

Mądrość serca – o sile empatii

AUTORKA: Joanna Szeluga

OPRACOWANIE: Izabela Podsiadło-Dacewicz

Materiał z Zeszytu 6, cz. 1, „Świat bez przemocy”

Program Szkoła Przyjazna Prawom Człowieka. Jak przeciwdziałać wykluczeniu i przemocy w szkole?

<https://www.wcies.edu.pl/wspolpraca-miedzynarodowa/sppc/materialy-edukacyjne>

TEMAT

EMPATIA POLEGA NA WSŁUCHIWANIU SIĘ W UCZUCIA I POTRZEBY INNYCH OSÓB, A TAKŻE NA POWSTRZYMYWANIU SIĘ OD OCENIANIA CZYJEGOŚ ZACHOWANIA.

W takim rozumieniu jest kluczową umiejętnością przydatną i potrzebną w budowaniu relacji – zarówno rówieśniczych, jak i między dorosłymi i dziećmi, a także w zrozumieniu otaczającego świata. To umiejętność i postawa, której możemy się uczyć, którą możemy pogłębiać i świadomie kształtować – z korzyścią dla procesu zarówno wychowawczego, jak i dydaktycznego. Brak bezpośredniego, fizycznego kontaktu może dawać wrażenie „bezosobowości”, dlatego warto ćwiczyć i praktykować empatię także w warunkach komunikacji i nauczania zdalnego.

WSTĘP

Dzięki empatii rozumiemy siebie i innych. Dzięki niej możemy budować bliskie związki. Uczenie empatii zaczyna się od osobistego doświadczenia bycia empatycznie wysłuchanym i przyjętym. Dlatego podejmując się tego zadania, potrzebujemy samych siebie rozumieć empatycznie, co da nam większą łatwość i swobodę w empatycznym przyjmowaniu innych. Rozumienie empatii zaczerpnięte zostało z pracy Marshalla Rosenberga, twórcy Porozumienia bez Przemocy.

ADRESACI

6–10 lat i 11–15 lat



CELE

WIEDZA

- ▶ Przekazanie informacji na temat empatii.
- ▶ Zapoznanie z umiejętnościami składającymi się na empatię.

UMIĘJĘTNOŚCI

- ▶ Rozwinięcie/rozwijanie umiejętności empatycznego towarzyszenia sobie i innym ludziom.
- ▶ Trenowanie empatycznego reagowania na różne sytuacje w życiu.
- ▶ Trenowanie nazywania uczuć i wyrażania potrzeb.

POSTAWY

- ▶ Uwrażliwienie na siłę ocen i osądów jako czynników blokujących kontakt.
- ▶ Uwrażliwienie na człowieczeństwo każdego z nas i widzenie potrzeb jako motywów działania, a uczuć jako informacji o poziomie zaspokojenia naszych potrzeb.
- ▶ Zmiana postaw dotyczących rozumienia działania człowieka – nie jako skierowanego przeciwko nam, a dostrzeganie w tym działaniu próby zaspokojenia swoich potrzeb.
- ▶ Zmiana postaw dotyczących widzenia uczuć i potrzeb pod każdym zachowaniem czy każdą wypowiedzią.

- ▶ Kształtowanie nastawienia do siebie i do innych osób, polegającego na rezygnacji z ocen i osądów, a bazowania na łągodności i życzliwości.

SAMOŚWIADOMOŚĆ/ SAMOWIEDZA

- ▶ Poszerzenie świadomości zasobów uczennicy/uczniwa w zakresie rozumienia swoich uczuć i potrzeb.
- ▶ Umożliwienie uczennicy/uczniowi poznania empatii dla siebie jako wyrazu bycia w kontakcie ze sobą i bycia sobą.

PLANOWANE EFEKTY

Po zajęciach uczennice i uczniowie będą:

- ▶ potrafili zareagować empatycznie w różnych sytuacjach w swoim życiu, wobec zarówno samych siebie, jak i innych osób,
- ▶ umieli wyrażać swoje uczucia i potrzeby,
- ▶ rozumieli różnice między współodczuwaniem, współczuciem a empatią,
- ▶ znali zasady empatycznego komunikowania się według modelu Porozumienia bez Przemocy,
- ▶ wiedzieli, czym jest empatia dla siebie i empatia dla innych,
- ▶ mieli świadomość tego, że oni sami, a także inni ludzie, zachowują się w określony sposób, ponieważ chcą zaspokoić swoje potrzeby,
- ▶ wykazywali życzliwszy i bardziej otwarty stosunek do innych ludzi.

METODY

- ▶ burza mózgów
- ▶ mapa myśli
- ▶ studium przypadku
- ▶ scenki z modelowaniem
- ▶ drama
- ▶ symulacje
- ▶ scenki treningowe
- ▶ wizualizacje relaksacyjne
- ▶ prezentacja
- ▶ miniwykład
- ▶ swobodna dyskusja
- ▶ praca w parach
- ▶ praca w podgrupach
- ▶ projekt

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ Opisane w tym scenariuszu propozycje ćwiczeń można zrealizować jako cykl zajęć. Przy każdym ćwiczeniu podany będzie czas trwania tak, aby można było zaplanować zajęcia, uwzględniając realnie dostępny czas.

WIELKOŚĆ GRUPY klasa

MATERIAŁY POMOCNICZE

- ▶ flipchart, mazaki
- ▶ tablica, kreda
- ▶ kartki A4, flamastry

ZAŁĄCZNIKI

- ▶ Załącznik nr 1: Definicje empatii
- ▶ Załącznik nr 2: Karty mocy
- ▶ Załącznik nr 3: Mapa serca
- ▶ Załącznik nr 4: Okulary ciekawości
- ▶ Załącznik nr 5: Piłki
- ▶ Załącznik nr 6: Drzewo życzeń
- ▶ Załącznik nr 7: Schemat serca
- ▶ Załącznik nr 8: Portrety
- ▶ Załącznik nr 9: Lista uczuć
- ▶ Załącznik nr 10: Lista potrzeb
- ▶ Załącznik nr 11: Opisy sytuacji
- ▶ Załącznik nr 12: Mapa empatii

UWAGI Scenariusze zajęć zostały dostosowane do zdalnego uczenia w formie lekcji *online*, na której osoby uczestniczące mogą ze sobą rozmawiać, widzą się dzięki kamerkom internetowym.



