

## EMPATIE

### Activitatea 1: Și dacă aș fi eu?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților  
Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Și dacă aș fi eu?
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	90 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Cerc mediat de conversație
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate este recomandat să fie realizată în grup, invitând oamenii să reflecteze asupra provocărilor și experiențelor altor persoane, încercând să le înțeleagă emoțiile prin vizualizarea unui videoclip.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificarea experiențelor care ne determină să înțelegem de ce este important să fim empatici.</li> <li>➤ Reflecție asupra problemelor care ne provoacă și ne cheamă la empatie.</li> <li>➤ Discutarea situațiilor care oferă oportunitatea de a experimenta perspectiva altei persoane.</li> <li>➤ Dezvoltarea empatiei în diferite contexte de viață.</li> <li>➤ Aprofundarea cunoștințelor despre oamenii din jurul nostru.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ O cameră cu scaune dispuse în cerc, dar mobile pentru a fi împărțite în grupuri mici</li> <li>➤ Video (sugestie: <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 Projector</li> <li>➤ Boxe</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Ca alternativă la videoclip, facilitatorul poate folosi povestiri, povestiri cu imagini, fotografiile. De asemenea, grupurile pot lucra fie pe un personaj diferit, fie toate grupurile pot lucra pe același personaj. Prezentarea poveștii de viață a personajului poate fi

<sup>1</sup> Poate fi continuu.

<sup>2</sup> Materialale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>orală sau scrisă, în funcție de decizia grupului. Pe parcursul activității este important să se sublinieze aspecte relevante ale muncii grupurilor, precum și împărtășirea în grupul mare.</p> <p>Activitatea trebuie adaptată grupului, așa că dacă aveți un grup format din migranți sau/și refugiați, ar putea fi șocant să fie reexpus traumei prezentate în videoclip. Așadar, vă sfătuim să alegeți un alt videoclip în cazul în care facilitatorul identifică cazuri problematice.</p>
<p><b>Pas cu pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă conceptul de empatie și importanța acestuia (pentru mai multe informații vă rugăm să consultați fișa de lucru Material pentru facilitatori).</li> <li>2. Apoi, facilitatorul prezintă videoclipul selectat.</li> <li>3. Grupul este împărțit în grupuri mai mici de 3 până la 5 persoane După ce i s-a acordat ceva timp pentru a reflecta asupra poveștii prezentate în videoclip, fiecare grup va selecta un personaj și va crea/imagina povestea vieții personajului ales. Fiecare participant ar trebui să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt cele mai frapante evenimente din viața personajului respectiv?</li> <li>• Dacă aș fi eu, cum m-aș simți în această situație?</li> <li>• Dacă aș fi eu, ce mi-ar trece prin cap?</li> <li>• Dacă aș fi eu, ce m-ar deranja cel mai mult?</li> <li>• Ce lucruri nu as putea rezolva singur?</li> </ul> </li> <li>4. Toate grupurile sunt invitate să împărtășească povestea de viață pe care au construit-o despre personajul din videoclip.</li> </ol>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✎ Ce s-a întâmplat și cum v-ați simțit în timpul activității?</li> <li>✎ Ce v-a surprins cel mai mult referitor la modul în care fiecare grup și-a construit povestea de viață? De ce?</li> <li>✎ În ce măsură sunteți inspirat de poveștile pe care le-ați auzit? Ce v-a frapat cel mai mult?</li> <li>✎ Ați găsit un teren comun cu povestea dumneavoastră?</li> <li>✎ Ce face dificilă înțelegerea provocărilor și problemelor altor oameni?</li> <li>✎ Recrearea poveștii de viață a oamenilor din jurul nostru ne ajută să dezvoltăm empatia?</li> </ul>
<p><b>Referințe</b></p>	<p>Activitatea propusă este o adaptare a activităților disponibile la:</p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf">https://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. 21st Century Pedagogy</i>, 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. & 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., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



# Fișă de lucru învățarea prin experiență – Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru - Empatie

- **Definiție**

Empatia este capacitatea de a ne pune în locul altei persoane, de a-i înțelege emoțiile, din perspectiva acesteia.

