



# Projekt DITEAM12

Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za  
otroke do 12 let

Empatija: Šola za starše





# Vzemite si nekaj minut in premislite o naslednjih vprašanjih

- Kaj je empatija?

Zakaj je empatija pomembna?

Kako mi lahko empatija koristi?

Kako lahko empatija koristi mojemu otroku?

Kako sem lahko bolj empatičen/na?

Kako lahko mojemu otroku pomagam, da bo bolj empatičen?

Kako lahko izrazimo empatijo?

# Kaj se boste danes naučili?



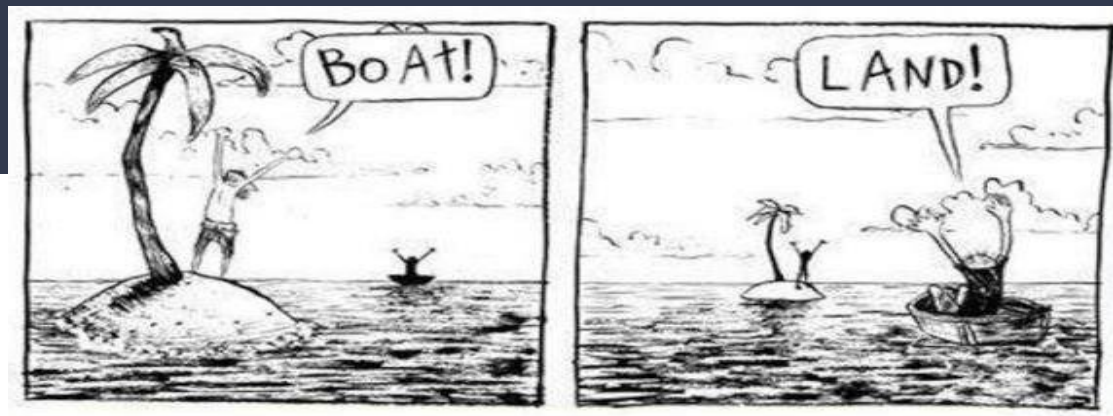
- Kaj je empatija?
- Zakaj je empatija pomembna?  
Kako je lahko empatija koristna za  
otroke/starše/trenerje?
- Kako je mogoče  
doseči/izboljšati empatijo?

# Kaj je empatija?



„Empatija je čustven odziv (afektiven), ki je odvisen od interakcije med potezami (angl. trait capacities) in stanji (angl. state influences). Procesi empatije so sicer samodejno izzvani, a so prav tako oblikovani od zgoraj-navzdol, preko nadzornih procesov. Posledično je čustvo podobno zaznavi posameznika (neposredno izkustvo ali domišljeno izkustvo) in njegovemu razumevanju (kognitivna empatija), z zavedanjem, da izvor čustva ne izhaja iz posameznika.“

(Cuff idr., 2016, str. 150)



Empatija je sposobnost v določeni situaciji razumeti misli in občutke druge osebe iz njene perspektive in ne iz svoje.



Empatija nam omogoča, da dojemamo podobnosti med nami in drugimi ljudmi ter da se z njimi razumemo in počutimo povezane.



# Dve dimenziji



## ČUSTVENA EMPATIJA

je odziv pri katerem zaznano, domišljeno ali izzvano čustveno stanje drugih povzroči pri opazovalcu podobno čustvo. Čustvo je bolj v skladu s čustvom druge osebe, kot pa z opazovalcem samim.

(Hoffman, 2008)



## KOGNITIVNA EMPATIJA

je sposobnost razumevanja čustva ali perspektive druge osebe preko pravilnega identificiranja stanja (tj. misli ali čustev). To ne pomeni nujno, da empatična oseba tudi doživlja podobno afektivno stanje.