Przebieg zajęć



45 MINUT



A. CZYM JEST EMPATIA?

- Zapytaj, czym jest EMPATIA, i poproś osoby uczestniczące, aby opowiedziały, jak rozumieją to słowo. Zapisuj wszystkie odpowiedzi na tablicy, wykorzystując tablicę wirtualną albo fizyczną.
- Połącz osoby uczestniczące w zajęciach w mniejsze zespoły i przydziel każdemu zespołowi jedno pytanie do opracowania:
 - ▶ 1. Czy empatii możemy się nauczyć? Czy raczej jest tak, że już rodzimy się empatyczni?
 - ▶ 2. Czy bycie empatycznym oznacza wysiłek i trud? Czy są jakieś koszty do poniesienia przez osoby, która jest empatyczna? Jeśli tak, to dlaczego?
- Podsumuj pracę w zespołach na forum. Zauważ, które z wymienionych przez osoby uczestniczące skojarzeń nie są empatią, i zapytaj, co o tym myślą?
- Podziel osoby uczestniczące na trzy grupy i przydziel każdej grupie każdej grupie inną definicję empatii (*Załącznik nr 1: Definicje empatii*). W aplikacji Zoom po podzieleniu osób uczestniczących na pokoje można definicje wkleić w okno czatu. Poproś dzieci, aby zapoznały się z definicją i znalazły podobieństwa i różnice do wypracowanych wcześniej skojarzeń. Poproś o zaprezentowanie wniosków z pracy w grupach na forum klasy.
- Zapytaj, czym jest według uczennic i uczniów empatia, i poproś, aby w każdym zespole stworzyli swoją definicję empatii.
- Objasnij, że empatia to: powstrzymanie się od oceniania czyjegoś zachowania, że nie jest współczuciem czy odczuwaniem razem z kimś emocji, ale jest wsłuchaniem się w uczucia i potrzeby ukryte pod każdą wypowiedzią i każdym zachowaniem osoby, której słuchamy.
- Zapytaj osoby uczestniczące w zajęciach, po co być empatycznym? Jakie mamy korzyści z bycia empatycznymi?

45 MINUT



B. SUPERMOCE EMPATII – ĆWICZENIE DLA MŁODSZYCH DZIECI

Ćwiczenie to można zrealizować w trzech wariantach:

WARIANT PIERWSZY

- Poproś dzieci o wymienienie takich zwierzątek, które znają, a których cechy czy umiejętności przydałyby się ludziom, po to, żeby budowali dobre relacje i byli dla siebie dobrzy. **Zapytaj dzieci, jakie cechy danego zwierzątka pomagają w budowaniu relacji.**
- Wypiszcie razem z dziećmi supermoce wymienionych zwierzątek.
- Zapytaj, które supermoce oni posiadają, a które chcą rozwijać. Połącz osoby uczestniczące w pary i poproś, aby we wspólnej rozmowie pomyślały, w jaki sposób będą rozwijały daną supermoc do następnej lekcji. Po powrocie na forum poproś, aby każdy w parze przedstawił pomysł swojego rozmówcy, na przykład Ania będzie uczyła się witania z każdym, kto przychodzi do domu. Będzie wychodziła z pokoju i przychodziła się przywitać. Zanotuj postanowienia dzieci i odwołaj się do nich na następnej lekcji.
- Zadanie domowe dla dzieci: Stwórzcie plakat supermocy. Narysujcie zwierzątka i obok napiszcie posiadane przez nie supermoce.
- Wypracujcie sposoby rozwijania supermocy i ustalcie, że w najbliższym tygodniu pracujecie nad daną supermocą. Po zakończonym tygodniu zapytaj dzieci, jak im się pracowało? Co było dla nich łatwe, a co stanowiło kłopot i było trudne? Poproś, aby każdy sam określił na skali od 1 do 10, w jakim stopniu posiada daną supermoc. I zapytaj, jak chcą dalej nad nią pracować albo ją pielęgnować.

WARIANT DRUGI

- Mając do dyspozycji ilustracje zwierzątek z ich supermocami (*Załącznik nr 2: Karty mocy*), pokaż dzieciom zwierzątka i omów ich cechy (można wykorzystać prezentację).
- Przykładowe zwierzątka i ich supermoce: pies – oddany, przyjacielski, zawsze się wita; żyrafa – umie spojrzeć z góry i widzi perspektywy różnych osób, ma wielkie serce, rozpoznaje swoje i innych uczucia i potrzeby; żaba – potrafi siedzieć w bezruchu i obserwować świat; komar – jest wytrwały; jeź – pod kolcami ma miękki brzuszek, kiedy się boi, podnosi kolce, bo tak się chroni; delfin – pomaga innym, pływa w stadzie; kot – wie, kiedy boli, i kładzie się na tym bolesnym miejscu, żeby ukoić ból, decyduje kiedy chce podejść i się zbliżyć, nie jest na każde zawołanie, pilnuje swoich granic w kontaktach; sowa – mądrość; nietoperz – widzi nawet w ciemności i ma bardzo dobry słuch, widzi słysząc; szakal – bardzo broni swojego terytorium i lubi żyć w stadzie .
- Zapytaj, jakie supermoce chcą w sobie rozwijać. Poproś, aby dzieci wybrały sobie zwierzątko i wydrukowały dla siebie jedną z kart. Zapytaj, w jaki sposób chcą uczyć się tej supermocy? Co będą robiły i jak się zachowywały, kiedy będą działały z tą supermocą.
- Połącz dzieci w zespoły i zadaj im pytanie – jakie cechy tych zwierzątek mogą pomóc nam w budowaniu relacji?



WARIANT TRZECI

- Dodatkowo do wariantu drugiego możesz poprosić dzieci o dopisanie swoich zwierzątek i ich supermocy.
- Zapytaj, jakie jeszcze supermoce w budowaniu relacji ma ich zwierzątko, i poproś o uzupełnienie na ich karcie.
- Zapytaj, czy znają jeszcze jakieś zwierzątka z supermocami, które mogłyby być dla nich przykładem w budowaniu dobrych relacji. Poproś, aby narysowały swoje karty i wypisały supermoce zwierzątek.

30 MINUT

C. SERCE – SIEDLISSKO EMPATII



- Zapytaj osoby uczestniczące, czym jest serce? Poproś, aby dzięki wyobraźni uczestnicy zobaczyli serce i podali jego cechy: ciepło, bicie, rytm, siłę. Co symbolizuje serce? Czego źródłem jest serce?
- Poproś, aby każde dziecko narysowało na kartce swoje serce i wpisało w nie to, co znajduje się w jego sercu. Możesz poprosić osoby uczestniczące, żeby wyobraziły sobie, że serce jest komnatą pełną skarbów. Co znajduje się w tej komnacie? Może znaleźć się wszystko w tej komnacie, dlatego z dużą wrażliwością i uważnością omów z dziećmi rysunki ich serc (czasami w sercach pojawiają się jakieś cierpienia, tajemnice, troski).
- Podsumuj, mówiąc, że serce jest symbolem naszego życia, naszych emocji i uczuć. Jest postrzegane jako źródło dobra, miłości, mądrości, otwartości i empatii. Jest wrażliwe i czułe. Serce można zranić i złamać, dlatego często je chronimy. Każdy z nas ma serce i każdy, niezależnie od koloru skóry, wieku, płci i innych cech, ma serce w tym samym kolorze. Serce jest centrum naszego człowieczeństwa. Mówi się czasami, żeby kierować się w życiu sercem albo działać z poziomu serca, mieć otwarte serce.

