

## TEMATIKA: EMPATIJA

### Učni cilji:

#### a) Vsebinski

Preko opisanih dejavnosti bodo dijakinje in dijaki:

- poglobili razumevanje temeljnih čustev,
- opredelili pojem čustvene inteligentnosti,
- presodili in ocenili uravnavanje doživljanja in izražanja lastnih čustev,
- povzeli in razumeli pravila za empatično in smiselno odzivanje na čustvovanje drugih ljudi.

#### b) Procesni

Preko opisanih dejavnosti bodo dijakinje in dijaki razvijali in uporabljali:

- sposobnosti komuniciranja in sodelovanja,
- sposobnosti argumentiranja,
- sposobnosti samorefleksije.

### Oblike poučevanja:

- frontalno delo,
- delo v parih,
- delo v skupini.

### Načini poučevanja (metode in tehnike):

- razlaga,
- pogovor,
- kreiranje tabelske slike,
- igra vlog.

### Učni pripomočki:

- tabla,
- učni listi,
- video.

### Strategija poučevanja:

Čas/min.	Dejavnost učitelja/učiteljice	Dejavnosti dijakinj/dijakov
7	<p><b>UVODNI DEL</b></p> <p>- <b>Uvod v snov</b></p> <p>Pričnemo z motivacijskim uvodom, ki ga predstavlja učni list 1 (<i>Priloga 1</i>). Na njem je zapisan scenarij, ki ga bo odigralo 5 učencev. Izberemo 5 prostovoljcev ali po redovalnici 5 učencev, ki bodo imeli 5min časa, da se pripravijo na igro vlog. Podamo jim natančna navodila za igro vlog.</p> <p>Medtem ko se igralci pripravljajo preostalim učencem podamo navodila, čemu naj med opazovanjem igre sledijo. Po odigrani situaciji bodo učenci, ki so</p>	<p>Pet prostovoljcev se pripravi na scenarij.</p> <p>Preostali učenci odgovarjajo na vprašanja in poimenujejo odigrane vloge.</p>

<p>10</p> <p>4</p>	<p>ostali v učilnici poskušali vsakemu igralci določiti kakšno vlogo je odigral (npr. kdo je igral empatičnega prijatelja, kdo je bil žalosten, kdo jezen ipd.). Vse učence nato povprašamo, po čem so prepoznali določena čustva in vloge.</p> <p>Naslov »Empatija« zapišemo na tablo in dijake povprašamo o asociacijah vezanih na empatijo (sproti pišemo na tablo), ter tako preidemo v osrednji in del in obravnavanje snovi.</p>	<p>Vsi učenci sodelujejo v pogovoru.</p> <p>Podajajo asociacije o tem kaj je empatija in s čim jo povezujemo. Sodelujejo v pogovoru.</p>
<p>10</p> <p>5</p>	<p><b>OSREDNJI DEL</b></p> <p><b>-Obravnavanje nove snovi</b></p> <p>Za podajanje snovi uporabimo preplet naslednjih metod in tehnik: razlago, pogovor in demonstracijo (zapis in tabelska slika). Ker nam ustna razlaga omogoča enosmerni pretok informacij, na ta način učencem podamo predvsem teoretične osnove obravnavane teme. To poskusimo storiti organizirano, sistematično in razumljivo. Ustno razlago nadgradimo z metodo demonstracije. Podano teorijo tako ponazorimo s tabelsko sliko (<i>Priloga 2</i>) in v nadaljevanju podpremo z učnimi listi ter video posnetkom.</p> <p>Povzamemo asociacije zapisane na tabli in empatijo predstavimo kot sestavni del čustvene inteligentnosti. Navedemo glavne vidike čustvene inteligentnosti, nato pa podamo opredelitev empatije ter na kratko razložimo njen razvoj (<i>Priloga 3</i>).</p> <p><b>- Aktivnost dijakov</b></p> <p>Z učnim listom 2 (<i>Priloga 4</i>) nato preverimo koliko dijaki prepoznajo čustva v dani situaciji. Čustvi, ki bi jih naj v primeru prepoznali sta strah in</p>	<p>Poslušajo predstavljeno snov, razmišljajo, sledijo tabelski sliki, izpostavijo morebitne nejasnosti, postavljajo in odgovarjajo na vprašanja.</p> <p>Imajo možnost odgovarjanja, postavljanja vprašanj z namenom razjasnjevanja morebitnih nejasnosti glede na predavano snov.</p>

