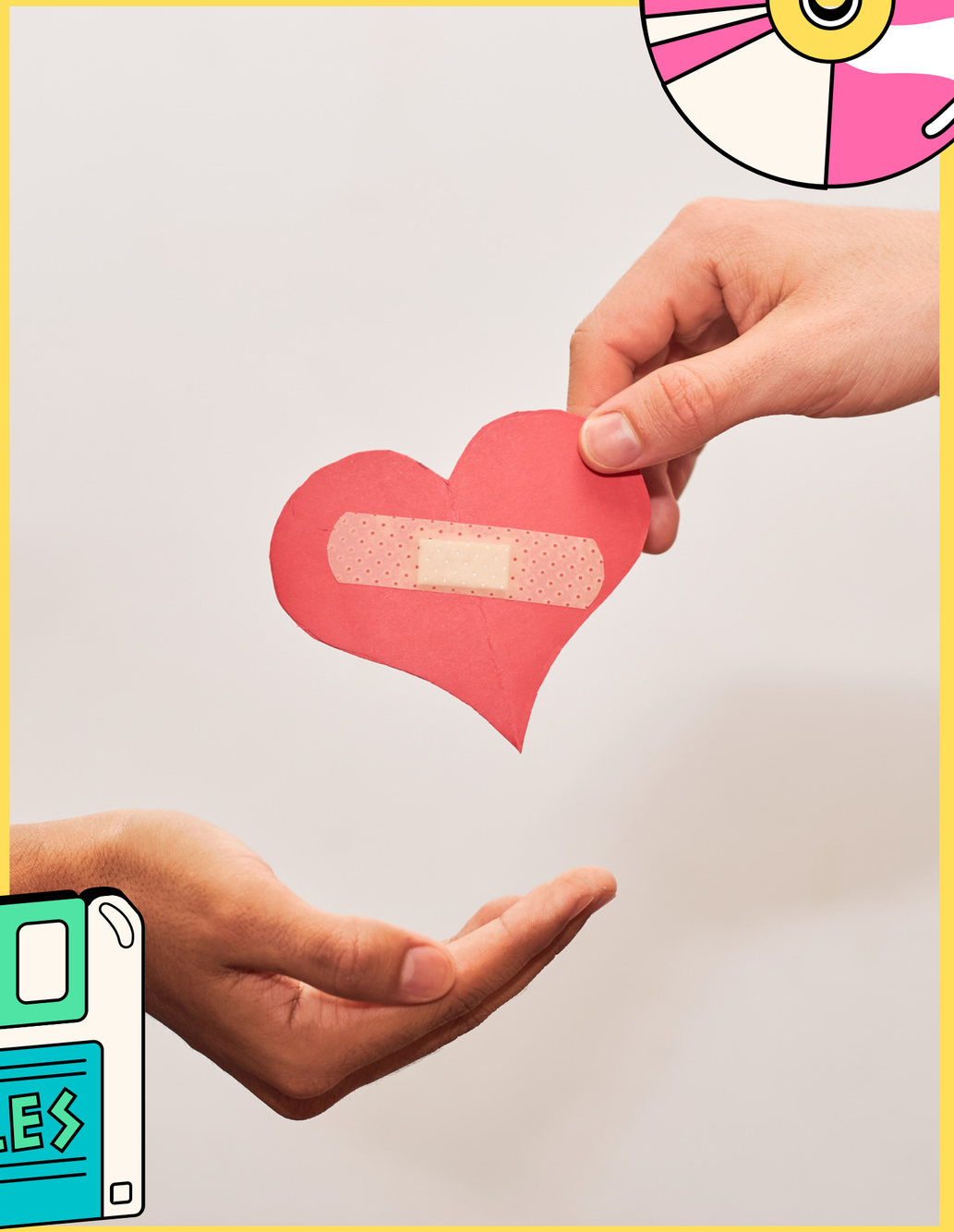
GLC: EMPATIA

Co-funded by
the European Union



COMPETENȚE CHEIE

CREATIVITATE

GÂNDIRE CRITICĂ

DIVERSITATE

EMPATIE

POTENȚIAL DE ANGAJARE

ECOLOGIE

ÎNVĂȚARE

SĂNĂTATE MENTALĂ

LUCRU ÎN ECHIPĂ

VALORI

PROIECTUL GAMED

Această serie de 10 broșuri educaționale și tematice este unul dintre cele 4 rezultate intelectuale tangibile care au rezultat dintr-un parteneriat internațional creat între 6 parteneri din 3 țări europene (Portugalia, România, Spania). Un consorțiu inter-sectorial care combină diferite sectoare educaționale a fost baza pentru crearea unor intervenții multi-nivel educaționale complexe.

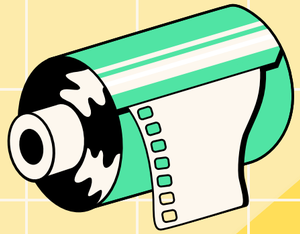
În timp ce lucram cu tinerii, am identificat lipsa unor instrumente eficiente și adecvate pentru a sprijini abordarea noastră educațională centrată pe cei ce învață, în special în domeniul competențelor principale adecvate în realitatea prezentă.

Cele 10 broșuri tematice cu Conținut de Învățare pe bază de Jocuri (GLC) doresc să introducă, sprijine și dezvolte capacitatea profesioniștilor care lucrează cu tinerii în contexte educaționale non-formale și formale. Acestea se concentrează în mod clar pe îmbunătățirea calității programelor educaționale care își propun dezvoltarea competențelor principale care duc la o viață de succes și în același timp încurajează la tineri valori de bază de corectitudine, justiție socială, non-discriminare și implicare în comunitate.

Fiecare broșură GLC este autonomă, însă sunt toate interconectate pentru a crea oportunitatea și posibilitatea de a le transfera cu ușurință în realitățile diferite cu care se confruntă tinerii. Broșurile GLC pot fi folosite cu ușurință în toate sferele diferite în care sunt activi tinerii: lucrul cu tinerii, educație, educație, familii și grupuri de colegi.