Conform acestui concept:

- Creierul uman este configurat pentru empatie iar capacitatea de a-i înțelege și de a ajuta pe alții a fost fundamentală pentru supraviețuirea speciei noastre.
- Capacitatea de a citi semnale non-verbale precum tonul vocii, gesturile și expresiile faciale și dezvoltarea ascultării active sunt instrumente pentru exersarea și întărirea empatiei.
- Face parte din bogăția umanității să recunoaștem și să acceptăm că oamenii din culturi diferite pot avea valori diferite sau pot avea experiențe diferite. Nu trebuie să-i judecăm sau să îi criticăm pe alții, ci să încercăm să le înțelegem emoțiile și punctele de vedere.
- Privind din perspectiva altei persoane este necesar să se mențină o separare între emoțiile și experiențele proprii și ale altora.
- Este posibil să empatizezi cu cineva și să nu fii de acord cu atitudinile sau valorile sale.
- Intervențiile educaționale care vizează creșterea capacității de a privi din perspectiva altei persoane, dezvoltarea autocunoașterii și oferirea de experiențe pozitive în ceea ce privește diversitatea ajută la dezvoltarea empatiei.

- **De ce este importantă?**

### **Pentru a reglementa comportamentele prosoziale în timp ce inhibă comportamentul agresiv și antisocial**

Se crede că empatia oferă fundația pentru atitudini și comportamente sociale mai deschise și pare să joace un rol cheie în funcționarea societății.

### **Pentru a media situații conflictuale/situații de violență**

Într-o situație de conflict, ajută la medierea și comunicarea într-un mod nonviolent. Când înțelegem emoțiile, sentimentele și nevoile celorlalți, putem ajuta să ne gândim la alte modalități care îi satisfac pe toți cei implicați.

### **Îmbunătățește comunicarea eficientă, interacțiunea și colaborarea**

Capacitatea de a înțelege emoțiile altor oameni este unul dintre pilonii înțelegerii sociale, care este cheia comunicării eficiente și a colaborării. Empatia duce la rezonanța afectivă, care este capacitatea automată de a fi trezit emoțional de emoțiile altora.

### **Este importantă pentru sănătatea mintală și bunăstarea emoțională**

Capacitatea de a recunoaște emoțiile altora este strâns legată de conștientizarea de sine sau de capacitatea de a identifica, eticheta și descrie propriile emoții. Formarea propriei conștiințe de sine și



a empatiei de sine sporește capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți și de a reduce suferința personală atunci când ne confruntăm cu sentimentele altora. Când ne conectăm cu ceilalți în mod empatic, dezvoltăm sentimente de apartenență, conexiune și încredere care pot ajuta la reducerea stresului și a anxietății.

- **La ce ne folosește în viața de zi cu zi ?**

Exemple:

1. În context profesional, angajatorul poate folosi empatia pentru a înțelege provocările cu care se confruntă angajații lor și pentru a oferi soluții personalizate care să ia în considerare nevoile și abilitățile fiecăruia.
2. Poate ajuta la medierea și ajungerea la un compromis cu colegii, clienții, prietenii, familia...
3. Vă poate oferi posibilitatea de a cere ajutor atunci când aveți nevoie. Știi că alții se pot simți ca tine și ai încredere că și ei te pot ajuta.
4. Ne ajută să auzim/înțelegem un „nu” sau „nu pot” fără a-l considera o respingere personală.
5. Ajută la dezamorsarea unei situații de conflict sau de violență iminentă.
6. Ne ajută să depășim situațiile de durere psihologică atunci când găsim pe cineva care ne poate asculta cu empatie.
7. Empatia îi poate ajuta pe educatori să înțeleagă și să asculte nevoile și provocările elevilor și să se gândească mai eficient la strategiile andragogice.

