



AKTIVITETER

for å etablere PLF og
legge til rette for
undersøkelse og
refleksjon



RELASJONELL DIMENSJON

Gå i mine sko: Kartlegge følelser for å fremme empati

LeaFaP

Leading and Facilitating Professional Learning Communities
in Schools towards an Inquiry-based and Reflective Practice
KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education

Relasjonell dimensjon

1. Fokus for aktiviteten	«Utforske empati gjennom emosjonell kartlegging»: Bygge holdningene til PLF medlemmene angående empati.
2. Varighet	Ca 75 minutter
3. Tidligere erfaring med PLF-en (Lærende kollegafellesskap)	Noen deltakere har vært i en PLF før og noen deltakere har ikke deltatt i en PLF. Deltakere er i begynnelsen av PLF-stadiet.
4. Mål for aktiviteten	• Å oppfordre forståelse for andres perspektiver innenfor interaksjoner • Fremme visualiserende teknikker for å fremme forståelse for andres emosjonelle perspektiver • Støtte utviklingen av reflekterende bevissthet på empati som en ferdighet for profesjonell vekst
5. Beskrivelse av aktiviteten	Denne aktiviteten veileder deltakerne gjennom en analyse av en karakters emosjonelle reise i utvalgte videoklipp. Den bruker strukturerte spørsmål, visuell kartlegging og refleksjonsbaserte diskusjoner for å utvikle empatiske ferdigheter som er relevante for å fremme positive og tillitsfulle relasjoner i profesjonelle læringsfellesskap (PLF). Empathy is the ability to comprehend another person's experiences and emotions without judgment. It's like stepping into someone else's shoes seeing things from their perspective.(Eisenberg & Strayer, 1990; Clark, 2010; Coplan & Goldie, 2011). Introduksjon: Fasilitatoren (F) introduserer begrepet empati (med vekt på empati som en aktiv, delt forståelse av andres perspektiv) og dets relevans for å bygge tillitsfulle relasjoner i profesjonelle læringsfellesskap (PLF). F forklarer at deltakerne skal utforske temaet empati ved å analysere karakterers emosjonelle reiser gjennom videoklipp, og undersøke karakterenes følelser, tanker og handlinger. Oppvarming: Tolke subtile følelser (5-7 minutter) • Vis et bilde, en kort gif eller et lydløst videoklipp som viser en subtil følelse (f.eks. forlegenhet, stille begeistring). • Still spørsmålene: • «Hvilken følelse tror du denne personen opplever?» • «Hvilke tegn legger du merke til i ansiktet, kroppen eller omgivelsene deres?» • Legg til rette for en kort diskusjon for å fremheve følelsesmessige nyanser og kulturelle variasjoner i følelsesuttrykk. Fase 1 - Videoobservasjon: F velger fire videoklipp fra Vedlegg 1: Foreslåtte videoklipp (inkluderer en liste med beskrivelser) og gir følgende instruksjon: «Se klippene med fokus på én karakters opplevelse. Legg nøye merke til både verbale og ikke-verbale signaler som avslører karakterens følelser.» • Deltakerne ser klippene med fokus på én karakters opplevelse. Fase 2 - Emosjonell kartlegging: F deler ut arket for emosjonell kartlegging (Vedlegg 2 - inneholder et strukturert skjema for observasjoner under refleksjonsfasen) for å veilede individuell refleksjon. F gir følgende instruksjoner: Svar individuelt på spørsmålene nedenfor for å identifisere én karakters perspektiv ved hjelp av arket for emosjonell kartlegging - (Vedlegg 2: Strukturert skjema for observasjoner). F viser et fullført eksempel for å tydeliggjøre oppgaven. Spørsmålene deltakerne skal svare på: • Hva føler karakteren? (Observer emosjonelle signaler og kroppsspråk.) • Hva hører karakteren? (Identifiser lyder eller dialoger som påvirker stemningen.) • Hva sier karakteren? (Noter bemerkelsesverdige fraser eller uttrykk.) • Hva gjør karakteren? (Beskriv handlinger som gjenspeiler følelser.) Hver deltaker svarer individuelt og identifiserer verbale og ikke-verbale signaler som formidler karakterens perspektiv og opplevelse.

Empathy is essential for PLCs because it promotes trust, inclusivity, and meaningful collaboration. By valuing and understanding each other's perspectives, PLC members can work together more effectively to create an environment that supports professional growth, shared goals, and improved outcomes.

Fase 3 - Visuell kartlegging:

F forklarer hvordan man visuelt kan representere karakterens emosjonelle reise ved hjelp av maler fra Vedlegg 2 (inneholder detaljerte maler for å lage visuelle kartlegginger), og understreker at deltakerne har fleksibilitet til å velge design basert på egne preferanser.