Activitățile educaționale se adresează tinerilor între 13 și 30 de ani. În mod clar, este benefic și dezirabil să se ajusteze accentul și nivelul de complexitatea al exercițiilor către grupul de vârstă cu care lucrați.
Cele 10 broșuri educaționale diferite urmează aceeași filosofie, o structură similară și o imagine vizuală consecventă. De asemenea, fiecare broșură conține link-uri și referințe valoroase pentru aprofundare tematică suplimentară.

Sperăm că această broșură și conținutul său vă va inspira să explorați.

„gamED: Folosirea Jocurilor pentru Dezvoltarea Competențelor Esențiale în Lucrul cu Tinerii” este un proiect Key Action 2 co-finanțat de Programul Erasmus+ Youth in Action al Uniunii Europene, cu numărul de referință 2020-3-RO01-KA205-095067. Conținutul nu reflectă neapărat viziunea și opinia Comisiei Europene.



EMPATIA

Această broșură cu Conținut de Învățare pe bază de Jocuri pune accent pe Empatie. Este o introducere entuziasmantă a transformării „empatiei” în acțiuni concrete și o explorare a modului de a înțelege în mod concret această valoare și competență. Cu puțin sprijin reciproc, putem începe să învățăm cum să fim empatici devreme în viață. Aceasta este o veste bună! Contribuie la crearea unei vieți mai sănătoase și mai semnificative.

Potrivit dicționarului online Merriam-webster (2021), empatia este acțiunea de a înțelege, de a fi conștient(ă), de a fi sensibil(ă) la, și de a trăi indirect sentimentele, gândurile și experiența unei alte persoane, fie trecută, fie prezentă, fără ca sentimentele, gândurile și experiența să fie comunicate într-o manieră explicită în mod obiectiv (https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy).