3	<p>žalost. S tem preverimo razumevanje teh čustev ter ustreznega empatičnega odzivanja na le-te. Podamo navodila, učenci nato v dvojicah rešujejočni list in odgovarjajo na podana vprašanja. Skupaj preverimo in dopolnimo njihove odgovore.</p>	<p>V dvojicah odgovarjajo na vprašanja in nato predstavijo svoje odgovore.</p>
6	<p><b>ZAKLJUČNI DEL</b></p> <p>Dijakom predvajamo video, ki predstavlja ustrezno in neustrezno empatično odzivanje. Po končanem videu pokomentiramo kar je bilo ustrezno in kar neustrezno ter jim damo možnost vprašanj, ki bi jim pomagala pri dodatnem razumevanju snovi. Na tem mestu jih med diskusijo lahko povprašamo po osebnih izkušnjah - so empatični do drugi, ali lahko pri katerem prijatelju zaznajo, da je bolj empatičen od koga drugega, kakšne so značilnosti prijatelja ob katerem so radi ipd.</p>	<p>Integrirajo predstavljeno snov in postavljajo vprašanja.</p> <p>Delijo lastne izkušnje.</p>

### Uporabljeni viri:

Kompare, A. idr. (2010). *Uvod v psihologijo*. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. LJ:DZS.

Milivojević, Z. (2000). *Emocije. Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad:Prometej.

Rupnik Vec, T., Zupan, M., Čerče, M., Krajnc, M., Kompare, A., Vuradin Popovič, J. in Celin, I. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

## Priloga 1: Učni list 1 = Igra vlog

Imamo 5 sošolcev, ki so na koncu šolske ure prejeli ocene iz testa fizike. Apolon, Afrodita in Dioniz so prejeli prav dobro oceno (4), Atena in Pozejdon pa sta prejela negativno. Po končani uri se prijatelji pogovarjajo med seboj.

### POZEJDON

Pozejdon se jezi in pritožuje nad učiteljem. Meni, da ocena ni pravična, da si je zaslužil pozitivno.

»Vedno je isto.«

»Tako oceno imam samo zato, ker grem učitelju v nos.«

»Pa zagotovo je imel slab dan in se zdaj spravlja na mene.«

»Ziher sem, da sem mel dovolj točk za pozitivno.«

### ATENA

Atena je žalostna zaradi ocene. Ve, da se je na test pripravljala in ji ni uspelo, zato jo skrbi kako bo oceno popravila. Prav tako jo je strah kaj bodo na oceno rekli njeni starši. Joče oz. je žalostna.

»Kako bom popravila to oceno, če sem se že sedaj toliko učila?«

»Očitno nisem dovolj pametna.«

»Kaj bodo rekli moji starši? Mislili bodo, da se nisem učila.«

### AFRODITA

Afrodita je tista, ki prijatelja skuša potolažiti. Ponavlja, da se bo situacija že uredila, da bosta te ocene brez problema popravila. Naj se ne sekirata, saj bo. Pove jima »Sta vsaj šla probat.« Strinja se s Pozejdom, da je učitelj krivičen in ocena ni pravična.

»Pa saj bosta te ocene že popravila.«

»Naslednjič bo šlo, bosta videla.«

»Imaš prav Pozejdon, to je tako samo učiteljeva krivda.«

»Sta šla vsaj probat pisat.«

### POZEJDON

Dioniz prijateljema pravi naj se ne obremenjujeta s to oceno. Je precej impulziven.

