

## EMPATIE

### Activitatea 3: Atingeți și spuneți!

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

Titlu/Denumire	Atingeți și spuneți!
<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>	1-2 ore
<b>Tipul de activitate</b>	Storytelling(Povestire)/Reflecție/Discuții
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate este gândită să fie efectuată cu 6 până la 8 persoane, dar numărul acestora poate fi extins la maximum 10. Activitatea încorporează elemente de învățare socială și emoțională cu scopul de a exersa ascultarea activă și înțelegerea celui alt.</p> <p>Stimulează capacitatea participanților de a observa, asculta și împărtăși celorlalți cunoștințele și experiențele personale, conducând astfel la o mai bună cunoaștere și înțelegere a oamenilor din jurul lor.</p> <p>Povestirea ne permite să intrăm în contact cu latura noastră emoțională, spirituală și fizică. Împărtășirea poveștilor noastre le permite celorlalți să găsească experiențe comune, să facă conexiuni între ei și astfel să dezvolte empatia. Povestind despre părți ale vieții pe care le împărtășim cu toții (dragoste, pierderi, familie, relații, vise, copilărie...) ne înțelegem mai bine unii pe alții și ne ajută să putem intra în pielea altuia.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Înțelegerea importanței empatiei</li> <li>➤ Recunoașterea situațiilor care necesită 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 participanților despre oamenii din jurul lor.</li> </ul>

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

<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1 facilitator</li> <li>✘ 1 cameră cu scaune dispuse în cerc</li> <li>✘ Obiectele personale ale participanților sau cântece/picturi/poezii</li> <li>✘ Pixuri și hârtie</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Ca alternativă la un obiect, participanților li se poate cere să aleagă o melodie pe care o asociază cu o anumită perioadă sau experiență din viața lor.</p> <p>Această activitate poate fi implementată și online, toată lumea împărtășind melodii, picturi, poezii sau chiar obiectele. În acest caz, facilitatorul solicită, după ascultarea muzicii alese, să scrie sau să picteze emoțiile/semnificația/experiențele pe care muzica le evocă participanților.</p> <p>În timpul activității, puteți alege să nu scrieți sau să pictați, dacă participanții susțin că obiectul este necunoscut sau nu are nicio semnificație pentru ei.</p> <p>În timpul reflecției și discuției, facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să pună întrebări despre detaliile poveștii sau despre cum se simte cealaltă persoană, evitând judecățile sau opiniile personale.</p>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul le cere participanților să aducă fiecare câte un obiect cu semnificație aparte pentru ei și cu o poveste pe care ar fi gata să o împărtășească.</li> <li>2. Pentru a începe activitatea, facilitatorul explică conceptul și importanța empatiei (vezi fișa de lucru Material pentru facilitator).</li> <li>3. Fiecare participant este invitat să arate obiectul fără să spună nimic și să-l treacă de la unul la altul (dacă sunt față în față)</li> <li>4. Ceilalți participanți sunt invitați să scrie sau să picteze ceva pe baza a ceea ce obiectul le evocă (de exemplu, experiențe, emoții și semnificații legate de obiect).</li> <li>5. Facilitatorul îl invită pe proprietarul obiectului („povestitorul”) să prezinte obiectul, în timp ce ceilalți participanți sunt invitați să asculte cu atenție fără a pune întrebări.</li> <li>6. La sfârșitul povestirii, facilitatorul cere fiecărui participant să pună întrebări și să reflecteze asupra a ceea ce a scris/pictat/prezentat la început și cum ar descrie obiectul acum în relație cu povestea colegului.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități?</li> <li>✘ Cum v-ați simțit după ce v-ați împărtășit povestea?</li> <li>✘ Cum v-ați simțit auzind feedback-ul celorlalți?</li> <li>✘ Cum și-a schimbat obiectul sensul înainte și după împărtășirea poveștii?</li> <li>✘ V-ați imaginat cum s-a simțit povestitorul?</li> <li>✘ În ce fel credeți că această activitate v-a făcut să vă conectați cu ceilalți?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<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, 1(4), 1-7.</i></p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. &amp; Cabrera Giraldez, M. (2020).</p>

<sup>2</sup> Materiale 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.



*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.



# Învățarea prin experiență -Fișă de lucru – 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.