Empatia este considerată un concept-umbrelă, care conține un cumul de experiențe personale care ne influențează percepțiile despre alți oameni dintr-o perspectivă cognitivă (să ne gândim la perspectiva altor persoane) și de asemenea dintr-o perspectivă emoțională/afectivă (a înțelege și a reflecta la vulnerabilitățile și reacțiile emoționale ale altor persoane (Pfattheicher et al., 2020; Janssen, 2012; Shamay-Tsoory, 2011).

Pentru a înțelege mai ușor, se poate descrie empatia drept abilitatea de a înțelege ce simt alte persoane, care este perspectiva unei alte persoane despre situații, acțiuni, oameni. În mod tradițional, empatia este capacitatea de a te pune în locul unei alte persoane. Scopul empatiei este de a da oamenilor o înţelegere mai bună a relațiilor sociale și personale, pentru a avea o funcționalitate socială mai bună și relații interpersonale mai bune. Empatia este mai mult decât să fii înțelegător sau să ai compasiune, înseamnă capacitatea de a simți, folosind imaginația, ce simt alți oameni în diverse situații (uneori în afara experienței noastre anterioare). Empatia sprijină dezvoltarea tendințelor noastre naturale și ne consolidează capacitatea de a ne păsa de ceilalți. Este un element important al încurajării inteligenței emoționale. Deseori, empatia este înțeleasă prin ideea de a te pune în locul altcuiva.

Ca o abilitate complexă (Goleman, 2019), empatia este un amestec complex al altor abilități specifice și este interconectată cu abilități precum: a-i înțelege pe ceilalți (empatia cognitivă), a-i sprijini pe ceilalți să crească și să se dezvolte, a accepta diversitatea, a gestiona și înțelege emoțiile, a simți emoții în legătură cu ceilalți (empatia emoțională); a fi asertiv, a fi capabil să lucrezi în echipe, a fi dispus să-i ajuți pe ceilalți (empatia aferentă compasiunii), a găsi o viață personală și profesională semnificativă și satisfăcătoare.

Următoarele exerciţii propuse explorează empatia într-o manieră foarte practică. Empatia este mult mai mult decât un cuvânt la modă, este o acțiune concretă și practică. Este o competență valoroasă care ne îmbogățește viața trăită împreună și în cele din urmă duce la o viață mai bună trăită împreună. Prin urmare, empatia nu este o „competență naturală înnăscută”, ci un act conștient, care poate fi exersat și dezvoltat.

ACTIVITĂȚI PRIVIND EMPATIA

CE-AR FI DACĂ AȘ FI...

COLAJ DE SENTIMENTE

CE-AR FI DACĂ AȘ FI...

A te pune în locul altcuiva

DURATA

30-40 min

DIMENSIUNEA GRUPULUI

ntre 5 și 15 persoane

NIVELUL DE COMPLEXITATE

Moderat - dificil

PREZENTARE GENERALĂ

Această activitate îi sprijină pe participanți să experimenteze și să simtă emoții specifice unei perspective diferite asupra vieții, îi încurajează să înțeleagă mai bine sentimentele și comportamentele celorlalți.
În plus, poate fi o modalitate utilă de a-i determina pe participanți să conștientizeze impactul mesajelor noastre către ceilalți în contexte sociale sau de comunicare.

OBIECTIVE

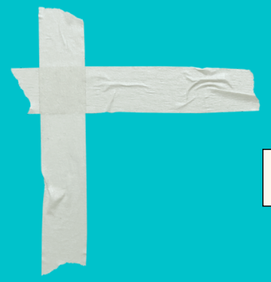
Ca educator, puteți folosi această activitate pentru a:

identifica sentimente personale în situații de viață posibile;

trăi perspectiva celorlalți cu privire la experiențele de viață ale altor oameni;

împărtăși cu ceilalți sentimente și emoții personale.

MATERIALE



BANDĂ ADEZIVĂ

HÂRTII IMPRIMATE SAU SCRISE (PREGĂTITE DINAINTE)

PAS CU PAS

1

Toți membrii grupului participă la activitate, dar 5-6 vor avea un rol specific. Solicitați ca 5-6 membri ai grupului să se ofere voluntari.