15 MINUT

D. DROGA SERCA DO SIEBIE I INNYCH



- Poproś osoby uczestniczące, żeby zamknęły oczy i powoli skoncentrowały swoją uwagę na oddechu. Zauważały, co się dzieje, kiedy robią wdech i kiedy robią wydech. Zauważały sygnały płynące z ciała, emocje, myśli, które pojawiają się, kiedy oddychają. Może zauważą różnicę w temperaturze powietrza przy wdechu i wydechu. Poproś, żeby położyły rękę na sercu i poczuły jego bicie. Przez chwilę mogą poobserwować rytm bicia swojego serca (chwila ciszy). Zapytaj, czy zauważyły, że serce pracuje dla każdego człowieka nieustannie. Jest źródłem życia. Poproś, żeby wyobraziły sobie, że ich serce też potrafi oddychać. Przez kilka sekund mogą poddychać swoim sercem (chwila ciszy). Poproś, żeby zauważyły, jakie są w każdej z nich uczucia i odczucia. Może jest coś, czego każda z nich potrzebuje. Co czują? Czego potrzebują? Co zrobią, żeby zaspokoić swoją potrzebę? Poproś, żeby odliczyły swoje oddechy do pięciu. Kiedy skończą, mogą otworzyć oczy i w ciszy poczekać na zakończenie ćwiczenia przez wszystkie osoby.



- Po zakończeniu zapytaj osoby uczestniczące, jak czują się po tym doświadczeniu? Co było dla nich łatwe, a co trudne? Czy zauważają jakąś zmianę w sobie po tym doświadczeniu? Z czym ta zmiana jest związana?
- Podsumowując, zwróć uwagę, że to nie jest łatwe ćwiczenie, bo wymaga od nas zatrzymania, a my dzisiaj bardzo często jesteśmy w pośpiechu, działaniu, zajmowaniu się czymś. Wymaga też zaufania do siebie nawzajem.
- Możesz zaproponować, aby osoby uczestniczące codziennie wykonywały to ćwiczenie. Niech będzie ono dla nich takim codziennym rytuałem powracania do siebie, zwróceniem się do wewnętrznych zasobów.

45 MINUT

E. MAM WIELKIE SERCE



- Połącz osoby uczestniczące w zespoły trzy-, czteroosobowe i zapytaj o to, co jest nam potrzebne, aby być z innymi ludźmi, budować z nimi więzi, opowiadać o sobie, nawiązywać przyjaźnie, ufać innym. Poproś o przygotowanie notatki przez każdy zespół. Kiedy wrócicie na forum, poproś o przedstawienie efektów pracy. Odpowiedzi spisuj tak, żeby były widoczne dla wszystkich.
- Wykorzystaj Załącznik nr 3: *Mapa serca*. Połącz osoby uczestniczące w zespoły (liczba zespołów powinna być zgodna z liczbą słów z mapy serca).
- Poproś, aby w tych grupach osoby uczestniczące odpowiedziały na następujące pytania: 1. Co dla nich oznacza to słowo? 2. Jakie ma znaczenie dla budowania relacji z innymi ludźmi? 3. W jaki sposób to pojęcie jest widoczne w relacjach z innymi? 4. Po czym poznajemy, że jesteśmy ciekawi, życzliwi, wrażliwi.
- Poproś, aby osoba reprezentująca daną grupę, przedstawiła na forum klasy efekty pracy zespołowej zgodnie z wyznaczoną przez Ciebie kolejnością.

20 MINUT

F. OKULARY CIEKAWOŚCI



- Zaproś osoby uczestniczące do włożenia na chwilę okularów ciekawości (*Załącznik nr 4: Okulary ciekawości*). Pracując z młodszymi dziećmi, można wykonać takie okulary ciekawości – może to być zadanie domowe albo szablon do wycięcia. Po wycięciu okularów dzieci mogą je spersonalizować, pokolorować, udekorować. Powiedz im, żeby przez chwilę popatrzyli na świat, otoczenie, przedmioty, inne osoby tak, jakby widzieli je pierwszy raz. A teraz niech spojrzą na siebie z ciekawością. Niech zapytają siebie: Co czuję? Jak się mam? Co u mnie słyszą? Co jest teraz dla mnie ważne? Za czym tęsknię?
- Zaproponuj, aby osoby uczestniczące, przez najbliższy tydzień codziennie zakładowały takie okulary i patrzyły przez nie na siebie samych i na inne osoby. Z zaciekawieniem patrzyły na siebie pod kątem tego, co czują i czego potrzebują? Możesz poprosić o tworzenie dzienniczka obserwacji.

15 MINUT

G. RÓŻNE PERSPEKTYWY



- Poproś osoby uczestniczące o wyobrażenie sobie piłki plażowej. Niech każdy wyobrazi sobie taką piłkę, zobaczy ją w swojej wyobraźni. Zapytaj, jaki rozmiar ma ta piłka, jakiego jest koloru, jaką ma fakturę, do czego ją wykorzystuje (Załącznik nr 5: Piłki). Możesz też wykorzystać ilustracje z prezentacji.
- Poproś osoby uczestniczące o narysowanie wyobrażonej przez siebie piłki i pokazanie klasie.
- Podsumuj to doświadczenie, akcentując, że każdy z nas ma swój unikalny sposób widzenia świata. Będąc świadkiem tych samych wydarzeń, każdy z nas przeżyje je w niepowtarzalny sposób. Każdy ma prawo do swojej perspektywy. Będąc razem, uczymy się swoich perspektyw i dzięki temu możemy otwierać się i poszerzać swoje pole widzenia. Aby zobaczyć perspektywę innych osób, potrzebny jest ruch w ich stronę, podjęcie próby zobaczenia świata z tego miejsca, w którym się znajdują.

45 MINUT

H. ŻYCZLIWOŚĆ – DRZEWO ŻYCZEŃ

21 LISTOPADA JEST MIĘDZYNARODOWYM
DNIEM ŻYCZLIWOŚCI I POZDROWIEŃ



- Wykorzystaj szablon prezentacji z narysowanym drzewem (Załącznik nr 6: Drzewo życzeń) albo z wielkim sercem (Załącznik nr 7: Schemat serca). Poproś dzieci o przygotowanie kilku małych karteczek, a następnie zapisanie na nich, czego sobie dla siebie życzą. Jedno życzenie na jednej karteczce.
- Stwórz kilkuosobowe zespoły, w których osoby uczestniczące odczytają swoje życzenia.
- Zapytaj, jakie życzenia dzieci miały wspólne, a jakie pojawiały się pojedynczo.
- Zanotuj na prezentacji życzenia, które słyszysz od osób uczestniczących. Roześlij im później to drzewo lub serce.
- Zakończ podsumowaniem, „aby spełniły się moje życzenia, aby spełniły się twoje życzenia, aby spełniły się nasze życzenia”.
- Załóż wirtualną „klasową skrzynkę życzliwości” i zachęć osoby uczestniczące do spontanicznego wysyłania esemesów, listów, pozdrowień, dobrych życzeń, wyrazów wdzięczności, dobrych myśli.
- Zapytaj, co to znaczy patrzeć na siebie i inne osoby z życzliwością? Notuj na tablicy odpowiedzi.
- Zapytaj, czy patrzeć na siebie i innych z życzliwością jest łatwe, czy trudne? Z jakiego powodu bywa łatwe lub trudne?
- Zaproponuj, aby przez następny tydzień osoby uczestniczące patrzyły na siebie i na innych życzliwie, czyli tak, jak patrzy na nas ktoś, kto nas bardzo kocha. Patrzeć życzliwie na siebie i na innych zakłada szukanie potrzeb i uczuć pod każdym zachowaniem (naszym i drugiego człowieka).