(Eisenberg et al., 2010)







# Zakaj je empatija pomembna? Kako lahko kompetenca koristi otrokom/staršem/trenerjem?

Zaradi hitre in samodejne povezave s čustvenimi stanji drugih ima pomembno vlogo pri:

Socialnih interakcijah (de Wall, 2008),

Moralnem razvoju (Hoffman, 2000),

Medkulturnih kompetencah (Deardorff, 2006),

Čustveni inteligenci (Goleman, 2008)

Ustvarjanju pozitivne in vključujoče klime  
(Zorza, 2015)

Zmanjšanju agresije  
(Batanova in Loukas, 2016)

Zmanjšanju predsodkov (Miklikowska, 2018)

...





# Kako lahko pomagam mojemu otroku, da doseže/izboljša empatijo?



Otroku omogočite, da pridobi socialno ozaveščenost (angl. social awareness) drugih, da razume, kako se drugi soočajo s svojim trenutnim stanjem in ga naučite spoštovanja pogledov drugih.

Izobraževanje o empatiji ne pomeni uporabe zbirke orodij ali izvajanja enkratnega programa; ampak zahteva **nenehno** delo, ki je vodeno s strani močnih, empatičnih vodij (npr. staršev, trenerjev...).

# Načela učinkovitega izobraževanja o empatiji



## 1. Proces v teku:

Izobraževanje o empatiji ni enkratna lekcija, ampak nenehen osredotočen proces.

## 2. Prepletenost:

Empatične kompetence so vključene v vsebine in interakcije, niso predstavljene neposredno.

## 3. Ima smisel, pomen:

Navodila so pristna, dotikajo se srca in uma, „jaz“ v „mi“.

## 4. Ponotranjenost:

Cilj je, da otroci sprejmejo empatične kompetence kot vseživljenjske navade.

## 5. Usmerjenost na otroka:

Otrokove potrebe in izkustva vodijo lekcije.

## 6. Spoštljivi odnosi:

Empatija se razvija v spoštljivem in ljubečem okolju.

## 7. Empatično vodenje:

Empatija je oblikovana in pričakovana.



## 9 načinov za razumevanje in vključevanje empatije v vsakdanjo prakso

Čustvena pismenost	Pomagajte otrokom, da lahko razumejo lastna čustva in čustva drugih.
Moralna identiteta	Pomagajte otrokom, da se razvijejo kot ljudje, ki cenijo druge.
Zavzemanje perspektive	Pomagajte otrokom, da zavzamejo perspektivo drugega – kognitivno ali dobesedno.
Moralna domišljija	Pomagajte otrokom, da si lahko predstavljajo doživljanje drugih z uporabo knjig, filmov, risank.
Samoregulacija	Pomagajte otrokom, da lahko uravnavajo svoja čustva.
Vadimo prijaznost	Pomagajte otrokom, da se naučijo prijaznosti. Vsako prijazno dejanje pomaga otrokom, da opazijo druge.
Sodelovanje	Pomagajte otrokom, da sodelujejo pri skupnih ciljih, ki jim pomagajo, da pretvorijo „jaz“ v „mi“.
Moralni pogum	Pomagajte otrokom najti notranjo motivacijo, da uporabijo svoje empatične vzgibe in pomagajo drugim kljub morebitnim posledicam, kot npr. preprečevanje medvrstniškega nasilja.
Pobudniki sprememb	Pomagajte otrokom razumeti, da lahko s svojimi dejanji izboljšajo svet.



# Poti, ki vodijo do empatije

## 1. PREPOZNAVANJE čustev

- Zavedati se in sprejeti svoja čustva
- Poimenovati čustva
- Prepoznati znake (kontekst, verbalni in neverbalni znaki)

## 2. RAZUMEVANJE in ODZIVANJE na čustva

- Zavzemanje perspektive
- Uravnavanje čustev
- Empatično poslušanje



# Poti, ki vodijo do empatije

1. Na začetku pomagajte otrokom, da se zavedajo lastnih čustev in misli

Namig: Vaje čuječnosti ([angleška verzija](#), [slovenska verzija](#))

