

Povezovanje z empatijo

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

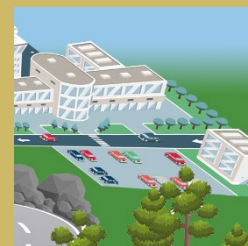
V današnjem drvečem svetu postajamo vedno bolj zatopljeni sami vase, včasih zanemarjamo svoje odnose in se sčasoma oddaljimo od tega, da bi lahko čutili empatijo do drugih. Vendar pa povezovanje in empatija do drugih lahko zagotovita izjemno izkušnjo obogatitve. Omogočata nam, da se učimo od drugih, o sebi in o tem, kako pristopamo k novim izkušnjam. To vajo lahko torej izvedete, ko menite, da se morajo mladi ponovno medsebojno povezati kot skupina. Najprej razmislite o njihovi trenutni življenjski situaciji: katera (kontroverzna) vprašanja bi jih lahko zanimala. Pripravite moderacijske kartice in na vsako kartico zapišite eno sporno temo. Zberite ves drug material, ki ga potrebujete za to aktivnost. Pripravite tudi vprašanja za razpravo v koraku 2.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej se pogovorite z mladimi odraslimi o učenju od drugih. Zakaj se je pomembno učiti iz mnenj drugih? Zakaj je to izkušnja obogatitve? Ali so zaradi teh izkušenj spremenili svoje vedenje v določenih pogledih ali način pristopanja k izzivom? Udeležencem pojasnite, da ni nujno, da se ljudje strinjajo glede tem, zaradi različnih pogledov na svet ali izkušenj, ki so jih pridobili. Z izkazovanjem empatije do mnenj drugih ljudi si dovolimo, da se učimo iz njihovih izkušenj. Nato mlade razdelite v skupine po štiri. Ena mlada oseba izvleče kartico in 3 minute (brez prekinitve) izraža svoje mnenje o sporni temi. Druga mlada oseba pozorno posluša, vendar nima besede. Cilj je, da se poslušalci vživijo v stališče sogovornika. Nato ima poslušalec le eno minuto, da povzame, kaj je povedala prva oseba, vendar pri tem ne sme izraziti lastnega mnenja. Druga dva medtem delujeta kot tiha opazovalca in nato ocenita, kako sta ton in govornica telesa govorcev pomagala posredovati sporočilo. Nazadnje se mladi odrasli pogovorijo o svojih vlogah, kaj je bilo težko/zabavno? Kako so lahko čutili empatijo do osebe? Kako je njegovo/njeno stališče prispevalo k drugačnemu pogledu na temo. To aktivnost lahko ponovite z zamenjanimi vlogami in drugimi temami.

3. korak – zaključna faza

Za zaključek aktivnosti udeleženci povzamejo vrednoto aktivnosti. Kakšen je bil občutek, ko so se postavili v čevlje druge osebe? Ta vaja refleksije mladim ne bo le izboljšala ozaveščenost o empatiji, temveč jim bo tudi pokazala, da je odprtost za nove izkušnje dragocen vir učenja.



Vrsta aktivnosti:
Aktivnost s skupinsko dinamiko

Namen aktivnosti:
Cilj te aktivnosti je vzpostavljanje zavestnih odnosov z drugimi. Vadbena empatije in sposobnost izkazovanja empatije do drugih ljudi lahko služi kot vir učenja. To nam pomaga vzpostaviti boljše odnose z drugimi, kar vodi v pomembnejše odnose.



Trajanje:

Priprava: 20 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.understood.org/articles/en/teaching-with-empathy-why-its-important>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da to vajo izvajate z mladimi odraslimi, ki se med seboj že poznajo.
Materiali:
Moderacijske kartice
Pisala



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč: