

## EMPATIJA

### Aktivnost 1: Što da sam to ja?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle  
Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Što da sam to ja?
<b>LifeComp vještina</b>	<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
<b>Trajanje<sup>1</sup></b>	90 minuta
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Krug moderiranog razgovora
<b>Kratki opis</b>	Predlaže se da se ova aktivnost izvodi u grupi i poziva ljude da razmišljaju o izazovima i iskustvima drugih ljudi pokušavajući razumjeti njihove emocije kroz vizualizaciju videa.
<b>Ciljevi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificirati iskustva koja nas navode da shvatimo zašto je važno biti empatičan.</li> <li>• Promišljati o temama koje izazivaju i pozivaju na empatiju.</li> <li>• Razgovarati o situacijama koje pružaju priliku iskusiti perspektivu druge osobe.</li> <li>• Razvijati empatiju u različitim životnim kontekstima.</li> <li>• Produbiti vlastito znanje o ljudima oko nas.</li> </ul>
<b>Resursi<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Voditelj</li> <li>• Soba sa stolicama raspoređenim u krug, ali pomičnima za podjelu u male skupine</li> <li>• Video (prijedlog: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s">https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s</a> ?</li> <li>• 1 projektor</li> <li>• Zvučnici</li> </ul>
<b>Savjeti za voditelja<sup>3</sup></b>	Kao alternativu videu, voditelj može koristiti pripovijedanje, slikovne priče, fotografije. Također, grupe mogu raditi na različitim likovima ili sve grupe mogu raditi na istom liku.

<sup>1</sup>Može biti kontinuirano.

<sup>2</sup>Materijali 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.

<sup>3</sup>Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



	<p>Prezentacija životne priče lika može biti usmena ili pismena, ovisno o odluci grupe. Tijekom aktivnosti važno je ukazati na relevantne aspekte rada u grupama, kao i na dijeljenje u velikoj grupi.</p> <p>Aktivnost mora biti prilagođena skupini, pa ako se radi o skupini migranata i/ili izbjeglica, ponovno izlaganje traumi koja je prikazana u videu može biti traumatično. Stoga savjetujemo da odaberete drugi video u slučaju da voditelj identificira problematične slučajeve.</p>
<p><b>Korak po korak</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voditelj predstavlja koncept empatije i njenu važnost (pogledajte radni list Materijal za voditelje za više informacija)</li> <li>2. Zatim voditelj predstavlja odabrani video.</li> <li>3. Grupa se dijeli na manje grupe od 3 do 5 osoba</li> <li>4. Nakon što dobiju neko vrijeme za razmišljanje o priči prikazanoj u videu, svaka grupa će odabrati lik i stvoriti/zamisliti njegovu životnu priču. Svaki sudionik treba razmisliti i odgovoriti na sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koji su najupečatljiviji događaji u životu tog lika?</li> <li>• Da sam ja u pitanju, što bih osjećao u ovoj situaciji?</li> <li>• Da sam ja u pitanju, što bi mi prolazilo kroz glavu?</li> <li>• Da sam ja u pitanju, što bi me najviše smetalo?</li> <li>• Koje stvari ne bih mogao sam riješiti?</li> </ul> </li> <li>5. Sve su grupe pozvane podijeliti životnu priču koju su sastavili o liku iz videa</li> </ol>
<p><b>Pitanja</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Što se dogodilo i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti?</li> <li>• Što vas je najviše iznenadilo u načinu na koji je svaka grupa konstruirala svoju životnu priču? Zašto?</li> <li>• U kojoj sam mjeri inspiriran pričama koje sam čuo? Što me se najviše dojmilo?</li> <li>• Jesam li našao zajednički jezik sa svojom pričom?</li> <li>• Što otežava razumijevanje tuđih izazova i problema?</li> <li>• Pomaže li nam rekreiranje životne priče ljudi oko nas razviti empatiju?</li> </ul>
<p><b>Reference</b></p>	<p>Predložena aktivnost je prilagodba aktivnosti dostupnih na:</p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3Fhttps://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3Fhttps://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</a></p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</a></p> <p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin , W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World</i>. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i> . São Paulo: Ágora.</p>



Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. i Cabrera Giraldez, M. (2020.). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.*

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., i Dolan, P. (2021) *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021.* Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



# Radni list Učenje kroz iskustvo – Materijal za voditelje

## Radni list – Empatija

- Definicija

Empatija je moć da se stavimo u cipele druge osobe, zauzmemo 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 gledišta.
- 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?

### **Regulirati prosocijalno ponašanje uz inhibiciju agresivnog i antisocijalnog ponašanja**

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

### **Posredovati 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.

### **Poboljšajte 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 rezonancije, što je automatska sposobnost emocionalnog uzbuđenja tuđim emocijama.

### **Važan je za mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje**

Sposobnost prepoznavanja emocija kod drugih usko je isprepletena sa samosviješću ili sposobnošću identificiranja, označavanja i opisivanja vlastitih emocija. Uvježbavanje vlastite samosvijesti i samuosjećanja povećava sposobnost razumijevanja drugih i smanjenja osobne nevolje kada se suoči



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. Može vam dati mogućnost da zatražite pomoć kada vam je potrebna. Znaete 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.