30 MINUT



I. KOLOR SERCA – CZŁOWIECZEŃSTWO

- Przygotuj zdjęcia portretowe osób o różnych kolorach skóry, zróżnicowanych ze względu na wiek i płeć (*Załącznik nr 8: Portrety*). Możesz skorzystać z prezentacji.
- Poproś osoby uczestniczące, żeby wybrały sobie jedno zdjęcie i popatrzyły na tę osobę uważnie. W ciszy odpowiadają sobie na pytania: jak ma na imię ta osoba, gdzie mieszka, czym się zajmuje, co lubi, a czego nie lubi, co jest źródłem jej troski, a co daje jej radość, jak wygląda jej życie. Patrząc w oczy tej osoby, pomyśl, jak ona widzi świat, na jaki świat patrzy.
- Poproś, aby osoby uczestniczące opowiedziały historię, którą stworzyły.
- Kiedy wszyscy opowiedzą swoje historie, zapytaj, co wpłynęło na to, jaką historię wyobrazili sobie i jaką opowiadali o danej osobie? Jak kolor skóry, wiek, płeć, miejsce zamieszkania, sytuacja rodzinna wpłynęły na tworzenie każdej historii.
- Na koniec zapytaj, jakiego koloru serce ma ta osoba?
- Zapytaj, co dla nich oznacza to, że wszyscy mamy ten sam kolor serca.
- Podsumuj, mówiąc, że nasze człowieczeństwo wyraża się w zdolności do przeżywania emocji, czucia, bycia wrażliwym. Niezależnie od koloru skóry, wyznania, wieku. Każdy z nas jest osobą, która czuje i przeżywa emocje, doświadczając życia. Możemy nie być w takiej samej sytuacji, możemy nie doświadczyć danych wydarzeń, ale każdy z nas doświadczył smutku, radości, żalu, ekscytacji, miłości, szczęścia, strachu, ciekawości. I to doświadczenie wspólnego przeżywania emocji może być dla nas doświadczeniem bycia razem, a nie osamotnienia.

30 MINUT



J. UCZUCIA

- Zapytaj osoby uczestniczące, jakie znają emocje. Spisz je na tablicy.
- Powiedz, że jest wiele różnych definicji emocji i sposobów ich podziału. Wszystkie emocje są nam potrzebne. Przede wszystkim są one dla nas informacją o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie. Za każdym razem, kiedy zauważysz, że coś czujesz, pomyśl, co to uczucie sygnalizuje. Taki najprostszy podział emocji to tak zwane emocje podstawowe: radość, strach, smutek, złość, wstręt, zaskoczenie.
- Wyślij osobom uczestniczącym listy uczuć (*Załącznik nr 9: Lista uczuć*) i poproś, aby zwróciły uwagę na podział emocji. Pierwsza strona to będą uczucia, które czujemy, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, a druga strona to te uczucia, które pojawiają się w nas, kiedy nasze potrzeby są niezaspokojone. Jakie uczucia pojawiają się w każdej z tych grup? Pokaż listy na swojej prezentacji.
- Połącz osoby uczestniczące w kilkusobowe zespoły. Każdy zespół otrzyma po dwie emocje, na przykład radość i strach, smutek i zadowolenie. Poproś, aby dzieci odpowiedziały na pytanie: kiedy odczuwają dane emocje, żeby podały przykłady sytuacji, kiedy odczuwają dane emocje. Zwróć uwagę na potrzeby – zaspokojone bądź nie – w danej sytuacji.

20 MINUT

K. CZUJĘ, BO POTRZEBUJĘ



- Połącz osoby uczestniczące w zespoły cztero-, pięcioosobowe. Poproś, aby każdy z zespołu przypomniał sobie jakąś historię, która łączyła się z przeżywaniem trudnych emocji (złości, smutku, strachu, napięcia). Każdy będzie opowiadał swoją historię w tej grupie. Osoba opowiadająca trzyma listę uczuć (*Załącznik nr 9: Lista uczuć*) i po zakończeniu opowieści wybiera z listy uczucia, które przeżywała w tamtej sytuacji. Pozostałe osoby trzymają listę potrzeb (*Załącznik nr 10: Lista potrzeb*). Próbują odgadnąć, czego potrzebowała osoba opowiadająca historię: „czułaś/czułeś.... (nazwa emocji), bo potrzebowałaś/potrzebowałeś.... (nazwa potrzeby)”.

• Podkreśl, że w tym zadaniu, ale także w byciu empatycznym, nie chodzi o odgadnięcie, ważna jest intencja naszego słuchania i bycie przy tym, co ważne dla osoby, której słuchamy. I nawet jeśli nie trafimy z potrzebą, to jesteśmy, słyszymy i tworzymy warunki autentycznego kontaktu.

45 MINUT

L. MAPA EMPATII

- Wykorzystaj *Załącznik nr 9: Lista uczuć* i *Załącznik nr 10: Lista potrzeb*. Podziel osoby uczestniczące na zespoły i dla każdego zespołu przygotuj opis sytuacji (*Załącznik nr 11: Opisy sytuacji*) i mapę empatii (*Załącznik nr 12: Mapa empatii*). Uwaga: opisy sytuacji możesz dostosować do tematu, który jest ważny w twojej pracy.
- Poproś osoby uczestniczące, aby przygotowały mapy empatii dla wszystkich osób zaangażowanych w opisywanej sytuacji. Kiedy skończą, poproś o podzielenie się efektami swojej pracy na forum. Zapytaj, jak tworzyło im się te mapy? Co było dla nich łatwe, a co trudne w tej pracy?
- Zapytaj o refleksje z tego doświadczenia.
- Podsumuj to ćwiczenie: każdy człowiek, podejmując jakieś działanie, dąży do zaspokojenia ważnych dla niego potrzeb. W trudnych sytuacjach mamy trzy rodzaje osób: osoba, która doświadcza danej trudności, osoba, której zachowanie jest postrzegane jako źródło trudności, osoby będące obserwatorami sytuacji. Dla wszystkich tych osób sytuacja ma jakieś konsekwencje, każdy zaangażowany w daną sytuację na swój sposób ją przeżywa. I ważne jest, żeby być empatycznym dla każdej osoby i też dla samego siebie. Dzięki empatii możemy poszukać takich sposobów działania, które pomogą zaspokoić potrzeby wszystkich osób.