Instruksjoner: Bruk ett av følgende formater for å kartlegge den emosjonelle reisen:

- **Tankekart:** Plasser hoved-følelsen i midten og lag grener til relaterte handlinger, ord og påvirkninger.
- **Flytskjema:** Vis utviklingen av karakterens følelser over tid.
- **Diagram med symboler:** Bruk former eller symboler (f.eks. hjerter for følelser, piler for handlinger) for å illustrere reisen.

Deltakerne overfører innsikten sin til et visuelt format (f.eks. kart, diagram eller flytskjema) for å lage et «kart» over karakterens emosjonelle reise, inkludert sentrale tanker, følelser og handlinger som uttrykker empati.

F viser eksempler på visuelle fremstillinger og understreker at deltakerne kan bruke både digitale og håndtegnede formater.

Fase 4 - Samtale i par:

F deler deltakerne inn i par for en samtale der de utveksler visuelle kartlegging og innsikter, ved hjelp av Vedlegg 4: Spørsmål for samtale i par (inkluderer spørsmål som fremmer meningsfulle samtaler).

Instruksjoner: Del ditt visuelle kartlegging med partneren din og diskuter:

- Hvilke likheter eller forskjeller la du merke til sammenlignet med partnerens observasjoner?
- Hvordan påvirket karakterens følelser handlingene deres?
- Følte du empati med karakteren? Hvorfor?
- Hvilke nye innsikter ga partnerens observasjoner deg om karakterens opplevelse?

Hver deltaker leser også én refleksjon fra partneren sin og noterer eventuelle nye innsikter de fikk gjennom partnerens tolkning.

Fase 5 - Diskusjon i plenum:

F ber deltakerne dele viktige refleksjoner fra både individuelle og parvise samtaler, som fremhever verdien av empati.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvilken ny innsikt ga partneren din deg?
- Hva overrasket deg i denne prosessen?
- Hvordan hjelper dette deg å forstå empati i din rolle som lærer eller profesjonell?
- Hvilke nye innsikter fikk du om empati gjennom denne aktiviteten?
- Hva kan vi ta med oss videre fra denne øvelsen i forståelsen og ta i bruk empati i daglige interaksjoner?
- Hvilke praktiske steg kan du ta for å bruke empatiske ferdigheter i hverdagen?
- Hvordan kan empatisk kartlegging bli et verktøy for profesjonell og personlig utvikling?
- Hvordan kan disse innsiktene påvirke dine interaksjoner i profesjonelle læringsfellesskap (PLF)?

Avslutning:

F ber hver deltaker dele én måte de kan bruke empatisk kartlegging i sin fremtidige praksis. Deretter oppsummerer F refleksjonene fra gruppen og fremhever hva gruppen har utviklet gjennom aktiviteten, samt den relasjonelle betydningen av empati i samarbeidsarbeid. Det understrekes hvor viktig det er å anvende disse ferdighetene for å fremme forståelse og samarbeid.

7. Læringsutbytte for deltakerne	Kunnskap: - Strategier for å bygge tillit og empati, og deres betydning i gruppesammenhenger. Ferdigheter: - Vise mellommenneskelige ferdigheter, inkludert empati og respekt, gjennom både verbale og ikke-verbale signaler. - Reagere på emosjonelle signaler fra gruppe medlemmer på en passende måte. - Gjennomføre aktiviteter som fremmer respekt og åpenhet blant medlemmene i det profesjonelle læringsfellesskapet (PLF). - Skape og opprettholde et trygt rom i fellesskapet. Holdninger: - Forpliktelse til å fremme positive og tillitsfulle relasjoner.
8. Type aktivitet	Individuelt, i par og hele gruppeaktiviteter
9. Materialer og verktøy	Verktøy 1: Refleksjonsspørsmål for emosjonell kartlegging Verktøy 2: Vedleggsskjemaer Verktøy 3: Plansjer, tusjer eller digitale verktøy for visuell kartlegging
10. Rom og forberedelser	Arranger rommet i en U-form for å støtte både par og gruppediskusjoner. Forbered materialene for kartlegging og sørg for at videoklippene er tilgjengelige.
11. Inkluderingsdimensjoner	F sikrer at alle tolkninger blir respektert, og oppmuntrer deltakerne til å lytte empatisk og verdsette ulike perspektiver. Aktiviteten fremmer et fullt inkluderende miljø der deltakerne føler seg respektert, verdsatt og styrket til å bidra - uavhengig av deres empatiske ferdigheter, selvtillit eller kommunikasjonsstil. 1. Rettferdig deltagelse: F sørger for at alle stemmer blir hørt ved å følge med på diskusjonene og invitere de som er stillere til å dele: «La oss høre fra noen som ikke har sagt noe ennå - hvert perspektiv bidrar til vår forståelse.» 2. Tilpasning til ulike nivåer av empati: F gir veiledning for å hjelpe deltakerne med å delta meningsfullt i de ulike fasene av aktiviteten: For nybegynnere: «Fokuser på gestikulering, tonefall eller ansiktsuttrykk - små detaljer avslører ofte følelser.» For erfarne deltakere: «Hvordan kan disse følelsene henge sammen med underliggende, usagte motivasjoner?» 3. Respekt for ulike kommunikasjonsstiler: Verktøy som visuelle maler og kartleggingsark gir deltakerne mulighet til å uttrykke innsikt på ulike måter. F anerkjenner alle bidrag ved å si: «La oss verdsette alle måtene vi kan forstå karakterens reise på - enten det er med ord, bilder eller symboler.» 4. Trygt og reflekterende rom: F modellerer et åpent og ikke-dømmende språk, og håndterer avbrytelser på en nøytral måte: «Det var et interessant perspektiv - la oss høre hvordan du kom frem til den observasjonen.»

