

EMPATIJA

Aktivnost 3: Dodirni i reci!

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Dodirni i reci!
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input checked="" type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	1-2 sata
Vrsta aktivnosti	Pripovijedanje/Razmišljanje/Rasprava
Kratki opis	<p>Predlaže se da se aktivnost provodi sa 6 do 8 osoba, ali se može proširiti na najviše 10. Aktivnost uključuje elemente socijalnog i emocionalnog učenja s ciljem vježbanja aktivnog slušanja i razumijevanja drugih.</p> <p>Potiče sposobnost promatranja, slušanja, razmjene znanja i iskustava sudionika, te tako dovodi do boljeg poznavanja i razumijevanja ljudi oko sebe.</p> <p>Pripovijedanje nam omogućuje da dođemo u dodir s emocionalnom, duhovnom i fizičkom stranom sebe. Dijeljenje naših priča omogućuje drugima da pronađu zajednička iskustva, uspostave veze jedni s drugima i tako razviju empatiju. Pričanje priča o dijelovima života koje svi dijelimo (ljubav, gubitak, obitelj, veze, snovi, djetinjstvo...) omogućuje bolje razumijevanje jedni drugih i stavlja se u tuđu kožu.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Shvatiti važnost empatije • Prepoznati situacije koje zahtijevaju empatiju • Razgovarati o situacijama koje pružaju priliku da iskusite perspektivu druge osobe.

¹Može biti kontinuirano.

	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijati empatiju u različitim životnim kontekstima. • Produbiti znanje sudionika o ljudima oko sebe.
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • 1 soba sa stolicama raspoređene u krugu • Osobni predmeti sudionika ili pjesme/slike/pjesme • Olovka i papir
Savjeti za voditelja ³	<p>Umjesto predmeta, od sudionika se može tražiti da odaberu glazbu koju povezuju s određenim razdobljem ili iskustvom svog života.</p> <p>Ova se aktivnost također može provesti online, gdje sudionici dijele pjesme, slike, pjesme ili čak predmete. U tom slučaju, voditelj traži, nakon slušanja odabrane glazbe, da se napiše ili nacrtaju emocija/značenje/iskustva koje glazba izaziva kod sudionika.</p> <p>Tijekom aktivnosti valjana je opcija ne pisati ili crtati ako sudionici tvrde da je predmet nepoznat ili da za njih nema nikakvog značenja.</p> <p>Tijekom razmišljanja i rasprave, voditelj bi trebao potaknuti sudionike da postavljaju pitanja o detaljima priče ili o tome kako se druga osoba osjeća, izbjegavajući osude ili osobna mišljenja.</p>
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj traži od sudionika da donesu za njih značajan predmet i priču koju bi bili spremni podijeliti. 2. Za početak aktivnosti, voditelj objašnjava koncept i važnost empatije (pogledajte radni list Materijal za voditelja). 3. Svaki sudionik pokazuje predmet bez riječi i dodaje ga kroz krug (ako je licem u lice) 4. Ostali su sudionici pozvani da napišu ili nacrtaju nešto na temelju onoga što im predmet izaziva (npr. iskustva, emocije i značenja vezana uz predmet). 5. Voditelj poziva vlasnika predmeta („pripovjedača“) da predstavi predmet, dok se ostali sudionici pozivaju da pažljivo slušaju bez postavljanja pitanja. 6. Na kraju priče voditelj pita svakog sudionika da postavlja pitanja i razmišlja o tome što su napisali/nacrtali/predstavili na početku i kako bi sada opisali predmet u odnosu na priču kolege.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Kako ste se osjećali tijekom ove aktivnosti? • Kako se osjećate nakon što ste podijelili svoju priču? • Kako ste se osjećali čuvši povratne informacije od drugih? • Kako je predmet promijenio svoje značenje prije i nakon dijeljenja priče? • Jeste li razmišljali kako se osjeća pripovjedač? • Što mislite, na koji vas je način ova aktivnost povezala s drugima?
Reference	Diwan, S. (2022). <i>Brižnost, empatija i suosjećanje: mirni, jasni i ljubazni učitelji (samobriga za učitelje)</i> . Pariz: UNESCO.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



Gulin, W. (2020). Empatija u društvenim odnosima suvremenog svijeta. *Pedagogija 21. stoljeća*, 1 (4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. i Cabrera Giraldez, M. (2020.). *LifeComp: Europski okvir za osobne, društvene i ključne kompetencije učenja za učenje*, 30246 EUR, Ured za publikacije Europske unije, Luksemburg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.



