



Konferenca NAK – za učitelje naravoslovnih predmetov



<http://thenatureofrealestate.com/2013/10/09/the-lost-art-of-empathy/>

Empatija: Kako se naučiti “jezika žiraf” in kako tega učiti svoje učence?

Dr. Tanja Rupnik Vec, ZRSŠ

4. konferenca učiteljev naravoslovnih predmetov – NAK 2017



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



Kaj je empatija?

(Cotton, 1992)

1. Čustvena sposobnost – vživljanje v čustva drugih
2. Kognitivna sposobnost - razumevanje čustev in perspektive drugega
3. Sposobnost izražanja empatičnih čustev in razumevanja



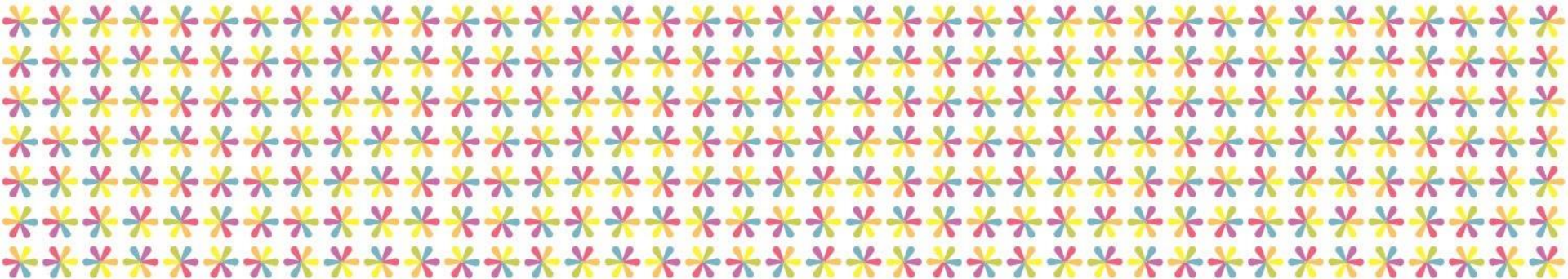
<https://giftofocpd.wordpress.com/tag/empathy/>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Raziskave o empatiji?

1) Kateri so dejavniki razvoja empatije?

- 1) Vedenje matere: nekaznovalno in neavtoritarno (npr. Eisenberg in dr., 1983)
- 2) Racionalne razlage o vplivu vedenja na druge (npr. Kohn, 1991)
- 3) Starševsko modeliranje (npr. Kohn, 1991)

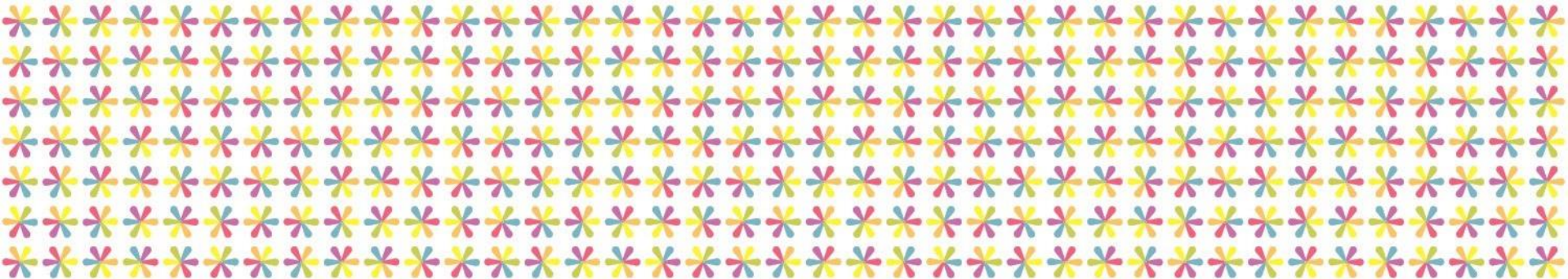
2) Trening empatije – kaj deluje?

- 1) Trening medosebnega zaznavanja (npr. Kremer in Dietzen, 1991)
- 2) Prepoznavanje lastnih čustev (npr. Blach in Dicson, 1982)
- 3) Pozornost na podobnost med seboj in z drugimi (npr. Brehm in dr. 1988)
- 4) Trening prevzemanja perspektive drugega (Kremer in dr. , 1991)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT





Raziskave o empatiji?