	«La oss la [navn på deltaker] gjøre seg ferdig før vi svarer.» 5. Verdsetting av mangfold: F oppsummerer på en inkluderende måte for å fremheve ulike perspektiver: «Noen av oss la merke til kroppsspråk, andre tonefall eller handlinger - dette viser hvordan empati er sammensatt og flerdimensjonalt.»
12. Fremming av demokratiske verdier og praksiser	Aktiviteten fremmer aktivt demokratiske verdier som rettferdighet, åpen dialog, samarbeid og felles beslutningstaking, og bidrar til et respektfullt og deltakende læringsmiljø. 1. Rettferdighet og deltakelse: F balanserer bidrag ved å invitere de som har vært stille til å dele: «La oss ta en pause og høre refleksjoner fra noen som ikke har sagt noe ennå - hvert perspektiv er viktig.» 2. Åpen dialog og respektfull utveksling: F oppmuntrer til utforskning fremfor debatt og håndterer uenigheter på en konstruktiv måte: «Vi vurderer ikke hvem som har rett eller feil - la oss utforske begge synspunktene for å berike vår forståelse.» 3. Felles refleksjon: F legger til rette for felles meningsskaping ved å oppsummere på en inkluderende måte: «Gjennom å dele våre observasjoner har vi sett hvordan empati kan forstås på flere måter.» 4. Åpenhet og kontinuerlig forbedring: Konstruktiv tilbakemelding utveksles uten kritikk: «Hvilke nye innsikter ga partnerens refleksjon deg?» F fremhever delt ansvar: «Ved å lytte til alle perspektiver har vi bygget en felles forståelse - la oss reflektere over hvordan vi kan bruke dette i hverdagen.» 5. Fredfull konflikthåndtering: F modellerer nøytralt språk for å oppmuntre til læring gjennom ulikhet: «Det er helt greit å se ting forskjellig - hva kan vi lære ved å utforske begge perspektivene sammen?»
13. Tilpasning til digitalt PLF	Videoklipp og visuelle kartlegging kan bli delt digitalt; grupperom legger til rette for pardiskusjoner, og verktøy som padlet eller digitale tankekart tillater for samarbeidskartlegging.
14. Referanser og foreslåtte kilder	Barrett, L. F., & Russell, J. A. (2015). <i>Understanding Empathy and Its Role in Education</i>. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1373293.pdf Costantini, G. (2019). Empathy in education: the successful teacher. In <i>Empathy: Emotional, ethical and epistemological narratives</i> (pp. 73-81). Brill https://brill.com/display/book/edcoll/9789004398122/BP000006.xml Jalongo, M. R. (2014). Humane education and the development of empathy in early childhood: Definitions, rationale, and outcomes. <i>Teaching compassion: Humane education in early childhood</i>, 3-21. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-6922-9_1 McGowan, K., Christenson, L. A., & Muccio, L. (2021). Collaborative professional learning: An exploration of empathy in early childhood teacher education. <i>Journal of Research in Childhood Education</i>, 35(1), 111-121. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02568543.2020.1801537
15. Vedlegg	Se verktøy brukt i aktiviteten under.

Vedlegg

Vedlegg 1. Liste over videoklipp - For bruk av fasilitator

Dette kategoriserte formatet støtter gjennomtenkt valg av klipp basert på emosjonell tilgjengelighet, dybde og kulturell/kontekstuell kompleksitet.

