



Projekt DITEAM12

Rozmanité a inkluzivní týmy pro děti do 12 let

Empatie: Škola pro rodiče



Asociación
Mi Hijo y Yo



**European
Paralympic
Committee**

PEDAGÓŠKI INŠTITUT



ICSSPE

SCHOLA EMPIRICA

NEORMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE

Prepared by Manja Veldin, Educational research institute, 2021

Udělejte si pár minut a přemýšlejte o následujících otázkách



- Co je empatie?

Proč je empatie potřeba?

Jaký z toho budu mít prospěch?

Jaký z toho má prospěch moje dítě?

Jak můžu být empatičtější?

Jak mohu pomoci svému dítěti být empatičtější?

Jak můžeme vyjádřit empatii?

Co se dnes naučíte?



- Co je empatie?

Proč je empatie potřeba?

- Proč je tato kompetence důležitá pro děti/ rodiče / trenéry?

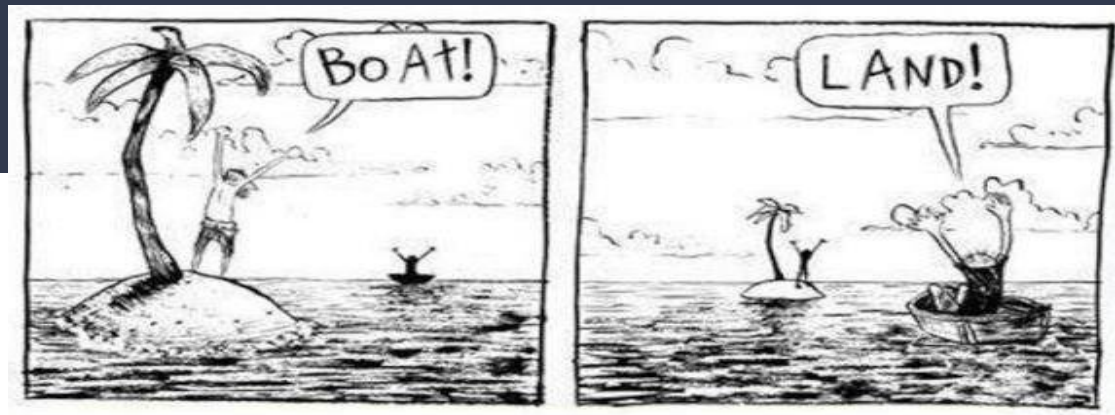
Jak lze dosáhnout/ zlepšit empatii?

Co je empatie?



"Empatie je emoční (afektivní) reakce závislá na interakci mezi vlastnostmi a vlivy stavu. Empatické procesy jsou vyvolávány automaticky, ale jsou také utvářeny řídicími procesy shora dolů. Výsledná emoce je podobná vlastnímu vnímání (přímo prožívanému nebo představovanému) a porozumění (kognitivní empatii) podnětné emoce s uznáním, že zdroj emoce není vlastní."

(Cuff et al., 2016, p. 150)



Je to schopnost porozumět
myšlenkám a pocitům jiného
člověka z jejich pohledu,
spíše než z vašeho vlastního.



Empatie nám umožňuje
vnímat podobnosti mezi
námi a ostatními a
umožňuje nám
porozumět druhým a
cítit se s nimi spojeni.

Source: VLADGRIN/Shutterstock



Dva rozměry



EMOCIONÁLNÍ EMPATIE

je reakce, ve které vnímaný, vymyšlený nebo odvozený emocionální stav druhých vytváří v pozorovateli podobné emoce. Tato emoce je obvykle více v souladu s postojem druhého než s jeho vlastním.

(Hoffman, 2008)