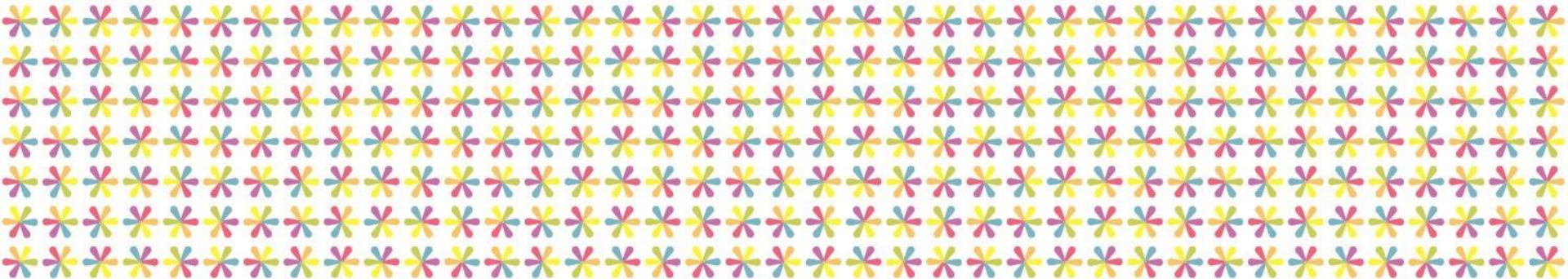
3) Učinkovite razredne prakse – kaj vpliva na dvig empatije?

- 1) Sodelovalno učenje (npr. Slavin, 1985)
- 2) Vrstniško učenje, vrstniško mentorstvo (npr. Morgan, 1983)

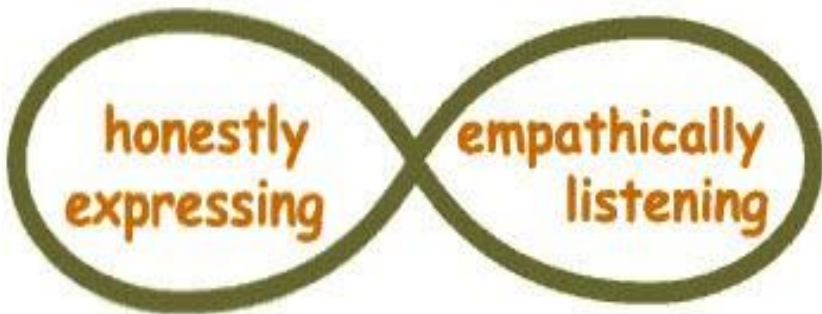


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT





Učenje empatije v kontekstu Rosenbergove teorije nenasilne komunikacije



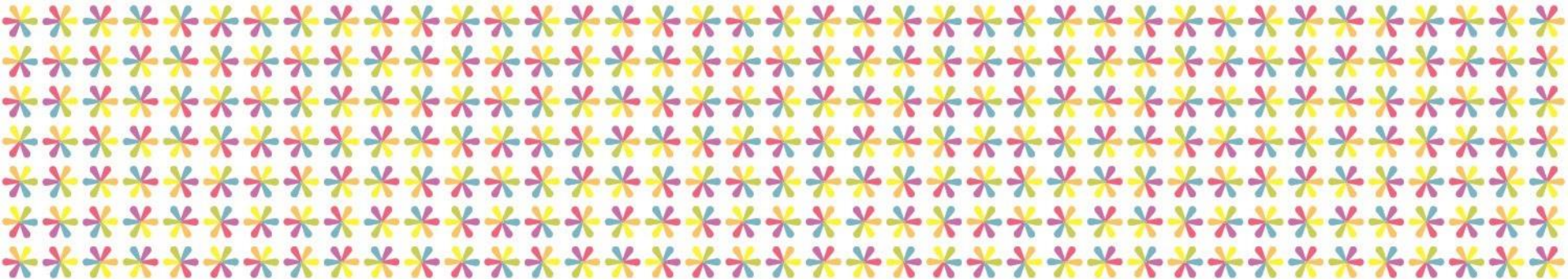
Glej tudi **YouthStart project**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Temeljna pravila nenasilne komunikacije

