

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Lärande och utveckling

Tema: Empati och förståelse i vänskap

Koppling till styrdokument

Undervisningen inom fritidshemmet ska ge möjlighet att utveckla elevernas förmåga att förstå och sätta sig in i andras känslor och perspektiv. Genom samtal, leksituationer och olika aktiviteter ska eleverna få träna på att utveckla empati och skapa en känsla av samhörighet. Det är centralt att eleverna får använda och pröva sociala verktyg för att skapa positiva relationer och förståelse för varandras olikheter.

Centralt innehåll

Eleven kan ge exempel på och diskutera hur olika känslor påverkar beteenden i sociala sammanhang. Eleven kan delta i samtal och aktiviteter som främjar förståelse och respekt för andras känslor, likaså visa förmåga att bygga och underhålla relationer med kamrater.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till empati (10 min)

- Presentera begreppet empati för eleverna och ge exempel på vad det innebär i praktiken.
- Diskutera varför empati är viktigt i vänskapsrelationer.
- Låt eleverna dela med sig av exempel där de upplevt empati i sina egna liv.

Känslodiskussion i grupper (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem ett känslkort med olika känslor (glädje, sorg, rädsla, ilska).
- Låt varje grupp diskutera sådant som kan orsaka dessa känslor samt hur empati kan tillämpas i dessa situationer.
- Ge varje grupp möjlighet att presentera sina insikter för klassen.

Övning: "Kameralinsen" (15 min)

- Låt eleverna ställa sig i cirkel. Välj en elev som får "kamera lins" och berätta en känsla de har upplevt (t.ex. glädje när de fick en ny vän).

- Be sedan övriga elever att berätta om de har upplevt något liknande och hur det kändes.
- Diskutera som klass hur förståelse av känslor kan stärka vänskap.

Reflektion och sammanfattning (10 min)

- Samla klassen för att reflektera över vad de har lärt sig om empati och dess betydelse för vänskap.
- Diskutera hur de kan vara mer empatiska mot varandra i framtida interaktioner.
- Avsluta med att uppmana eleverna att praktisera empati under veckan.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en "Empatikarta" där de ritar olika känslor och ger exempel på situationer när de kan känna dessa. De kan också inkludera hur de kan reagera eller hjälpa andra i liknande situationer. Kartan ska hängas upp i fritidshemmets utrymmen för att påminna alla om vikten av empati. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vad är empati?
Svar: Att förstå hur någon annan känner och sätta sig in i deras situation.
- Nämn en känsla du har upplevt och hur den påverkade dig.
Svar: Jag kände mig glad när jag lekte med min vän, och det gjorde mig snäll mot andra.
- Ge ett exempel på hur du kan visa empati mot en vän.
Svar: Lyssna när de berättar om sina problem och vara stödjande.
- Varför är det viktigt att förstå andras känslor?
Svar: För att vi ska kunna hjälpa varandra och bygga bra relationer.
- Hur kan vi praktisera empati i skolan?
Svar: Genom att alltid fråga hur någon mår och vara snälla mot varandra.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort reflektion (cirka 100 ord) om en gång de visade empati mot en vän eller en situation där de såg någon annan göra det. Texten ska innehålla vad som hände och hur de kände i den situationen.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en affisch eller digital presentation där de beskriver olika sätt att visa empati i olika situationer. De ska ge konkreta exempel och inkludera bilder eller illustrationer som visar hur empati kan se ut. Denna uppgift syftar till att fördjupa deras förståelse och förmåga att kommunicera betydelsen av empati.

Förslag för nästa lektion

“Bygga starka vänskapsband”. Denna lektion kommer att handla om hur man kan bygga och underhålla starka vänskapsband genom öppen kommunikation och gemensamma aktiviteter. Lektionen ska ge eleverna insikter i vikten av att vara en god vän och att aktivt vårda sina relationer. Genom samarbetsövningar och reflektion kommer eleverna att få möjlighet att tänka på hur de kan vara mer närstående och se till att vänskapen håller i längden, vilket kopplar direkt till kunskapskraven om socialt samspel och relationer.

Förberedelser

- Samla material och resurskort för känslor att använda i diskussionerna.
- Förbereda visuella hjälpmedel som illustrerar empati och dess betydelse.
- Göra i ordning för kreativa material för Empatikartan.

Tags: [Lektion](#)