»Saj sem ti rekel, da ne boš naredil, če se boš toliko učil.«

» Pa saj je vseeno za ta en test.«

» Kaj se te za fiziko sekiraš, če tako ne boš šel tega študirat.«

### APOLON

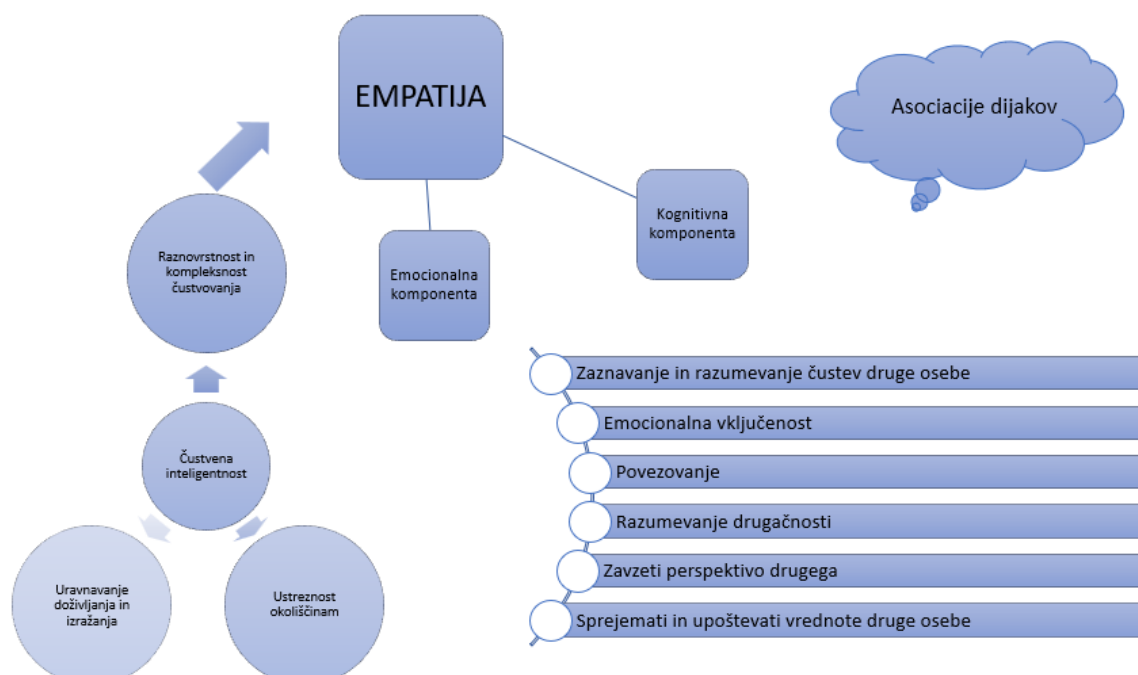
Apolon prijatelja vpraša kaj je tisto kaj ju najbolj jezi oz. skrbi. Vpraša ju, če imata kakšno idejo kaj bosta naredila, da oceno popravita? Zanima ga kako se počutita in to poskuša razumeti. Zanima ga kako jima lahko sam pomagata?

»Kaj te najbolj žalosti in skrbi?«

»Vesta kaj bi želela narediti glede ocene?«

»Kako vama lahko pomagam?«

## Priloga 2: Tabelska slika = Čustvena inteligentnost in empatija



## Priloga 3: Teorija = Empatija in čustvena inteligentnost

Empatija se kaže kot vživljanje z razumevanjem v položaj, čustva in razmišljanje druge osebe. Je tudi osnova čustvene inteligentnosti. V vaših učbenikih srečate tudi izraz čustvena zrelost in če poskušamo ta dva pojma združiti lahko rečemo, da je čustvena inteligentnost pogoj za razvoj čustvene zrelosti. Lahko rečemo da čustvena inteligentnost predstavlja razumevanje čustev, medtem ko čustvena zrelost predstavlja uporabo tega razumevanja in znanj v vsakodnevem življenju. V sodobnih člankih avtorji že vključujejo prvine čustvene zrelosti pod pojem čustvene inteligentnosti.

Čustvena zrelost zajema več dejavnikov in sicer

- (i) **ustreznost čustev okoliščinam,**
  - a. ustreznost glede na kulturna pravila
  - b. ustreznost glede na funkcionalnost čustva
- (ii) **uravnavanje doživljanja in izražanja čustev,**

- a. prepoznavanje, razumevanje in predelava čustev
  - b. ustrezno izražanje čustev z besedami in vedenjem
- (iii) raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja.**
- a. moralna – sram krivda
  - b. socialna – empatija

Povsem naravno je, da človek na svet gleda iz svoje perspektive, skozi lastno doživljanje. Sposobnost empatije je sposobnost, da se svet pogleda iz perspektive drugega, torej moramo predpostavljati, kako doživlja svet drugi. To je nekaj, kar nam ni dano in česar se moramo naučiti.