2. Pomagajte jim, da se zavedajo in razumejo čustva in misli drugih

Namig 1: Spodbujanje aktivnega/empatičnega poslušanja

Namig 2: S pomočjo knjig ali filmov lahko izboljšate sposobnost zavzemanja perspektive, tako da se z otrokom pogovorite o najljubšem liku. Vprašajte, kako bi se počutil/a v dani situaciji? (predlog za branje: Čudo; otroški roman avtorice Raquel Jaramillo, ki vključuje življenjske lekcije o druženju z ljudmi, ki se zdijo drugačni)

# Tehnike aktivnega/empatičnega poslušanja



Postavljajte vprašanja

Parafrazirajte

Tolerirajte tišino

Vadite neobsojanje

Posvetite pozornost  
sogovorniku, ne pa svojim  
mislim.

Neverbalno se vključite v  
pogovor



# Aktivnosti

Aktivnosti za doseganje empatije





## „Empatija Bingo“

Spoznajte različne odzive na situacije in primerjajte, kako se razlikujejo od empatičnega odziva.

Na naslednji drsnici so navedeni različni odzivi, ki so pogosti tekom interakcij ter primeri dialogov.

Uporabite prazen list papirja in poiščite pare

1	A:	Čutim tesnobo, ne vem če bom pravočasno prispel na letališče.
	B:	Te bom peljal/a.
2	A:	Poglej to modrico od padca po stopnicah.
	B:	Majhna je! Poglej mojo, ko sem se zaletel/a s kolesom.
3	A:	Sinoči nisem uspel dobiti taksija in sem moral/a domov peš ob 5:00.
	B:	To se sliši kot takrat, ko sem...
4	A:	Slabo se počutim, ker je moj učenec padel na izpitu.
	B:	Nisi ti kriv. Si odličen inštruktor matematike.
5	A:	Zobozdravnik mi je rekel, da me čaka boleča operacija.
	B:	Ojej, to je grozno.
6	A:	Mama ne želi pogledati na stvari iz moje perspektive.
	B:	Kakšne težave pa imaš?
7	A:	Šef mi je znižal plačo.
	B:	Glavo pokonci! Greva igrati biljard.
8	A:	Na novem študiju ne poznam nikogar.
	B:	Vzemi to kot priložnost, da razviješ svoje socialne spretnosti.
9	A:	Nejevoljna sem, ker si otroke pustil čakati eno uro po pouku.
	B:	To je samo zaradi tega, ker je bil promet obupen.
10	A:	Ni mi jasno, kako zapravim svojo plačo.
	B:	Mislim, da si moraš sestaviti osebni finančni načrt.
11	A:	Mislim, da lahko izboljšaš svoj esej o rastlinjaku.
	B:	Pisal sem o sadovnjaku, ne o rastlinjaku.
12	A:	Moja celotna hiša je poplavljena. Vse je premočeno.
	B:	Se počutiš pod stresom in potrebuješ podporo?

**Preberite dialoge in poiščite pravi odziv (prvi primer je že rešen)**

	Tolažba
1	Reševanje težav
	Razlaga
	Tekmovanje
	Zasliševanje
	Pripovedovanje
	Popravljanje
	Empatiziranje
	Simpatiziranje
	Poučevanje
	Zaprtje vase
	Nasvetovanje



Preverite svoje  
odgovore

4	<b>Tolažba</b>
1	<b>Reševanje težav</b>
9	<b>Razlaga</b>
2	<b>Tekmovanje</b>
6	<b>Zasliševanje</b>
3	<b>Pripovedovanje</b>
11	<b>Popravljanje</b>
12	<b>Empatiziranje</b>
5	<b>Simpatiziranje</b>
8	<b>Poučevanje</b>
7	<b>Zaprtje vase</b>
10	<b>Nasvetovanje</b>

# „Empatijska pantomima“

Izberite čustvo in ga odigrajte. Drugi naj ga poskusijo ugotoviti.