20 MINUT



Ł. EMPATIA W DZIAŁANIU

2 PAŹDZIERNIKA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ EMPATII

- Zaprezentuj osobom uczestniczącym, co to znaczy być empatycznym według Theresa Wiseman (*Załącznik nr 1: Definicje empatii*). Empatia to:
 1. Powstrzymanie się od osądzania i oceniania drugiej osoby, jej działań i przeżyć.
 2. Przyjmowanie perspektywy drugiego człowieka.
 3. Zrozumienie emocji, które słyszysz w opowiedanej historii.
 4. Wyrażenie zrozumienia dla tych emocji.
 5. Uwaga na drugą osobę. Pełna obecność przy niej podczas słuchania.
- Wybierz fragment jakiegoś filmu, opowiadania. Połącz osoby uczestniczące w cztero-, pięciosobowe grupy. Poproś, aby każdy zespół przygotował empatyczną reakcję i odczytał ją na forum.
- Poproś osoby uczestniczące o dobranie się w pary. Ustalcie, kto w parze jest osobą A, a kto osobą B. Osoba A opowiada swoją historię, która dotyczyła czegoś ważnego i była związana z silnymi emocjami (przyjemnymi lub nieprzyjemnymi). Osoba B odpowiada empatycznie na historię osoby A. Dokonaj zmiany w parach.
- Podsumuj, jak osoby uczestniczące czuły się w tym ćwiczeniu. Co było dla nich łatwe, a co stanowiło wyzwanie? Co daje empatyczne reagowanie drugiemu człowiekowi i nam?

M. PODSUMOWANIE

- Po zrealizowaniu wybranych bądź całości ćwiczeń podsumuj to doświadczenie, zadając osobom uczestniczącym następujące pytania:
 1. Co zyskały, uczestnicząc w zajęciach i robiąc zadania?
 2. Co zauważyły nowego w swoich relacjach?
 3. Co było dla nich łatwe, przyjemne w tej pracy?
 4. A co stanowiło trudność czy wyzwanie?
- Rozdaj każdej osobie czystą kartkę. Poproś, aby na jednej stronie każda osoba zapisała wszystko to, co zabiera ze sobą z tych zajęć, a na drugiej stronie wszystko to, z czego rezygnuje w swoim byciu z ludźmi, co chce zostawić, czego nie chce już robić.
- Poproś osoby uczestniczące o informację zwrotną na temat zajęć.
- Podziękuj za wspólny czas pracy. Może masz chęć jakoś świętować zakończenie wspólnej pracy?



Wskazówki dla osoby prowadzącej zajęcia

- Zadbaj w czasie tych zajęć o siebie – jak najczęściej dawaj sobie empatię. Z ciekawością badaj swoje uczucia i potrzeby. W razie potrzeby proś o wsparcie.
- Zachowaj cierpliwość. To na pewno spore wyzwanie prowadzić zajęcia dotyczące tak intymnych i wewnętrznych procesów.
- Daj sobie czas na proces uczenia się empatii. Zauważaj nawet najmniejsze przejawy empatycznego reagowania. Korzystaj z okazji, aby zachęcać osoby uczestniczące do praktykowania empatii w codzienności.

POLECANE KSIĄŻKI:

- ▶ B. Brown, *Z wielką odwagą*, Laurum, Warszawa 2013.
- ▶ J. Juul, H. Jensen i in., *Empatia wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem*, Mind, Podkowa Leśna 2018.
- ▶ M. Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Czarna Owca, Warszawa 2016.

**ZAŁĄCZNIK NR 1****DEFINICJE EMPATII****JESPER 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. Ofiarowujemy 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”.

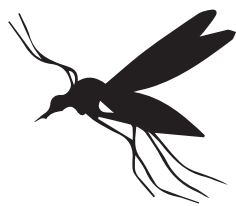
BRENÉ BROWN:

„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, powstrzymywanie 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”.



ZAŁĄCZNIK NR 2

KARTY MOCY

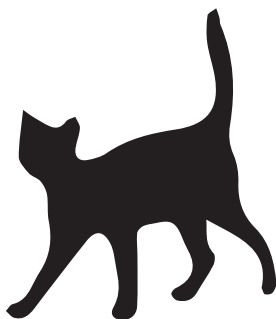


KOMAR – JEST WYTRWAŁY

**ŻYRAFA – UMIE SPOJRZEĆ
Z GÓRY I WIDZI
PERSPEKTYWY RÓŻNYCH
OSÓB, MA WIELKIE
SERCE, ROZPOZNAJE
SWOJE I INNYCH
UCZUCIA I POTRZEBY**