Empatija je sposobnost zaznavanja in razumevanja, kaj druga oseba misli in čuti. Je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe. To ne pomeni samo predstavljati si, kaj čuti drugi, temveč pomeni emocionalno vključenost, povezovanje, razumevanje drugačnosti. Izhaja iz osnovne predpostavke, da smo si ljudje različni, da se drugi razlikujejo od nas. Zato je treba na ljudi gledati v njihovi različnosti, razumeti njihovo gledanje na stvari in njihove vrednote, nato pa predpostaviti, kako bi se v danem položaju počutil človek, ki razmišlja na tak način.

Empatija pomeni, da človek razume, da je ločen od drugih oseb, da so ljudje različni in imajo zato lahko drugačna čustva in poglede na svet, kot jih ima on.

Z empatičnimi posamezniki pridobimo vsi, tako oni sami, kot ljudje okoli njih. Vsi imamo namreč radi ob sebi tople, sočutne in razumevajoče ljudi. Klima v skupini takih posameznikov je prijetna, pozitivna, so-delovalna in ustvarjalna. V njej lahko tisti, ki morda še nimajo razvite empatije, pridobivajo pozitivne izkušnje in se učijo takšnega vedenja, razmišljanja in čustvovanja.

## **Razvoj empatije**

Empatija se ne razvije avtomatično. Ob rojstvu imamo v sebi sicer kapaciteto za empatijo, za njen razvoj pa potrebujemo izkušnje in prakso. Empatija ima tako emocionalno kot tudi kognitivno komponento. Najprej se razvije emocionalna, saj že dojenčki zrcalijo čustvena stanja in izraze drugih okoli sebe. Zgodnja povezanost dojenčkov in njihovih staršev je zato bistvenega pomena. Starši otroka negujejo, ljubkujejo, otrok pa razvije povezave med pozitivno človeško interakcijo in občutkom umirjenosti ter varnosti. Dojenčki, ki se počutijo varne in ljubljene, bodo kasneje občutljivejši do čustvenega doživljanja drugih. Navezanost med dojenčkom in starši je tako temelj za razvoj empatije in sočutja kasneje v življenju.

Nekje med šestim in sedmim letom se pojavi še kognitivna komponenta in začne dopoljevati čustveno. V predšolskem obdobju se otroci vse bolj zavedajo, da imajo različni ljudje različne poglede, doživljanja in čustva v določenih situacijah. Ob vstopu v šolo so že zmožni dojeti neko čustveno situacijo iz perspektive drugega in lahko tudi že ponujajo rešitve, kako bi pomagali nekemu v stiski.

Otroci so različni. Nekateri bodo že zgodaj kazali znake empatije, medtem ko bodo nekateri še dolgo neobčutljivi in zaverovani vase. Zahtevati od otroka, da bo ves čas imel poleg sebe v mislih še druge, ni pošteno in lahko pusti posledice. Zlasti, če je skrb za druge in njihovo počutje visoko na lestvici naših vrednot. Zlahka se zgodi, da otrok razvije patološko skrb za druge in takšen življenjski scenarij, po katerem bo naredil vse, da bo ustregel drugim, na sebe in svoje potrebe pa pozabil. Ne smemo namreč pozabiti, da empatija ne pomeni tega, da se

zlivamo z občutki drugega in želi-mo za vsako ceno preprečiti, da bi se kdo slabo počutil. Včasih je dovolj, če samo poslušamo in razumemo, da ne sodimo in mrzlično iščemo rešitev.

Empatičen posameznik torej prepozna lastna čustva kot tudi čustva drugih ter jih poimenuje. Zmore obvladovati svoje čustvene reakcije, sposoben se je postaviti v čevlje drugih in si predstavljati, kako se drugi počuti in kakšen odziv bi lahko pomagal tej osebi, da bi se počutila bolje.