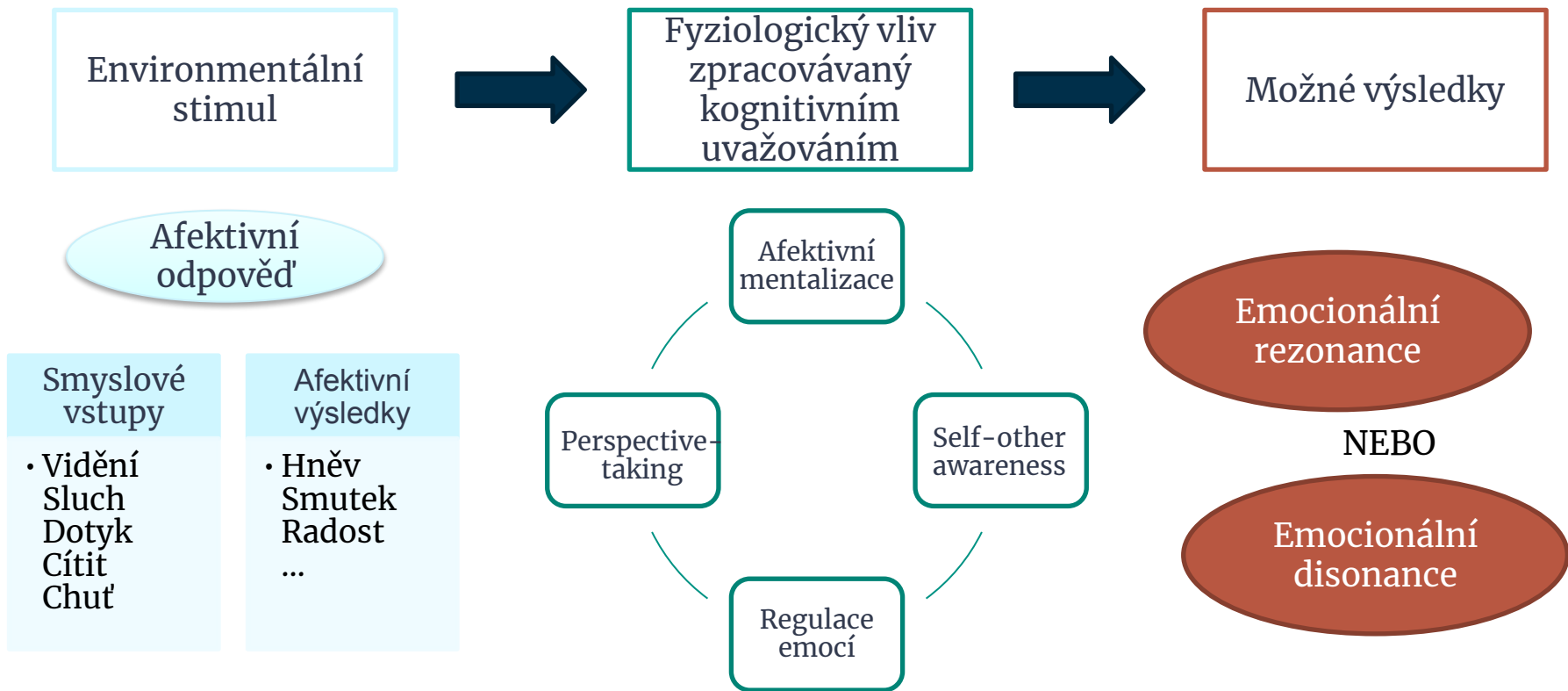


KOGNITIVNÍ EMPATIE

schopnost porozumět emocím nebo perspektivám druhé osoby prostřednictvím přesné identifikace stavu (např. myšlenek a pocitů) druhých osob, aniž by to nutně znamenalo, že empaticující osoba sama sdílí tento afektivní stav.

(Eisenberg et al., 2010)





Proč je empatie potřeba? Proč je důležitá pro děti/rodiče / trenéry?

Vzhledem k rychlému a automatickému spojení s emocionálními stavy ostatních má důležitou roli v:

Sociální interakci (de Wall, 2008),

Morálním rozvoji (Hoffman, 2000),

Mezikulturních kompetencích (Deardorff, 2006),

Emoční inteligenci (Goleman, 2008)

Vytvoření pozitivního a inkluzivního klimatu
(Zorza, 2015)

Snížení agrese
(Batanova and Loukas, 2016)

Snížení předsudků (Miklikowska, 2018)

...





Jak lze dosáhnout/zlepšit empatii u mého dítěte?



Poskytněte svému dítěti příležitosti k získání společenského povědomí o druhých, k pochopení toho, jak se ostatní vyrovnávají se svou současnou situací, a naučte je, jak **respektovat** perspektivy druhých.

Vzdělávání pro empatii není o použití sady nástrojů nebo jednorázového programu; vyžaduje průběžnou práci vedenou **silnými osobnostmi, které jsou samy empatické** (rodiče, trenéři...).