**KOT – WIE, KIEDY BOLI, I KŁADZIE
SIĘ NA TYM BOLESNYM MIEJSCU,
ŻEBY UKOIĆ, DECYDUJE, KIEDY
CHCE PODEJŚĆ I SIĘ ZBLIŻYĆ**



**NIETOPERZ – WIDZI
NAWET W CIEMNOŚCI
I MA BARDZO DOBRY
SŁUCH, WIDZI,
SŁYSZĄC**

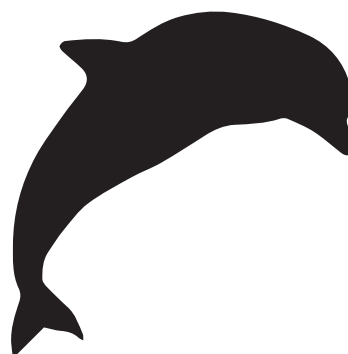


**PIES – ODDANY, PRZYJACIELSKI,
ZAWSZE SIĘ WITA**



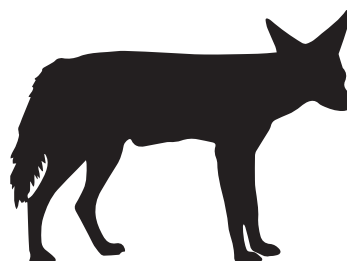
**ŻABA – POTRAFI
SIEDZIEĆ W BEZRUCHU
I OBSERWOWAĆ ŚWIAT**

**JEŻ – POD KOLCAMI
MA MIĘKKI
BRZUSZEK, KIEDY
SIĘ BOI, PODNOSI
KOLCE, BO TAK
SIĘ CHRONI**



**DELFIN – POMAGA
INNYM, PŁYWA
W STADZIE**

SOWA – MĄDROŚĆ



**SZAKAL – BRONI
SWOJEGO TERYTORIUM
I LUBI ŻYĆ W STADZIE**



ZAŁĄCZNIK NR 3

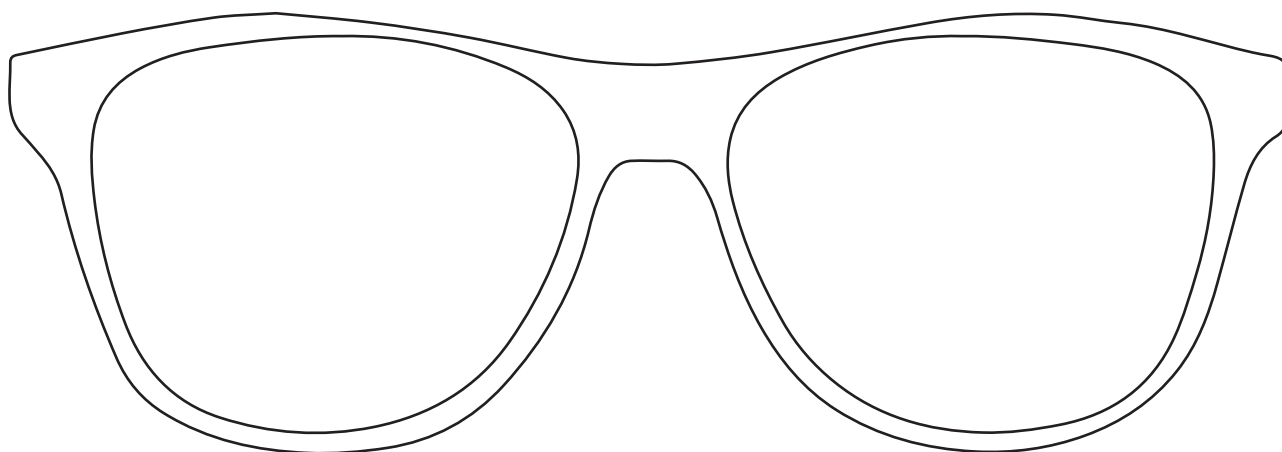
MAPA SERCA





ZAŁĄCZNIK NR 4

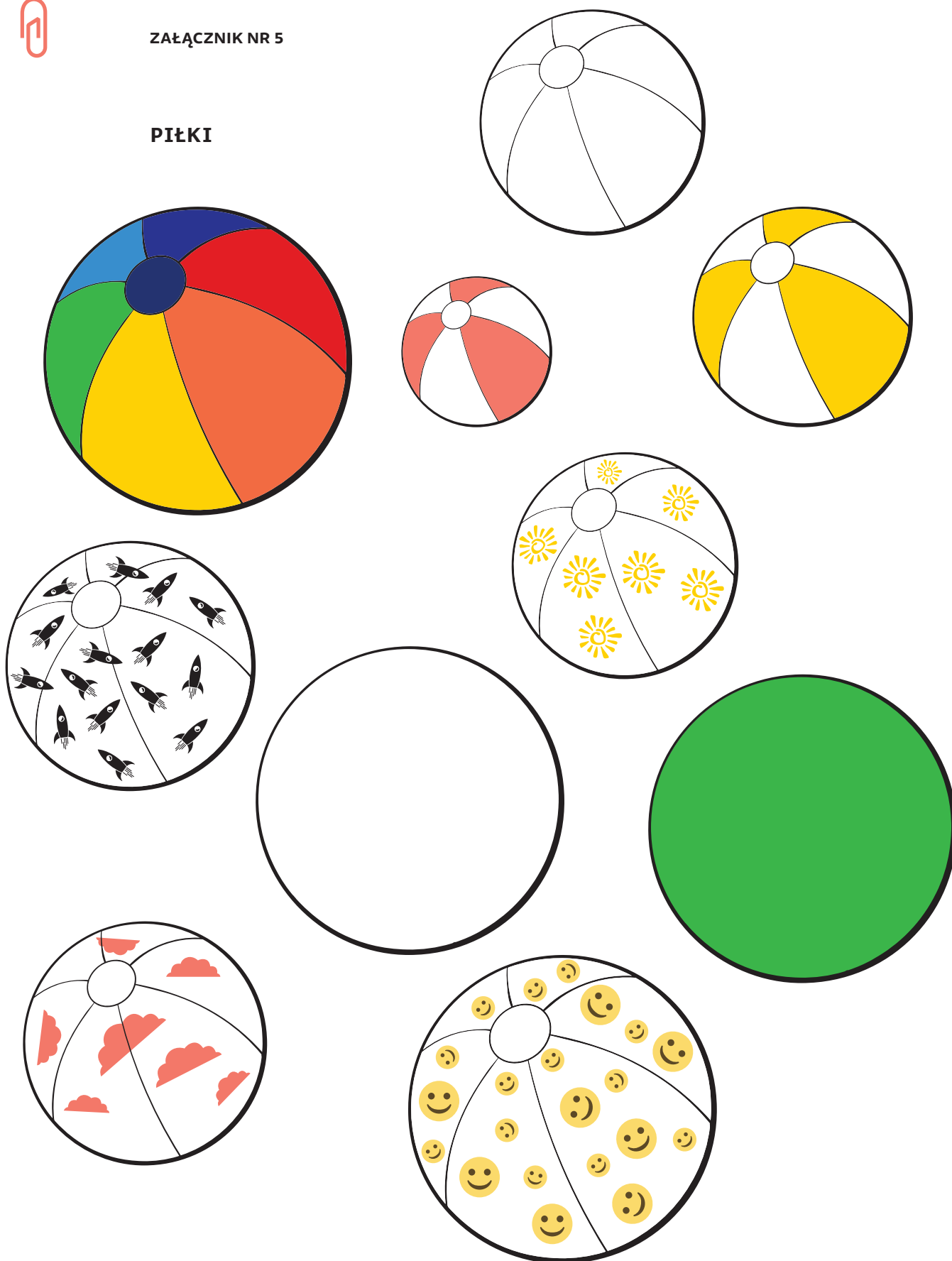
OKULARY CIEKAWOŚCI





ZAŁĄCZNIK NR 5

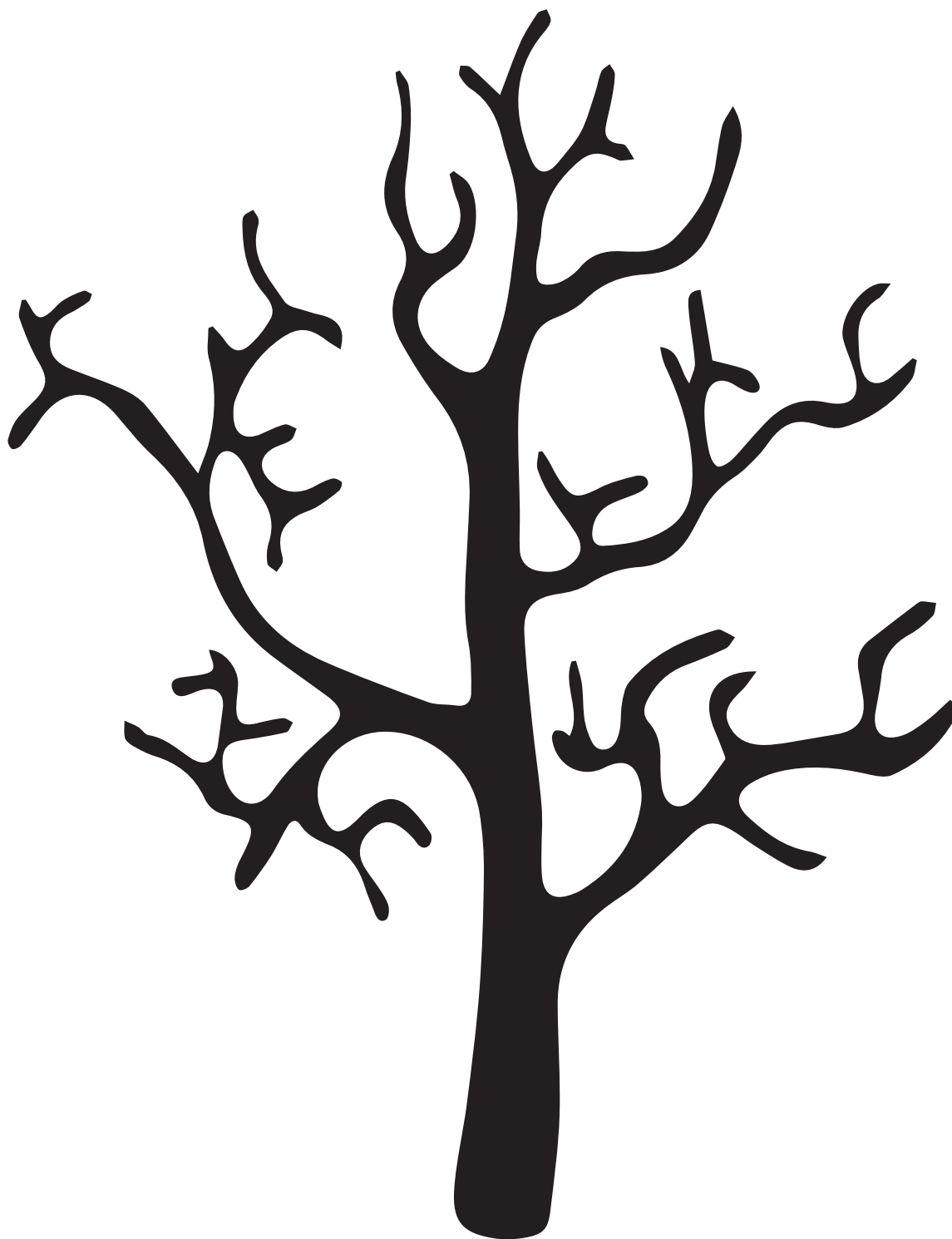
PIŁKI





ZAŁĄCZNIK NR 6

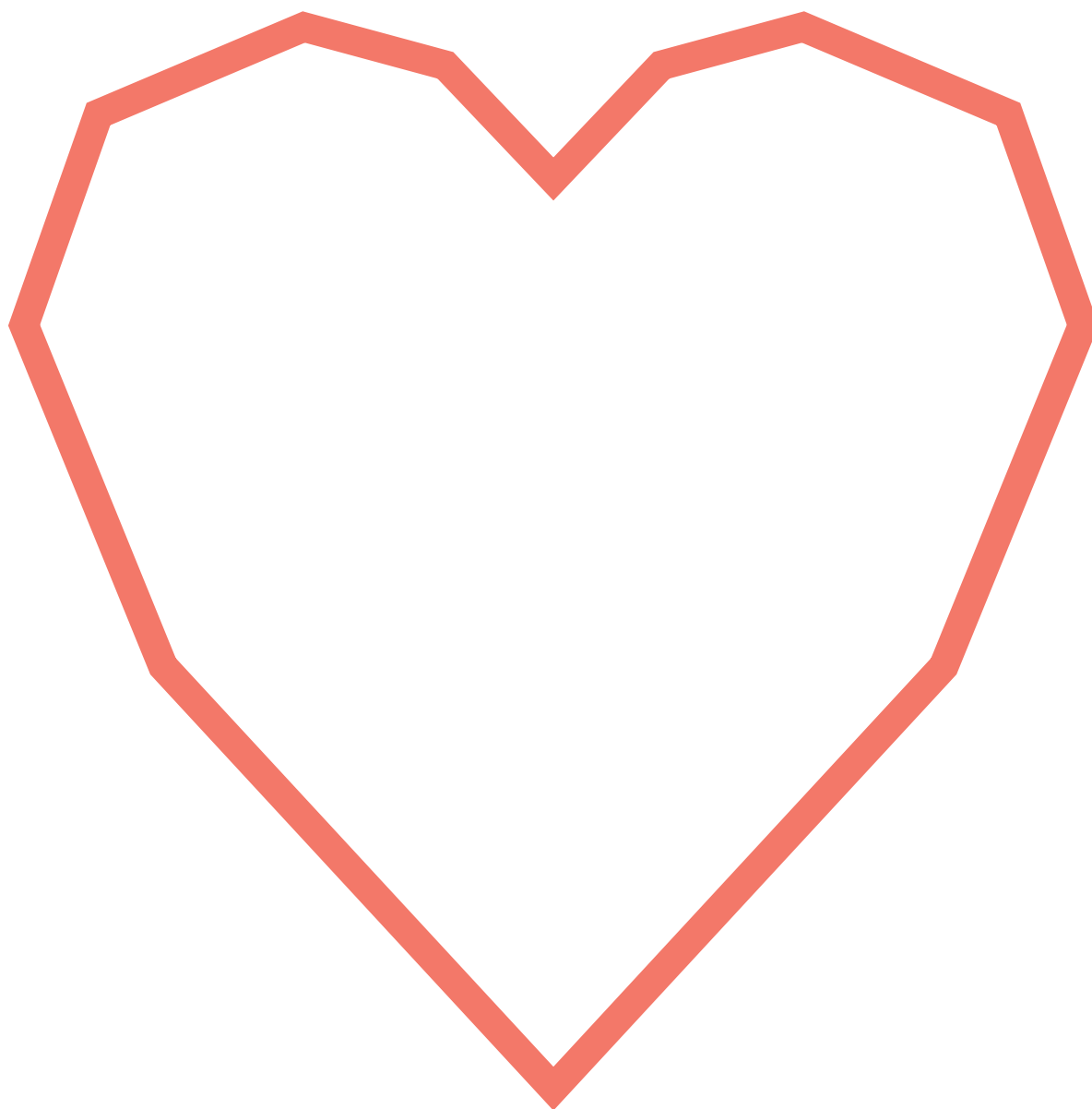
DRZEWO ŻYCZEŃ





ZAŁĄCZNIK NR 7

SCHEMAT SERCA





ZAŁĄCZNIK NR 8

PORTRETY







ZAŁĄCZNIK NR 9

LISTA UCZUĆ i STANÓW według Marshalla B. Rosenberga

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKAJANE	GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKAJANE
<p>BRAK ENERGII</p> <p>bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, oswiały, otępiały, przybity, przygaszony</p>	<p>ENERGIA</p> <p>pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjzmowany, uskrzydłony, pełen pasji</p>