#### **Priloga 4: Učni list 2 = Odziv na situacijo**

Šestletni deček je bil več tednov sam s svojim očkom, ker je bila mamica, ki je rodila mnogo prezgodaj, v porodnišnici z njegovo nedonošeno sestrico. Vendar je mamica v vmesnih obdobjih nekajkrat za nekaj ur prišla domov. Tako ji je nekega večera, ko ga je pospremila v posteljico, zaupal: »Veš mami, sem zelo vesel, ker sem dobil sestrico, in sem tudi zelo žalosten, ker sem izgubil tebe.« Mamica ga je močno objela in mu prišepnila: »Ti si moj sonček. Zelo, zelo, zelo te imam rada.«

- Kaj menite, da doživlja deček? Katera čustva bi lahko prepoznali v njegovem odzivu?
- Presodite ustreznost njegovega čustvovanja.
- Kakšen je namen (funkcija) teh čustev?
- Kako se je v tej situaciji odzvala njegova mamica?
- Presodite njen odziv z vidika empatičnosti.
- Kako bi se ti odzval/a v tej situaciji?

Pričakovani odgovori:

- *Deček je žalosten. Torej prepoznano čustvo je žalost.*
- *Njegovo čustvovanje je ustrezno. Žalost posameznik doživlja ob izgubi in to čustvo je v omenjeni situaciji ustrezno, saj deček nima mamice ob sebi, ko jo potrebuje ali je nima v takšni meri kot bi si sam želel. To lahko dojema, kot da je mamico izgubil.*
- *Namen žalosti je ponavadi pridobiti sočutje druge osebe.*
- *Mamica se je odzvala ustrezno, pokazala mu je, da ga ima rada in da je ni izgubil. Pomagalo bi še, da bi verbalno izrazila, da je ni izgubil ter da bi mu podrobneje razložila situacijo.*
- *Mamica mu je pokazala, da je slišala kar je povedal, da je razumela njegovo žalost in se takoj neverbalno odzvala na to.*
- ...

#### **Priloga 5: Video in slovenski transkript**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

Pripovedovalec: Torej kaj je empatija? In kako se razlikuje od simpatije?

Empatija spodbuja povezanost, medtem ko pri simpatiji povezanost ni nujni člen. Simpatijo lahko nekdo komu izkazuje zgolj zato, ker je v njegovi situaciji prepoznal bolečo svojo in je njegovo čustvovanje odziv na le-to.

Empatija predstavlja odzivanje (govor) iz različnih perspektiv, sposobnost zavzeti perspektivo druge osebe ali prepoznati njihovo perspektivo kot njihovo lastno resnico, prepoznavanje čustev pri drugih in neobsojanje. Slednje ni tako enostavno, ko pa toliko ljudi v njem uživa. Empatija je občutenje z drugimi.

Empatijo si lahko predstavljamo kot luč, ko nekdo pade v temno luknjo in nam zakličejo "Zataknil sem se.", "V temi sem.". Mi pa zakličemo "Tukaj sem. Pridem dol. Prižgem luč. Tukaj sem. Nisi sam."

Simpatija v tem primeru bi bila:

Jelen: "Aaaaamm, ja, izgleda slabo. Boš sendvič?"

Empatija je izbira. Ranljiva izbira. Saj zato, da se povežem s tabo, se moram najprej povezati z delom sebe, ki pozna ta občutek. Redko, ali skoraj nikoli, se empatični odziv začne z "VSAJ". In vso smo to že počeli. Mogoče ker v tistem trenutku nismo znali bolje. Nekdo je z nami delil nekaj bolečega. Mi smo pa v "vsem slabem" poskušali poiskati tisto "nekaj dobrega".

Naprimer:

Lisica: "Splavila sem."

Jelen: "No vsaj veš, da lahko zanosiš."

Lisica: "Mislim, da mi razpada zakon."

Jelen: "Si vsaj poročena."

Lisica: "Mislim, da Marjetka ne bo izdelala letnika."

Jelen: "Je pa vsaj Marko odličnjak."

Ampak to je naša težnja. Ko se v pogovoru srečamo s težkimi in bolečimi temami želimo situacijo izboljšati. Želimo pomagati. Ampak bolje je, da ko nekdo z nami deli bolečo izkušnjo in nismo prepričani kako se odzvati, da rečemo "V resnici ne vem kaj naj ti rečem, kaj naj na to odgovorim. Ampak sem tukaj in sem vesel, da si to delil z mano."

Redko lahko rečemo karkoli kar bo izboljšalo situacijo. Ampak to da smo tukaj za nekoga, da se z nekom povežemo, da ga poslušamo pa lahko olajša soočanje s situacijo za osebo, ki deli z nami.

*Avtorica: Monika Ficjan, mag. psih.*