2

Apoi, lipiți o hârtie imprimată pe spatele fiecărui voluntar. Asigurați-vă că acesta nu poate identifica încă respectivul cuvânt scris.

3

Hârtiile pot avea diferite profesii, religii, oameni care se confruntă cu dificultăți economice, oameni care poartă ochelari, etc. (este preferabil să aibă cuvinte cu potențial de etichetare). Alegeți cuvintele de etichetare în funcție de particularitățile membrilor grupului (vârstă, specificități culturale, etc.);

4

Grupul este invitat să se plimbe și să interacționeze unii cu ceilalți și cu „persoanele etichetate” în funcție de eticheta lor, fără a menționa clar ce este scris pe hârtie.

5

După 3-5 minute, activitatea va fi oprită și persoanele etichetate vor încerca să identifice ce este scris pe hârtie.

6

Informați toți participanții că aceasta a fost doar o activitate, un joc de rol și toate comportamentele făceau parte din joc.

INTEROGARE/ EVALUARE

CEREȚI PARTICIPANȚILOR SĂ STEA ÎN CERC PENTRU CA TOȚI SĂ SE VADĂ ȘI SĂ SE AUDĂ. ÎNCEPEȚI INTEROGAREA

Ce impresie v-a creat această activitate? V-a surprins ceva?

Cereți tuturor „persoanelor etichetate” să împărtășească cum s-au simțit în timpul și la sfârșitul activității.

Ce cred despre comportamentul celorlalți participanți?

Cereți „participanților neetichetați” să-și exprime sentimentele generate de această activitate.

Invitați participanții să reflecte cum cred că ar simți acest lucru în viața reală persoanele cu risc ridicat de a fi etichetate sau marginalizate.

Întrebați dacă vreun participant dorește să împărtășească o experiență personală cu situații în care s-au simțit tratați de ceilalți fără empatie.

Subliniați importanța Empatiei și a acestor interacțiuni și relații dintre oameni.

Subliniați că empatia poate fi dezvoltată pe baza unor valori și atitudini pro-sociale, a conștientizării emoționale, a gândirii prospective și anticipatorii, etc.

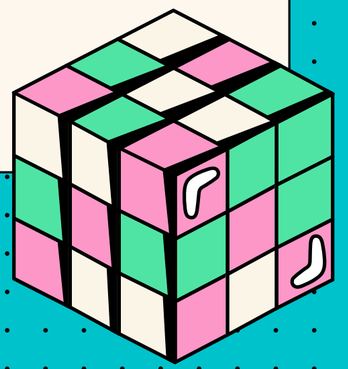
ADAPTĂRI POSIBILE

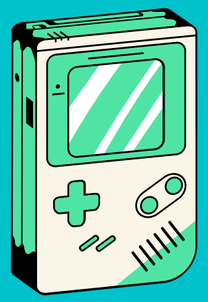
Dramatizarea și „participanții etichetați” pot fi actori și „participanții neetichetați” pot fi spectatori, care, în timpul activității, pot face diferite remarci.

În funcție de vârsta participanților sau situația lor socială, alegeți cu atenție cuvintele-etichetă sau optați pentru o abordare mai metaforică. Dacă este necesar și benefic, facilitatorul poate face parte din „joc” și poate acționa ca participant.

Ca facilitator, rămâneți concentrat(ă) pe proces. Este important să aveți în vedere cuvintele și comportamentele stereotipice manifestate de către participanți în timpul activității. Aceste observații sunt valoroase în timpul fazei de interogare (de exemplu, participanții pot fi întrebați dacă un comportament specific manifestat în timpul activității a fost empatic sau nu).

RECOMANDĂRI PENTRU FACILITATOR





SUGESTII DE URMAT

Participanții pot întocmi un Jurnal de Reflecție care să descrie situațiile lor reale în care au simțit nevoia pentru empatia celorlalți. În plus: când, unde și cum cred că este important să se manifeste ca o persoană empatică.