<p>BRAK KOMFORTU</p> <p>dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany</p>	<p>KOMFORT</p> <p>zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztrudki</p>
<p>ZMĘCZENIE</p> <p>zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony</p>	<p>ODPOCZYNEK</p> <p>wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości</p>
<p>BRAK INSPIRACJI</p> <p>niezainteresowany, znudzony, pusty</p>	<p>INSPIRACJA</p> <p>zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony</p>
<p>NIEZADOWOLENIE</p> <p>niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony</p>	<p>ZADOWOLENIE</p> <p>zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny</p>
<p>NIEPOKÓJ</p> <p>nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony</p>	<p>SPOKÓJ</p> <p>spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany</p>
<p>ZŁOŚĆ</p> <p>wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźniony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony</p>	<p>MIŁOŚĆ</p> <p>kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny</p>
<p>SMUTEK</p> <p>zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany, rozgorączkowany</p>	<p>RADOŚĆ</p> <p>wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii</p>
<p>ZAWÓD/ZAWIEDZENIE</p> <p>rozgorączkowany, zgorzkniały, zaskoczony</p>	<p>WDZIĘCZNOŚĆ</p> <p>wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, poruszony, rozpromieniony</p>
<p>STRACH</p> <p>pełen obaw, wątpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony</p>	