Radni list - Empatija

- **Definicija**

Empatija je moć da se stavimo u poziciju druge osobe, preuzimamo njihovu perspektivu i priznamo njihove emocije

Prema ovom konceptu:

- Ljudski je mozak je stvoren za empatiju i da je sposobnost razumijevanja i pomaganja drugima ključna za opstanak naše vrste.
- Sposobnost čitanja neverbalnih signala kao što su ton glasa, geste i izrazi lica te razvoj aktivnog slušanja alati su za vježbanje i jačanje empatije.
- Dio je bogatstva čovječanstva prepoznati i prihvatiti da ljudi različitih kultura mogu imati različite vrijednosti ili različita iskustva. Ne bismo trebali suditi niti kritizirati druge, već pokušati razumjeti njihove emocije i stavove.
- Uzimajući perspektivu druge osobe potrebno je održavati odvojenost između vlastitih i tuđih emocija i iskustava.
- Moguće je suosjećati s nekim, a ipak se ne slagati s njegovim stavovima ili vrijednostima.
- Obrazovne intervencije usmjerene na povećanje sposobnosti zauzimanja perspektive, razvoj samospoznaje i pružanje pozitivnih iskustava o različitosti pomažu u razvoju empatije.

- **Zašto je to važno?**

Reguliranje socijalnog ponašanja uz sprečavanje agresivnog i antisocijalnog ponašanja

Smatra se da empatija predstavlja temelj za šire društvene stavove i ponašanja te igra ključnu ulogu u funkcioniranju društva.

Posredovanje u konfliktnim situacijama/situacijama nasilja

U konfliktnoj situaciji pomaže posredovanje i komunikacija na nenasilan način. Kada razumijemo emocije, osjećaje i potrebe drugih, možemo pomoći u osmišljavanju drugih načina koji će zadovoljiti sve uključene.

Poboljšati učinkovitu komunikaciju, interakciju i suradnju

Sposobnost razumijevanja tuđih emocija jedan je od stupova društvenog razumijevanja, što je ključno za učinkovitu komunikaciju i suradnju. Empatija dovodi do afektivne reakcije, što je automatska sposobnost emocionalne reakcije na tuđe emocije.

Važnost empatije za mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje

Sposobnost prepoznavanja emocija kod drugih usko je isprepletana sa samosviješću ili sposobnošću identificiranja, označavanja i opisivanja vlastitih emocija. Rad na vlastitoj samosvijesti i



samosuosjećanja povećava sposobnost razumijevanja drugih i smanjenja osobne nelagode kada se suočavamo s tuđim osjećajima. Kada se empatično povezujemo s drugima, razvijamo osjećaje pripadnosti, povezanosti i povjerenja koji mogu pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe.

- Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?

Primjeri:

1. U profesionalnom kontekstu, poslodavac može koristiti empatiju kako bi razumio izazove s kojima se njegovi zaposlenici suočavaju i ponudi personalizirana rješenja koja uzimaju u obzir potrebe i vještine svakoga od njih.
2. Može pomoći u posredovanju i pronalaženju kompromisa s kolegama, kupcima, prijateljima, obitelji....
3. Daje mogućnost zatražiti pomoć kada nam je potrebna. Zna da se drugi mogu osjećati poput vas i vjerujete da vam mogu pomoći.
4. Pomaže nam čuti/razumjeti "ne" ili "ne mogu" bez da to shvatimo kao osobno odbijanje.
5. Pomaže ublažiti situaciju sukoba ili neizbježnog nasilja.
6. Pomaže nam da prevladamo situacije psihičke boli kada nađemo nekoga tko nas može saslušati s empatijom.
7. Empatija može pomoći edukatorima da razumiju i slušaju potrebe i izazove svojih učenika i da učinkovitije razmišljaju o andragoškim strategijama.

