

WARSZTAT 8

TEMAT

Empatia

WPROWADZENIE

Empatia jest esencją relacji, które tworzymy. Nie powstanie więź między ludźmi, jeśli nie będzie zrozumienia, wzajemnej otwartości i ciekawości. A także umiejętności towarzyszenia sobie wzajemnie w różnych życiowych sytuacjach. Empatia może być także punktem wyjścia do zaangażowania w działanie.

Na szczęście to także umiejętność, którą możemy rozwijać.

Właściwe zrozumienie empatii, która nie ma nic wspólnego ze współczuciem, daje siłę, poczucie bliskości, a przede wszystkim zaangażowanie w aktywne działanie na rzecz drugiego człowieka.

CELE ZAJĘĆ

- Zdobycie wiedzy o tym, czym jest i czym nie jest empatia
- Przećwiczenie odpowiedzi empatycznej

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 EMPATIA – mapa skojarzeń

Zapytaj uczniów, z czym kojarzy im się słowo „empatia”.

Skojarzenia zapisujcie na tablicy.



Cel

ZADANIE 2 DEFINICJA EMPATII

WIEDZA

Połącz uczniów w trzy zespoły. Każdy zespół otrzymuje jedną definicję empatii:

Jasper Juul: „Empatia to życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w codziennym życiu w to, co czuje ktoś inny, a jej wyrazem jest jakość, głębia i intensywność kontaktów z ludźmi”.

Marshall Rosenberg: „Empatia to pełne szacunku rozumienie cudzych doświadczeń. Pojawia się wtedy w relacjach, gdy udało nam się wyzbyć wszystkich z góry przyjętych wyobrażeń i ocen na ich temat. Empatia wymaga skupienia całej uwagi na tym, co mówi drugi człowiek. Ofiarujemy mu wtedy czas i przestrzeń, których potrzebuje, żeby w pełni wyrazić siebie i nabrać pewności, że został zrozumiany. Najważniejszą składową empatii stanowi obecność: cali jesteśmy z rozmówcą, bez reszty obecni w przestrzeni jego przeżyć”.

Brené Brown: „Społeczna rana wymaga społecznego balsamu, a jest nim empatia. Empatia to nawiązanie łączności; to drabina prowadząca do wyjścia z dziury wstydu. Empatia to wczuwanie się w emocję, której ktoś doświadcza, a nie w konkretne wydarzenie bądź okoliczności. To po prostu słuchanie, dawanie przestrzeni, powstrzymanie się przed osądem, emocjonalne łączenie się i komunikowanie tego niesamowicie uzdrawiającego przesłania: »Nie jesteś sam«. Empatia jest umiejętnością emocjonalną, umożliwiającą reagowanie na cierpienie innych w znaczący, pełen troski sposób. Empatia to zdolność zrozumienia tego, co czuje drugi człowiek, a nie odczuwanie tego razem z nim”.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zwróć uwagę uczniów na to, że w byciu empatycznym nie chodzi o przeżywanie emocji, których doświadcza nasz rozmówca, nie chodzi o współczucie czy uzalanie się nad sytuacją innych. Chodzi o działanie, chodzi o konkretne zachowanie: wysłuchanie, przyjęcie perspektywy drugiej osoby, wyrażenie zrozumienia.

REFLEKSJA

Poproś uczniów, aby znaleźli to, co jest wspólne, i to, co jest rozbieżne w tych definicjach i w zaproponowanych przez nich skojarzeniach.

Co o tym sądzą?

ZADANIE 3 EMPATYCZNA DEBATA

Zaproś uczniów do debaty.

Po co być empatycznym?

Na ile empatia jest nam potrzebna?

Na jakich wartościach bazuje empatia?

Co jest po drugiej stronie empatii?



Praca w grupach



Podsumowanie

WIEDZA

Według Teresy Wiseman empatia składa się z czterech czynników:

1. Zdolność do zobaczenia świata z perspektywy drugiego człowieka. Zobaczenie sytuacji/wydarzenia jej/jego oczami. Przyjęcie perspektywy drugiej osoby. Chęć zobaczenia świata przez soczewki drugiej osoby.
2. Bycie nieoceniającym i nieosądzającym.
3. Zrozumienie uczuć, które odczuwa nasz rozmówca. Punktem wyjścia jest samoświadomość. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich uczuć, tym bardziej potrafimy zauważać je u innych.
4. Zakomunikowanie naszego zrozumienia emocji, które przeżywa nasz rozmówca. Jest to wypowiedź pokazująca, że wszyscy jako ludzie mamy podobne doświadczenia w przeżywaniu danej emocji. Możemy nie być nigdy w sytuacji naszego rozmówcy, ale możemy wiedzieć, co to znaczy przeżywać stratę, smutek, radość, euforię.

„Rozumiem – czułem to, czułem się tak”.

„Mnie też to spotkało”.

„To jest normalne. To jest OK” – jako wyrażenie akceptacji dla emocji.

„Rozumiem, jak możesz się czuć”.

„Czujesz...? Bo potrzebujesz...?”

PRAKTYKA

Obejrzyjcie fragmenty filmów „Efekt Domina” i niech każdy uczeń wynotuje rozpoznaną emocję oraz przygotuje empatyczną odpowiedź.

Porównajcie wypowiedzi.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczniów, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

Która z technik wydaje im się najbardziej pomocna? Która podoba im się najbardziej?

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Jasper Juul „Empatia wzmacnia dzieci”, Brené Brown „I though it was just me. (But it isn't)”; „Z wielką odwagą”, „Rosnąc w siłę”, Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy. O języku serca”