Principy efektivního vzdělávání v oblasti empatie



1. Průběžné:
Vzdělávání o empatii
není jednorázová
záležitost, ale
dlouhodobé úsilí.

2. Integrované:
Empatie je integrována
do dalšího obsahu a
interakcí.

3. Smysluplné:
Instrukce je
autentická, mění „já“
na „my“.

4. Internalizované:
Cílem je, aby děti
přijaly kompetence
empatie jako
celoživotní návyky.

5. Na děti zaměřené:
potřeby dítěte řídí
obsah.

6. Respektující vztahy:
Empatie je silně
provázaná s respektem
a péčí o druhé.

7. Empatické vedení:
Empatie je
modelována a
očekávána.



9 způsobů, jak zařadit empatii do každodenní praxe

Emoční gramotnost	Pomozte dětem rozpoznávat emoce; v sobě i v ostatních
Morální identita	Pomozte dětem definovat se jako lidé, kteří si cení druhých
Perspective taking	Pomozte dětem jít v botách druhého člověka – kognitivně nebo doslova
Morální představitivost	Pomozte dětem představit si, co mohou zažívat ostatní, pomocí knih, filmů atd.
Samoregulace	Pomozte dětem udržet emoce pod kontrolou
Procvičování laskavosti	Pomozte dětem být laskavé.
Spolupráce	Pomozte dětem spolupracovat na společných cílech, které jim mohou pomoci učinit zásadní posun od "já" k "my"
Morální odvaha	Pomozte dětem najít vnitřní sílu, která je motivuje jednat podle jejich empatických nutkání a pomoci ostatním navzdory možným důsledkům, tj. šikaně
Tvůrci změn	Pomozte dětem pochopit, že svým jednáním mohou zlepšit svět



Cesty k empatii

Rozpoznávání emocí
- Uvědomění
- Pojmenování
- Rozpoznání znaků
(situace, neverbální a
verbální)

POROZUMĚNÍ EMOCÍM A REAKCE NA NĚ

- Perspektiva
- Regulace emocí
- Empatické naslouchání



Cesty k empatii

1. Začněte tím, že pomůžete dětem uvědomit si své vlastní emoce a myšlenky

Tip: Cvičení všímavosti

2. Pomozte jim uvědomit si a porozumět emocím a myšlenkám druhých

Tip 1: Podpořte **aktivní/empatické naslouchání**

Tip 2: Knihy nebo filmy můžete použít ke zvýšení empatie tím, že se svým dítětem budete mluvit o (jeho oblíbených) postavách. Zeptej se ho, "jak by ses cítil v dané situaci"?

(návrh na čtení: Wonder; dětský román Raquel Jaramillo, který poskytuje životní lekci o tom, jak jednat s lidmi, kteří se zdají být odlišní)

Aktivní/empatické naslouchání





Aktivity

Tipy na činnosti k dosažení empatie



"Empatické bingo"

Zjistěte více o různých způsobech, jak lze reagovat v různých situacích a jak se tyto reakce liší od empatické reakce

Na dalším snímku je seznam různých typů odpovědí, které jsou běžné během interakcí a příkladů dialogů

Použijte prázdný papír a zkuste je spojit

1	A:	I'm anxious about getting to the airport on time.
	B:	I'll drive you.
2	A:	Check out this bruise from my fall down the stairs.
	B:	That's tiny, look at what I got when I was hit by a bike.
3	A:	I couldn't get a taxi for hours last night and had to walk home at 5 am.
	B:	That sounds like the time when...
4	A:	I feel terrible that my student failed his exam.
	B:	You're not to blame, you're a brilliant tutor.
5	A:	The dentist told me I need to have very painful root canal surgery.
	B:	Oh man, that's terrible.
6	A:	I can't get my mom to listen to my point of view.
	B:	What's the problem, exactly?
7	A:	My boss has cut my pay.
	B:	Buck up, let's play some pool.
8	A:	I don't know anybody at my new college.
	B:	See it as a chance to develop your social skills.
9	A:	I'm annoyed because you left the kids waiting an hour after school.
	B:	That's only because the traffic was terrible...
10	A:	I can't understand where all my money goes after I get paid.
	B:	I reckon you should create a budget.
11	A:	I think your essay about the greenhouse could be improved.
	B:	It was about a glasshouse, not a greenhouse.
12	A:	My whole house is flooded and everything in it is soaked.
	B:	Do you feel stressed out and in need of some support?