ZAŁĄCZNIK NR 10

LISTA POTRZEB według Marshalla B. Rosenberga

POTRZEBY FIZYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> • powietrza • pożywienia • wody 	<ul style="list-style-type: none"> • schronienia • ruchu • odpoczynku 	<ul style="list-style-type: none"> • snu • wyrażania swojej seksualności 	<ul style="list-style-type: none"> • dotyku • bezpieczeństwa fizycznego
RADOŚCI ŻYCIA	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy • humoru • radości • łatwości 	<ul style="list-style-type: none"> • przygody • różnorodności/urozmaicenia • inspiracji 	<ul style="list-style-type: none"> • prostoty • dobrostanu fizycznego i emocjonalnego 	<ul style="list-style-type: none"> • komfortu/wygody • nadziei
KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ	<ul style="list-style-type: none"> • autentyczności • wyzwień • uczenia się • jasności • świadomości • kompetencji • kreatywności • integralności • samorozwoju/wzrostu 	<ul style="list-style-type: none"> • autoekspresji/wyrażania własnego „ja” • poczucia własnej wartości • samoakceptacji • szacunku dla siebie • osiągnięć • prywatności • sensu 	<ul style="list-style-type: none"> • poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • całości/jedności • spójności • rozwoju • stymulacji, pobudzenia • zaufania 	<ul style="list-style-type: none"> • świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych • celu
ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyniania się do wzbogacania życia • informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia • przynależności • wsparcia • wspólnoty • kontaktu z innymi 	<ul style="list-style-type: none"> • towarzystwa • bliskości • dzielenia się smutkami i radościami, talentami i zdolnościami • więzi • uwagi, bycia wziętym pod uwagę 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczeństwa emocjonalnego • szczerości • empatii • współzależności • szacunku • równych szans • bycia widzianym • rozumienia i bycia zrozumianym 	<ul style="list-style-type: none"> • zaufania • ciepła • otuchy • miłości • intymności • siły grupowej • współpracy • wzajemności
AUTONOMII	<ul style="list-style-type: none"> • wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości 	<ul style="list-style-type: none"> • wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • wolności 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeni • spontaniczności • niezależności 	
ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM	<ul style="list-style-type: none"> • piękna • kontaktu z naturą 	<ul style="list-style-type: none"> • harmonii • porządku 	<ul style="list-style-type: none"> • spójności • pokoju 	



ZAŁĄCZNIK NR 11

OPISY SYTUACJI

SYTUACJA PIERWSZA

Marek uczy się w klasie siódmej. Jest wysportowany. Ma duże osiągnięcia sportowe. Jego kolegom nie za bardzo podoba się to, że Markiem interesują się nauczyciele: pytają go o zawody, gratulują mu, cieszą się, kiedy zdobywa medale jako reprezentant szkoły. Dotychczas najlepszy kolega Marka – Kuba – zaczyna unikać z nim kontaktu. Nie wychodzą już razem do parku na rowery, nie spotykają się po zajęciach, a w szkole Kuba wraz z innymi chłopakami przezywa Marka, wyrzuca jego rzeczy z plecaka.

Któregoś dnia po lekcji wuefu Kuba rozrzuca ubrania Marka na podłogę i opluwa je. Do szatni wchodzi Marek i wszystko to widzi.

- ▶ Co czuje Marek? Czego potrzebuje Marek?
- ▶ Co czuje Kuba? Czego potrzebuje Kuba?
- ▶ Co czują koledzy z klasy, którzy są w szatni? Czego oni potrzebują?
- ▶ Co czuje i czego potrzebuje czytelnik?

SYTUACJA DRUGA

Ola od początku szkoły, a nawet jeszcze w przedszkolu, przyjaźniła się z Martą. Siedziały razem w ławce, chodziły na zajęcia taneczne i lekcje śpiewu. Teraz są w szóstej klasie. Od września dołączyła do ich klasy Zuzia i od razu te trzy dziewczynki nawiązały ze sobą kontakt. Po pewnym czasie Ola zauważyła, że Marta bardziej lubi Zuzię. Wymyśliła więc, że stworzy fikcyjne konto na Messengerze i będzie pisała do Zuzi o tym, jak to Marta ją obgaduje itp. I tak zrobiła. Zaczęła wysyłać wiadomości do Zuzi o tym, że słyszała, że Marta się śmieje z jej ubrań, uważa, że Zuzia jest brzydka i gruba i że wcale nie umie tańczyć. Wszystkie te wiadomości podpisywała „życzliwa koleżanka”. Zuzia pogrywała się na Martę i wykrzyczała jej, że jest kłamczuchą. Marta nie rozumiała, o co chodzi, i chciała wyjaśnić, co się stało.

Któregoś dnia Marta zapomniała swojego telefonu, a chciała wysłać wiadomość do mamy. Pożyczyła telefon od Oli. Kiedy otworzyła wiadomości, zobaczyła, że to Ola pisała jej do Zuzi. Szybko pobiegła do Zuzi i pokazała jej, co odkryła.

- ▶ Co czuje Ola? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czuje Marta? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czuje Zuzia? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czuje i czego potrzebuje czytelnik?



SYTUACJA TRZECIA

Szymon uczy się w drugiej klasie. Raczej trzyma się na uboczu. Lubi w przerwach być sam. Wtedy odpoczywa. Najczęściej spaceruje po korytarzu albo siada pod ścianą i bawi się resorakami. Na jednej lekcji Piotrek – kolega z klasy – mówi, że będzie miał urodziny i ma zaproszenia na imprezę. Zaczyna rozdawać wszystkim chłopcom po kolei. Kiedy zbliża się do Szymona, mówi, że dla niego nie ma, bo on jest odludkiem i dlatego nie zaprasza go na swoje urodziny.

- ▶ Co czuje Szymon? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czuje Piotrek? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czują pozostali koledzy? Czego potrzebują?
- ▶ Co czuje i czego potrzebuje czytelnik?

SYTUACJA CZWARTA

Sylwia przeprowadziła się i musiała zmienić szkołę. Bardzo lubiła swoją poprzednią klasę. Miała w niej przyjaciółki. Jest 1 września i za chwilę spotka się z nową klasą 2c i z nową wychowawczynią w nowej szkole.

Przychodzi do szkoły i widzi roześmiane buzie koleżanek, które witają się po wakacjach i opowiadają sobie, jak spędziły wakacje.

Sylwia siada sama w ławce, bo wszystkie dziewczynki mają pary.

Pani mówi: „Mamy w klasie nową uczennicę. Wstań, Sylwio, pokaż się nam i przedstaw się”. Sylwia wstaje i się przedstawia, później siada i widzi, że koleżanki kontynuują rozmowy o wakacjach.

- ▶ Co czuje Sylwia? Czego potrzebuje?
- ▶ Co czują koleżanki? Czego potrzebują?
- ▶ Co czuje i czego potrzebuje czytelnik?



ZAŁĄCZNIK NR 12

MAPA EMPATII