(Rosenberg, 2013)

1. Povem kar vidim, slišim, ne da bi koga kritiziral.
2. Izražam lastna čustva in potrebe, ne da bi krivil ali kritiziral sogovornika.
3. Oblikujem prošnjo (nam. zahteve, manipulacije, prisile).
4. Izrazim zahvalo.
5. Obtožb, kritik in zahtev ne jemljem osebno, ampak poskušam empatično prisluhniti jeziku, ki ga drugi uporabljajo, da bi izvedel, katere so njihove skrite, neizpolnjene potrebe.
6. Vse, kar posameznik počne, je poskus izpolnitve lastnih potreb.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



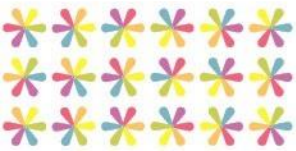
4 koraki NKom (Rosenberg)

1. **Vidim / slišim ...** (povem, kar vidim/slišim, ne kritiziram, ne označujem)
2. **Počutim se ...** (povem, kako se počutim ob, govorim o sebi ...)
3. **Potrebujem ...** (Razumem, da se za vsakim čustvom skriva potreba in se jo učim sprejeti)
4. **Zase si želim ...** (izrazim željo v situaciji, izrazim jo kot prošnjo, se zahvalim)

-
1. **Vidim / slišim te ...** (poslušam te in slišim, čeprav me lahko tvoje besede prizadenejo)
 2. **Ti se počutiš ...** (poskusim se postaviti v tvojo kožo)
 3. **Ti potrebuješ ...** (izvem in sprejemem tvojo potrebo, ki se skriva za vsakim čustvom)
 4. **Vprašam te ...** (vprašam te, kaj potrebuješ od mene, s tem pokažem, da priznavam tvoje potrebe, ki so skrite za tvojimi dejanji)

honestly
expressing

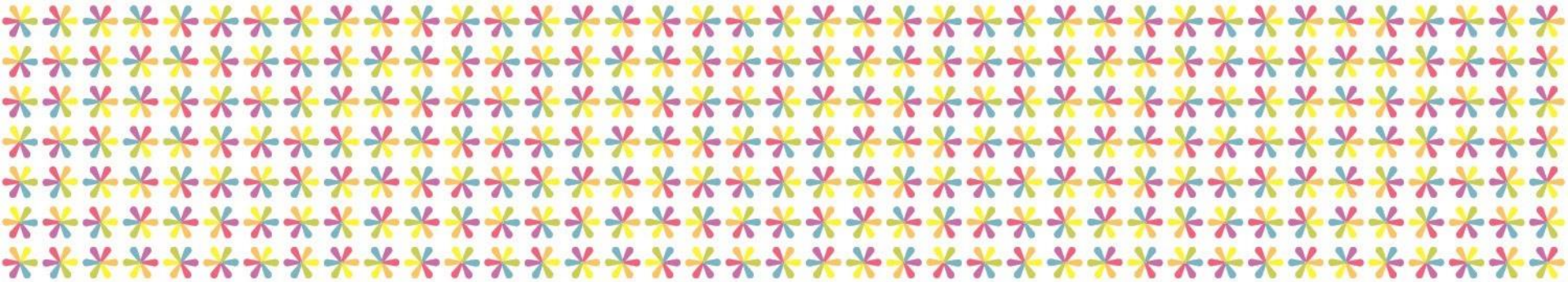
empathically
listening



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Nenasilna komunikacija

(M. J. Rosenberg)