SRAMEŽLJIVOST

RAZDRAŽENOST

HVALEŽNOST

ŽALOST

VESELJE

PRESENEČENJE

ZAUPANJE

RAZOČARANJE

LJUBOSUMJE

PONOS

STRAH

SRAM

POMILOVANJE

LJUBEZEN

ZMEDENOST

OLAJŠANJE

Aktivnost lahko izvedete tudi s svojim otrokom (Za mlajše otroke zberite osnovna čustva, kot sta jeza ali presenečenje) in pri le-tej uporabite slike. Prenesite si „Čustva-slike“ tukaj:  
[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces\\_cards\\_EN-Blank.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf)



# Dobre prakse

Primeri dobre prakse pri doseganju te kompetence.

# OPAZITE SPOSOBNOST!

## DELAVNICA (ZA VSE)



### Pregled

Aktivnost za spodbujanje empatije do oseb s posebnimi potrebami.

Med obravnavanimi temami so:

- Ovire s katerimi se soočajo osebe s posebnimi potrebami pri vključevanju v družbo
- Prepoznavanje pravic oseb s posebnimi potrebami kot osnovnih človekovih pravic

120 minut

Več informacij:

<https://www.coe.int/en/web/compass/see-the-ability->



# „Umirite svoje bleščice“ – Orodje za pomoč otrokom (in odraslim), da se naučijo pomiriti

## Navodila:

„Poglejte bleščice v kozarcu. Predstavljajte si, da so to vaši možgani. Zdaj pa pretresite! To so vaši možgani, ko ste resnično navdušeni, prestrašeni, jezni, srečni, žalostni ali čutite VELIKA čustva. Vau! Poglejte vse te bleščice. Težko je videti dogajanje. Ali menite, da lahko sprejemamo dobre odločitve, ko so naši možgani takšni? Ali menite, da se lahko učimo in uporabljamo svoje možgane, ko so povsod bleščice?

Torej, kaj moramo narediti? (Otroci bodo rekli: »Pustite, da bleščice padejo!«) Tako je! Pomembno je, da se bleščice usedejo. Dajmo kozarec držati mirno. Skupaj naredimo par vdihov. Vdihnite. Izdihnite. Vau, pogledajte bleščice, ki so sedaj na dnu kozarca. Zdaj pa pogledjmo skozi kozarec. Ali vidite na drugo stran sobe? Mislite, da so naši možgani zdaj pripravljeni na učenje? Poglejte in se prepričajte, da so bleščice še vedno tukaj. Naša velika čustva ne izginejo, saj jih še vedno nosimo v sebi. Sedaj vemo, da lahko umirimo bleščice in naše možgane. Zdaj lahko najboljše razmišljamo!"



# Razmišljajte/ Vadite!

1. Sposobnost empatije se lahko poveča.

**Drži ali Ne drži**

2. Empatija in simpatija sta enaka stvar.

**Drži ali Ne drži**

3. Kaj manjka, če se ljudje osebno vznemirjajo, namesto da doživljajo empatijo?

a.) Uravnavanje čustev

b.) Zavzemanje perspektive

c.) Empatična natančnost

4. Nekateri ljudje ne čutijo/doživljajo empatije.

**Drži ali Ne drži**





# Razmišljaj/ Vadi!

5. Kateri dve dimenziji empatije najpogosteje razlikujemo?

- a.)
- b.)

6. Empatija se lahko uporablja za zmanjšanje predsodkov.  
**Drži ali Ne drži**

7. Navedite najpogostejše tehnike, ki se uporabljajo pri aktivnem poslušanju.

a)

b)

c)

d)

e)

f)



# Odgovori

1. **Drži**
2. **Ne drži** (Posnetek: Empatija v primerjavi s sočutjem: <https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ> (2:53))
3. **a.) Uravnavanje čustev**
4. **Drži** (npr. Osebam s psihopatsko osebnostno motnjo primanjkuje čustvena dimenzija empatije, vendar se naučijo obvladati kognitivno empatijo – znajo se postaviti v perspektivo druge osebe in jih s tem manipulirati)
5. **Čustvena in kognitivna empatija**
6. **Drži**
7. **Postavljajte vprašanja; parafrazirajte; tolerirajte tišino; vadite neobsojanje; posvetite pozornost govorncu, ne svojim mislim; neverbalno se vključite v pogovor.**