IDEI DE ACȚIUNI

Acest tip de exercițiu poate fi folosit pentru a îmbunătăți comunicarea în cadrul grupului, a înțelege importanța și valorile respectării diversității. Poate fi util pentru a facilita înțelegerea sentimentelor altor oameni în diverse situații de viață. Poate fi folosit în grupul dvs. de tineri sau în clasă, chiar și la o instruire profesională.

COLAJ DE SENTIMENTE

Înțelegere și împărtășirea sentimentelor

DURATA

45-50 minute

DIMENSIUNEA GRUPULUI

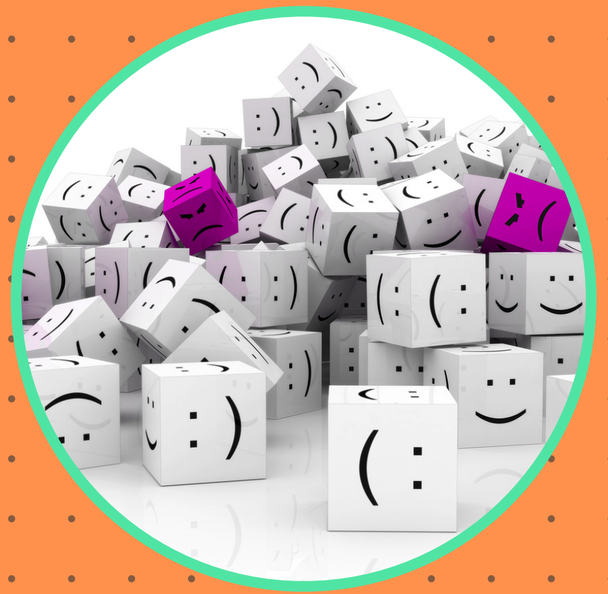
Min. 3 persoane

NIVELUL DE COMPLEXITATE

Moderat

PREZENTARE GENERALĂ

Aceasta este o activitate distractivă pentru tineri sau adulți din medii diferite precum un grup de tineri, clasă, workshop, în special dacă unii oameni sunt mai timizi și ar putea avea dificultăți în a-și exprima emoțiile în fața celorlalți. Un colaj de sentimente poate fi realizat prin utilizarea unor reviste, fotografii și imagini, expresii, cuvinte, simboluri și culori. Participanții sunt încurajați să elaboreze detaliile a ceea ce au notat despre expresia facială a persoanei, limbajul lor corporal sau contextul fotografiei sau ilustrației. La sfârșit, se realizează un tur al galeriei și o interogare încheie activitatea.



OBIECTIVE

Ca educator, puteți folosi această activitate pentru a:

Identifica sentimentele din diferite situații de viață.

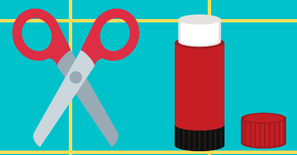
Împărtăși sentimente personale.

Încuraja ascultarea perspectivei celorlalți despre sentimente și experiențe.

MATERIALE

UN VRAF MARE DE REVISTE,

UN PANOU PENTRU POSTERE SAU HÂRTII COLORATE,



FOARFECĂ & LIPICI

MARKERE

PAS CU PAS

1. Creați grupuri de 3-5 persoane;

2. Plasați toate materialele în mijlocul camerei, pentru ca toate grupurile să poată avea acces la acestea;

3. Invitați participanții să taie imagini și alte secțiuni din reviste cu oameni care exprimă orice tip de sentiment și explicați că aceste imagini sunt menite pentru a creea un „colaj de sentimente”.

4. Împărțiți markere și cereți grupurilor să eticheteze fiecare imagine din colajul lor cu un cuvânt-sentiment;

5. Finalizați colajul și invitați fiecare grup să adauge un titlu la colecția lor de sentimente;

6. Cereți grupurilor să-și expună colajul pe un perete al camerei, pentru a crea o galerie cu toate colajele.

7. Acordați timp pentru fiecare să viziteze celelalte colaje. Dacă timpul permite, cereți fiecărui grup să explice în fața celorlalți „colajul artistic cu sentimente”.