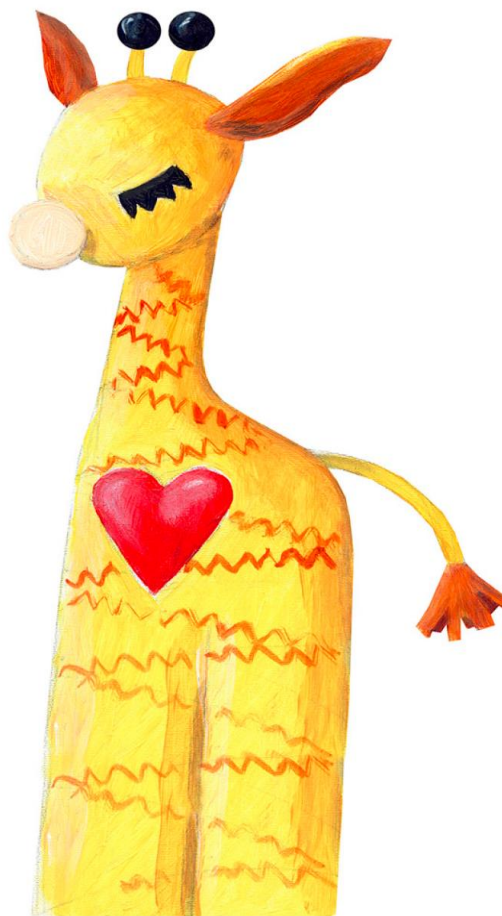
Značilnosti jezika volkov	Značilnosti jezika žiraf
Prav imam.	Pokažem svoja čustva in potrebe , povprašam po tvojih čustvih in potrebah.
Ti si kriv.	Sprejemam svoj del odgovornosti .
To je prav/narobe, slabo/dobro.	Razlikujem med opazovanjem in presojanjem oz. kritiziranjem.
Nekaj zahtevam.	Nekaj prosim .



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

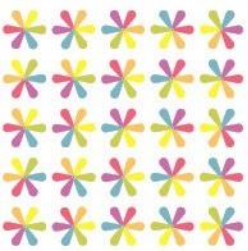


Žirafa pravi:

- Počutim se ...
- Potrebujem ..

Žirafa vpraša:

- Kako se počutiš?
- Kaj potrebuješ?





Cilji

Učim se

- *razumeti svoja čustva in potrebe ter čustva in potrebe drugih ljudi,*
- *uporabljati jezik čustev in jezik srca.*

Kriteriji uspešnosti

Zmorem:

- **prepoznati** različna čustva pri sebi in drugih,
- **izraziti** svoja čustva in potrebe,
- na spoštljiv način **vprašati drugega**, kaj čuti in kaj potrebuje,
- oblikovati **prošnjo**.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



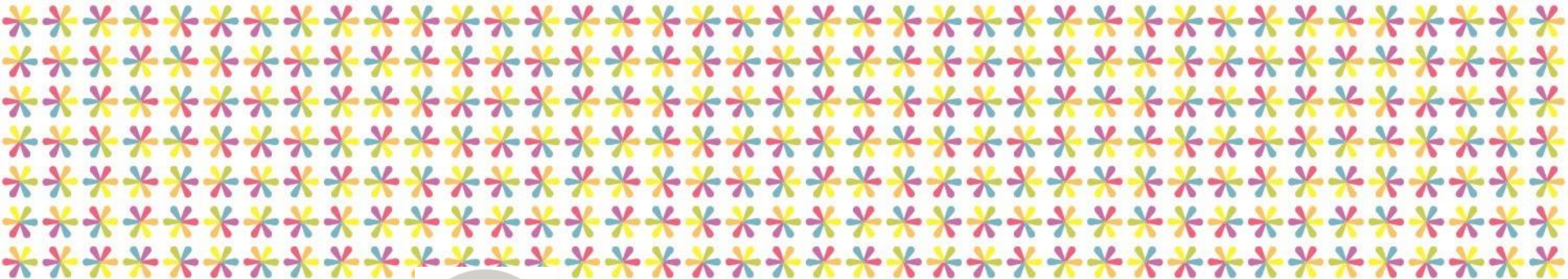
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Osmislitev učenja nenasilne komunikacije

Naučim se:

- 1) Uporabiti dejanske informacije, brez obsojanja
- 2) Priznati lastne občutke in jih izraziti
- 3) Prepoznati svoje lastne potrebe, ki so pomembne za moje občutke,
- 4) Izraziti svoje potrebe v obliki prošnje

Elementi sporočila	Sporočilo
Opazovanje: povem, kaj vidim	
Občutek: povem, kaj doživljam	
Potreba: povem, kaj potrebujem	
Prošnja: podam svojo prošnjo	



VAJA

Če mi ne boš dal gumijastih medvedkov, nisva več prijatelja.