Følelsestype	Klipp og scene	Emosjonelt fokus
Universelle/Lett relaterbare følelser	Spider-Man (2002) - Peter oppdager at onkel Ben er død	Skyld sorg ansvar
	Jurassic Park (1993) - T-Rex angrepet	Frykt, panikk og overlevelsesinstinkt
	Frozen (Disney) - Elsa synger "Let It Go"	Frykt for å bli dømt, emosjonell frigjøring, selvaksept
	Wonder Woman (2017) - Diana krysser «ingenmannsland»	Mot, medfølelse og moralskt ansvar
Transformative/Styrkende øyeblikk.	Batman Begins (2005) Bruce Wayne konfronterer frykten sin i hulen	Sårbarhet, frykt, personlig vekst
	Game of Thrones (S1E10) Daenerys går inn i ilden med drageeggene	Sorg, gjenfødelse, transformasjon til lederskap
	X-Men (2000) - Rogue og Logan diskuterer mutasjonen hennes	Isolasjon, lengsel etter tilknytning, frykt for seg selv
Subtile/Kulturelt avhengige følelser	Friends (S5E14) - Phoebe prøver å forføre Chandler ("The One Where Everybody Finds Out")	Humor, forlegenhet, ubehag, misforståelser
	Tangled (Disney) - Rapunzel ser de svevende lanternene for første gang	Undring, glede, indre konflikt, emosjonell spenning
	Joker (2019) - Arthur's sammenbrudd i t-banen	Fremmedgjøring, indre kaos, emosjonell undertrykkelse, samfunnspress
Ikke verbal/klipp uten dialog (for oppvarming eller trening i emosjonelle nyanser)	Pixar kortfilm: <i>Piper</i> (2016)	Mot, nysgjerrighet, vekst, foreldre-barn-dynamikk
	Pixar kortfilm: <i>La Luna</i> (2011)	Generasjonsroller, undring, identitet
	Pixar kortfilm: <i>The Present</i> (2014) av Jacob Frey	Overraskelse, aksept, empati, transformasjon
	Inside Out (Disney) - Stille minnescene (f.eks Sadness trøster Bing Bong)	Nostalgi, medfølelse, emosjonell støtte.

Vedlegg 2: Refleksjonsark for emosjonell kartlegging

Instruksjoner:

1. Etter å ha sett videoklippet, ta et øyeblikk til å reflektere over karakterens opplevelse.
2. Bruk spørsmålene nedenfor som veiledning for refleksjonen din, og noter observasjonene dine.

Spørsmål	Deltakerens notater
Hva føler karakteren?	Observer og noter emosjonelle signaler, kroppsspråk osv.
Hva hører karakteren?	Identifiser ord eller lyder som påvirker karakterens humør.
Hva sier karakteren?	Noter fraser eller uttrykk karakteren bruker
Hva gjør karakteren?	Beskriv handlinger som gjenspeiler karakterens følelser.

Vedlegg 3: Mal for visuell kartlegging

1. Velg en av de følgende malene som passer best til din analysemåte.
2. Overfør innsikten fra refleksjonsarket for emosjonell kartlegging til et visuelt format.

- **Tankekart:**

Plasser hovedfølelsen (f.eks. tristhet, glede, frykt) i midten, og bruk grener for å koble til relaterte tanker, handlinger, ord og påvirkninger fra miljøet rundt.

- **Flytskjema:**

Vis utviklingen i karakterens følelser, og beskriv viktige øyeblikk som påvirker opplevelsen. Bruk piler for å vise overganger mellom følelser og nøkkelhendelser.

- **Diagram med symboler:**

Bruk former eller symboler (f.eks. hjerter for følelser, piler for handlinger) for å illustrere den emosjonelle reisen.

Vedlegg 4: Refleksjonsspørsmål for samtale i par og gruppediskusjon

1. Gå sammen med en annen deltaker og bytt visuelle kart.
 2. Bruk spørsmålene nedenfor som veiledning for samtalen.
- Hvilke likheter eller forskjeller la du merke til i dine observasjoner sammenlignet med partnerens?
 - Hvordan påvirket karakterens følelser handlingene deres?
 - Følte du empati med karakteren? Hvorfor?
 - Hvilke nye innsikter ga partnerens observasjoner deg om karakterens opplevelse?

Leafap

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Finansiert av Den europeiske union. De meninger og synspunkter som uttrykkes, er utelukkende forfatterens ansvar og gjenspeiler ikke nødvendigvis Den europeiske unions eller Det europeiske gjennomføringsorganet for utdanning og kultur (EACEA) sine synspunkter