8. Începeți interogarea activității.

INTEROGARE/ EVALUARE

URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI POT FI ADRESATE ÎN ORDINEA SUGERATĂ.

Cum a fost această activitate pentru voi?

Care au fost părțile ușoare și care au fost mai dificile sau mai greu de gestionat?

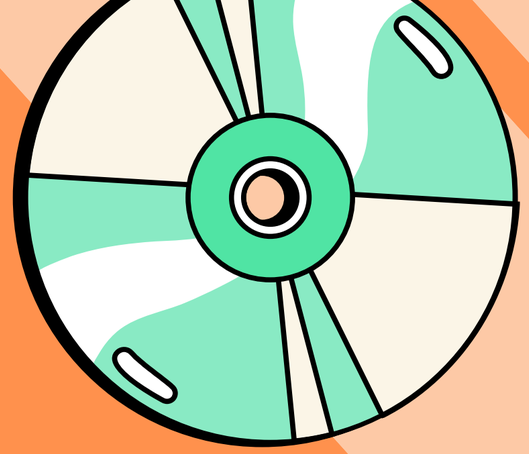
Care sunt principalele sentimente descrise?

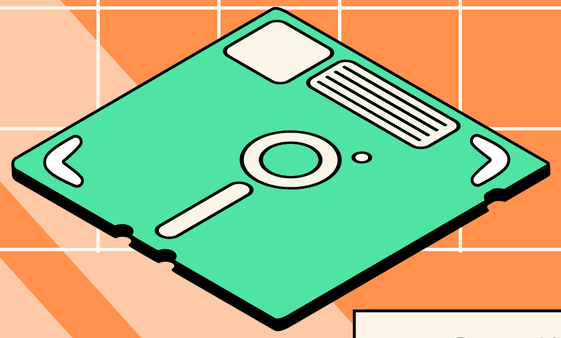
Ce indicii ar putea susține astfel de concluzii?

Care ar putea fi motivele care explică importanța cunoașterii și înțelegerii perspectivei unei alte persoane?

Ce aspecte extrageți din această activitate ca lecții învățate?

ADAPTĂRI POSIBILE





Creați un colaj de sentimente împreună. Faceți acest lucru pe baza unei cronologii cu diferite zile, săptămâni sau luni. De exemplu, primele 6 luni în care ați fost împreună (ca grup de tineri, clasă, echipă, etc).

Creați un cod de culori, în care fiecare culoare diferită simbolizează un anumit sentiment. Invitați-i pe toți să-și „coloreze” diferitele sentimente după o activitate sau o zi.

Încurajați participanții să comunice.

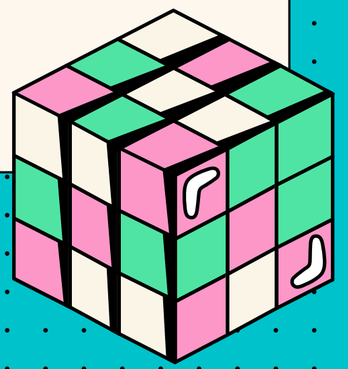
Sprijiniți-i pe tineri să-și exprime liber opinia și asigurați-vă că aceasta este respectată de către ceilalți.

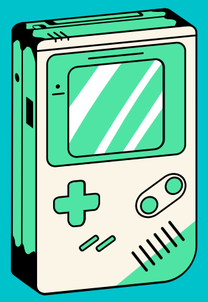
Încurajați gândirea creativă și sprijiniți „gândirea non-convențională”.

Facilitați un proces de ascultare activă în cadrul grupului.

Promovați schimbul de idei și opinii personale în grup.

TIPS FOR FACILITATOR





SUGGESTIONS FOR FOLLOW UP

Ask the participants to think about how in reality they use the personal feelings and how we react to the other feelings.

IDEAS FOR ACTION

Giving the right challenge to the group and stimulating curiosity, building the activity in order to think as being in the other shoes. Invite each participant to analyse their own biases that interfere with the ability to listen and empathise with others.