Přečtěte si dialogy a najděte vhodnou odpověď (první z nich je již uvedena)

	Consoling
1	Fixing It
	Explaining
	One-Upping
	Interrogating
	Storytelling
	Correcting
	Empathizing
	Sympathizing
	Educating
	Shutting Down
	Advising



Zkontrolujte své
odpovědi

4	Consoling
1	Fixing It
9	Explaining
2	One-Upping
6	Interrogating
3	Storytelling
11	Correcting
12	Empathizing
5	Sympathizing
8	Educating
7	Shutting Down
10	Advising

"Šarády empatie"

Vyberte si emoci a vyjádřte se tak, aby ostatní poznali, která to je.

NESMĚLOST

PODRÁŽDĚNOST

VDĚČNOST

SMUTEK

RADOST

PŘEKVAPENOST

DŮVĚRA

ZKLAMÁNÍ

ŽÁRLIVOST

HRDOST

STRACH

HANBA

SOUČIT

LÁSKA

ZMATEK

ÚLEVA

Tuto aktivitu můžete také dělat se svým dítětem (vyberte si základní emoce, jako je hněv nebo překvapení pro mladší děti). Stáhněte si "Emotion-cards" here:

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf



Osvědčené postupy

Příklady osvědčených postupů při
dosahování této kompetence

WORKSHOP (PRO KAŽDÉHO)



Praktická činnost na podporu empatie s lidmi se zdravotním postižením.

Mezi řešené otázky patří:

- Překážky, kterým zdravotně postižení lidé čelí při integraci do společnosti
- Vnímání práv zdravotně postižených jako základních lidských práv

120 minut

Podívejte se na další:

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



Zamyslete se!

1. Schopnost projevovat empatii může být zvýšena.

Pravda nebo nepravda

2. Empatie a sympatie jsou totéž.

Pravda nebo nepravda

3. Co chybí, když jsou lidé osobně znepokojeni namísto toho, aby zažívali empatii?

a.) Regulace emocí

b.) Schopnost přijmout jinou perspektivu

c.) Empatická přesnost

4. Někteří lidé necítí / nevyjadřují empatii.

Pravda nebo nepravda

Zamyslete se!



5. Pojmenujte dva různé rozměry empatie:

a.)

b.)

6. Empatie může být použita ke snížení předsudků vůči vnějším skupinám.

Pravda nebo nepravda

7. Pojmenujte nejběžnější techniky používané při aktivním naslouchání.

a)

b)

c)

d)

e)

f)



Odpovědi

1. Pravda

Npravda (viz více: Empathy vs Sympathy: <https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ> (2:53))

a.) Regulace emocí

Pravda (například: lidé s psychopatickou poruchou postrádají emocionální rozměr empatie, zatímco ovládají kognitivní rozměr – uvedení se do perspektivy druhých jim pomáhá manipulovat s lidmi)

Emocionální a kognitivní empatie

Pravda

Ptejte se, parafrázujte, tolerujte ticho, praktikujte neodsuzování, věnujte pozornost mluvčímu, ne svým vlastním myšlenkám



Další zdroje - videa

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

Empatie v digitálním věku: <https://www.youtube.com/watch?v=gzhkn9BnRmU> (15:29)

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

Iluze hrubosti:

https://www.ted.com/talks/richard_burnell_the_illusion_of_rudeness_the_myth_of_respect (8:03)

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



Další zdroje - workshopy

Sada nástrojů pro podporu empatie ve školách:

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

BUĎTE NEBOJÁCNÍ, BUĎTE LASKAVÍ: SADA NÁSTROJŮ EMPATIE:

https://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/2016/11/Ashoka_empathy_toolkit_fromRuleofKindness.pdf

Empatie, poslechové dovednosti a vztahy:

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

Indiana Department of Education PK-12 Kompetence v oblasti sociálně-emocionálního učení:
Postaveno na neurovývojově rezpozivním rámci.

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

Program Ruku v ruce pro studenty:

https://handinhand.si/wp-content/uploads/2020/06/HiH_student-program_FINAL_2020.pdf



Co jste se naučili?

- Co je empatie?
Proč je empatie důležitá?
Jak lze dosáhnout/zlepšit
empatii?



- 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>
- 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.



Obrázky

Slide 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>

Slide 6:

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

Slide 10:

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