Ti si kriv, da sem zjutraj zamujal.

Nesramen si. Ne dovoliš mi, da poskusim tvojo malico.

Vidiš, sem ti rekel, da imamo še eno domačo nalogo.

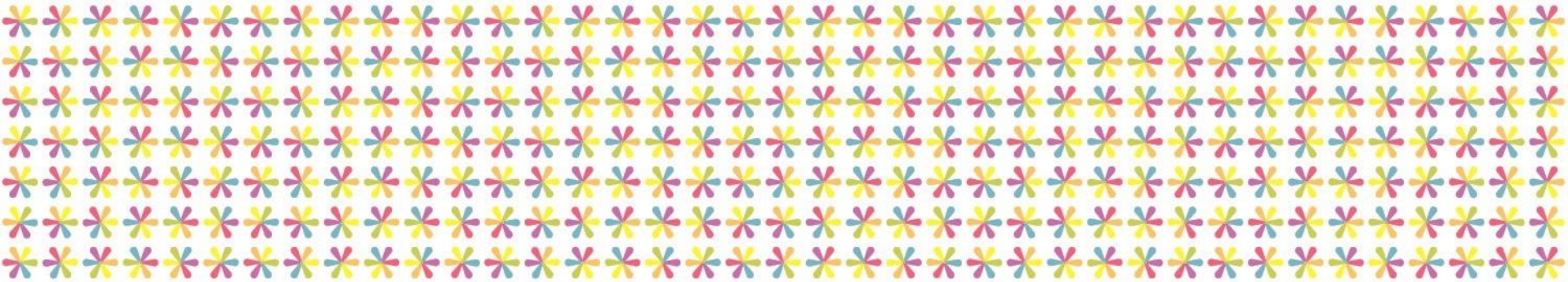
Če mi ne boš dovolil, da se igram s teboj, te ne bom povabil na rojstni dan.

Učitelj je vedno siten zaradi tebe.

Slab človek si. Vedno se vrineš v vrsti za avtobus.

Povedal sem ti, da je Peter dobil ta kul avto, pa mi nisi verjel.





OPAŽANJA: Kaj vidim?



ČUSTVA: Kaj doživljam/doživljaš?

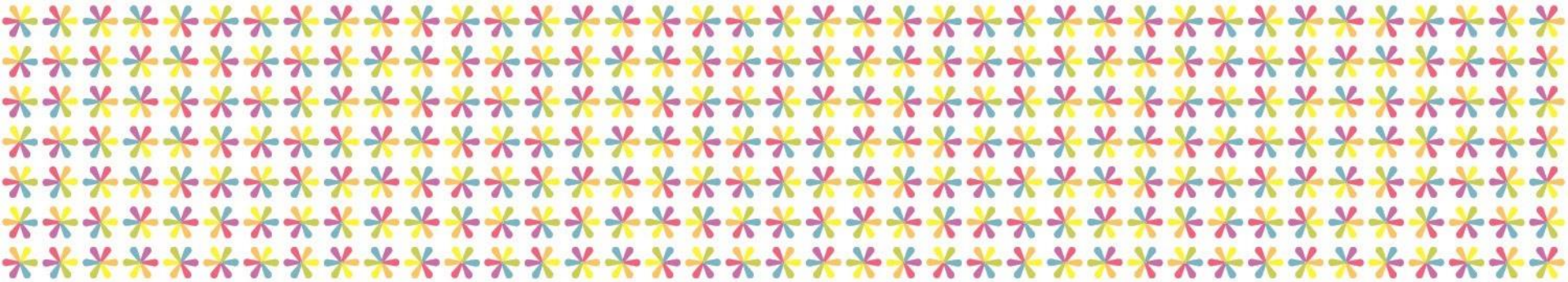


Primeri dejavnosti za trening posameznih elementov



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT





POTREBE: Kaj potrebujem? Katera potreba je v temelju čustva?

PROŠNJA: Izrazim potrebo.

MASLOW'S MOTIVATION MODEL



Primeri dejavnosti za trening posameznih elementov