# Dodatni viri- Videoposnetki

Empatija v športu: <https://www.youtube.com/watch?v=6b9V-8yFH9I> (6:07)

Empatija v digitalni dobi: <https://www.youtube.com/watch?v=gzhkn9BnRmU> (15:29)

Eksperiment hvaležnosti: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> (7:13)

Iluzija nevljudnosti:

[https://www.ted.com/talks/richard\\_burnell\\_the\\_illusion\\_of\\_rudeness\\_the\\_myth\\_of\\_respect](https://www.ted.com/talks/richard_burnell_the_illusion_of_rudeness_the_myth_of_respect) (8:03)

Simon Sinek o empatiji: <https://www.youtube.com/watch?v=IJyNoJCAuZA> (14:18)



# Dodatni viri- Delavnice

Orodje za spodbujanje empatije v šolah:

<https://www.ashoka.org/media/23588/download>

BODITE NEUSTRAŠNI, BODITE PRIJAZNI: ZBIRKA ORODIJ ZA IZBOLJŠANJE EMPATIJE:

[https://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/2016/11/Ashoka\\_empathy\\_toolkit\\_fromRulesofKindness.pdf](https://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/2016/11/Ashoka_empathy_toolkit_fromRulesofKindness.pdf)

Empatija, poslušanje, spretnosti in odnosi:

<http://learninginaction.com/PDF/ELSR.pdf>

Oddelek za izobraževanje Indiana PK-12 - Socialne-čustvene kompetence za učenje: Nevrorazvojni kulturni okvir

<https://www.doe.in.gov/sites/default/files/sebw/sel-competencies-final.pdf>

Roka v Roki - Program za študente:

[https://handinhand.si/wp-content/uploads/2020/06/HiH\\_student-program\\_FINAL\\_2020.pdf](https://handinhand.si/wp-content/uploads/2020/06/HiH_student-program_FINAL_2020.pdf)

....



# Kaj ste se naučili?

- Kaj je empatija?
- Zakaj potrebujemo empatijo?
- Kako je mogoče doseči/izboljšati empatijo?



- Batanova, M., & Loukas, A. (2016). Empathy and effortful control effects on early adolescents' aggression: When do students' perceptions of their school climate matter? *Journal of Applied Developmental Science*, 20(2), 79–93. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1067145>
- Borba, M. (2018). Nine Competencies for Teaching Empathy. *Educational Leadership*, 76(2), 22–28.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review*, 8(2), 144–153.
- Davis, M. H., Conklin, L., Smith, A., & Luce, C. (1996). Effect of perspective taking on the cognitive representation of persons: A merging of self and other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 713–726. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.713>
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 279–300.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. [https://doi: 10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x](https://doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x)
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., & Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195–209. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.195>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. In L. Felman Barrett, M. Lewis, & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.) (440–455). The Guilford Press.
- Miklikowska, M. (2018). Empathy trumps prejudice: The longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Developmental Psychology*, 54(4), 703.
- Ohlin, B. (2021). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/active-listening/> (19.04.2021)
- Segal, E. A., Gerdes, K. E., Lietz, C. A., Wagaman, M. A., & Geiger, J. M. (2017). *Assessing empathy*. Columbia University Press.
- Zorza, J. P., Marino, J., & Mesas, A. A. (2015). The influence of effortful control and empathy on perception of school climate. *European Journal of Psychology of Education*, 30(4), 457–472.



## Slike

Drsnica 5:

<https://medium.com/@axe1/perspective-taking-empathy-and-social-media-90224daacedb>

<https://www.nytimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in-children.html>

Drsnica 6:

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-athletes-way/201512/your-brain-can-learn-empathize-outs-ide-groups>

Drsnica 10:

<https://www.lollydaskal.com/leadership/how-to-be-an-empathetic-leader/>