektionskort i fickformat på färdigheten från <a href="http://www.alltomart.se">www.alltomart.se</a>.</li></ul>
Välkomna och regler	<p>Instruktörerna hälsar alla välkomna till lektionen. Instruktörerna låter eleverna repetera reglerna.</p>
Lägesrunda	<p>Eleverna berättar kort om någonting som var bra och dåligt sedan gruppen träffades sist.</p>
Repetition	<p>Föregående lektion repeteras med hjälp av eleverna.</p>
Förra veckans hemuppgift	<p>Genomgång av föregående hemuppgift:  • Hur har det gått med hemuppgiften?</p>

# ALLT OM ART

## Förklara färdigheten

Ge en kort presentation om dagens sociala färdighet med hjälp av följande frågor:



- Hur hanterar ni andras känslor?
- Är det lättare att visa förståelse i vissa situationer och svårare än andra?
- När är det viktigt att visa förståelse för andras känslor?
- När kan det vara svårt respektive lätt att visa förståelse för andras känslor?
- Hur kan man känna sig om man inte förstår den andra personen?
- Syfte/vinster med "Förstå andras känslor".

Gå igenom färdighetsstegen genom att ställa frågor och skriv upp elevens svar under varje färdighetssteg.

### Förstå andras känslor

#### 1. Titta (iaktta) på den andra personen.



- Hur kan man se på den andra personen vilka känslor han/hon har?
- Vad kan man titta efter för att se hur en annan människa mår (kroppsspråk, tonläge, ordval)?

#### 2. Lyssna vad den andre talar om.



- Hur kan man med kroppsspråket visa att man lyssnar?
- Finns det något annat sätt att visa att man lyssnar?
- Försök att förstå sammanhanget.

#### 3. Tänk på hur den andra personen känner sig



- Ge förslag på tänkbara känslor.

#### 4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.



- Hur kan man visa på ett bra sätt visa att man förstår? (säga, kroppskontakt – kram, lämna ifred m.m.)

#### 5. Visa att du förstår

## Modellera färdigheten

Instruktörerna gör två modelleringar. Tips på modelleringar: Du kommer hem flera timmar efter den tid som bestämts. Dina föräldrar/behandlingshemmet är upprörda. Din kompis pojk/flickvän har gjort slut med honom henne. Din kompis har fått ett jobb.

## När kan den användas?

När kan eleven träna på att följa instruktioner under nästa vecka? Elevernas namn och förslag på situation skrivs upp på tavlan.

# ALLT OM ART

## Träningsprocedur

- Välj aktörer
- Planera rollspelet
- Genomför rollspelet
- Återkoppling
- Välj nästa aktör

Se detaljerad beskrivning av träningsproceduren på [www.alltomart.se](http://www.alltomart.se).

## Repetition av dagens tema

### Veckans utmaning

Veckans utmaning är att genomföra det som de har rollspelat på. De ska träna på att bemöta andras känslor i den verkliga situationen. Man passar på att påminna och höra efter om de behöver ha hjälp för att komma ihåg hemuppgiften. Till sin hjälp kan eleverna använda stencilen "Veckans utmaning".

### Avslutningsrunda

Ledarna ber eleverna att avsluta lektionen med vad som var bra med under lektionen och vad som kan bli bättre till nästa gång.

## Veckans utmaning: Förstå andras känslor.

När kan du pröva detta under nästa vecka?

---

---

Med vem kan du träna detta?

---

---

	JA	NEJ
Tittade du på den andra personen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyssnade du på vad de andra talade om?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänkte du på hur den andre personen kunde känna sig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valde du ett sätt att visa att du förstår?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visade du att du förstod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

---

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte

