

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

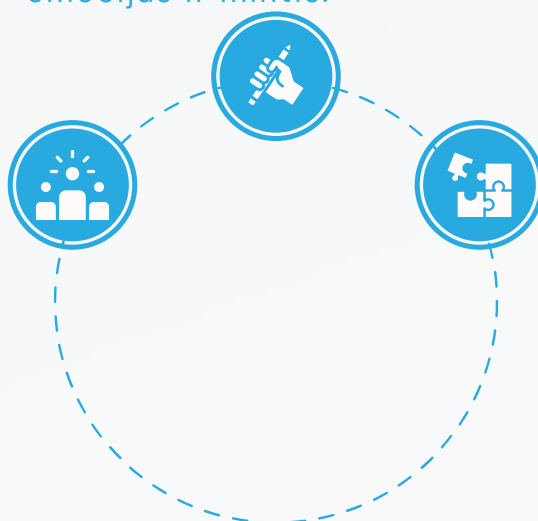
Empatija - suprasti ir atjausti kitą

MOKYMOSI JIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys nr. 2

STIPRINTI GEBĖJIMĄ PAŽVELGTI Į SITUACIJĄ IŠ SKIRTINGŲ PERSPEKTYVŲ

- Dalyviai ugdys gebėjimą perimti kito asmens požiūrį ir perspektyvą, žaisdami vaidmenų žaidimus (angl. role-play).
- Dalyviai atpažins ir mokysis reikšti jiems priskirtų personažų emocijas ir mintis.



Uždavinys nr. 1

UGDYTI EMPATIJOS SUPRATIMĄ

- Dalyviai apibrėš empatijos sąvoką ir paaiškins jos svarbą asmeniniame ir profesiniame kontekste.
- Dalyviai apibūdins skirtumą tarp empatijos ir užuojautos.

Uždavinys nr. 3

STIPRINTI TARPASMENINIUS SANTYKIUS UGDANT EMPATIJĄ

- Dalyviai apmąstys, kaip kitų požiūrio supratimas gali pagerinti bendravimą ir santykius.
- Dalyviai kurs strategijas, kaip taikyti empatiją realiose situacijose, kad padėtų asmenims, susiduriantiems su sunkumais.

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

Empatija - suprasti ir atjausti kitą



VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, pokyčių mentorai
2. Trukmė – 1 val.

1. Empatijos scenarijai (atspausdinti ant kortelių)
2. Patogi erdvė grupinėms diskusijoms

Priemonės

VEIKLŲ VYKDYMO METODIKA



VAIDMENŲ ŽAIDIMAS

Žaidžiant vaidmenimis dalyviai priima tam tikrus vaidmenis ir vaidina scenarijus, kad panagrinėtų skirtingus požiūrius ir elgesį. Šioje veikloje dalyviai priima scenarijuose aprašytus vaidmenis ir pasineria į savo personažų išgyvenimus ir emocijas.



REFLEKTYVI DISKUSIJA

Reflektyvioji diskusija apima vadovaujamus pokalbius, skatinančius dalyvius giliai apmąstyti savo patirtį ir įžvalgas. Po vaidmenų žaidimų dalyviai įsitraukia į grupines diskusijas, kuriose apmąsto savo patirtį, dalijasi jausmais ir aptaria, ko išmoko apie empatiją.



SCENARIJAI PAGRĮSTAS MOKYMASIS

Mokymosi pagal scenarijus metu dalyviai susiduria su realiomis situacijomis, kuriose reikia spręsti problemas ir priimti sprendimus. Dalyviams pateikiamos scenarijų kortelės, kuriose aprašomos konkrečios situacijos, sukeliančios empatiją, todėl jie gali įsijausti į savo personažų emocijas ir iššūkius.



PATYRIMIS MOKYMASIS

Patyriminis mokymasis apima mokymąsi per tiesioginę patirtį ir šios patirties apmąstymą. Žaisdami vaidmenimis ir diskutuodami dalyviai tiesiogiai patiria savo personažų emocijas ir iššūkius, o po to apmąsto šią patirtį bei gauna prasmingų įžvalgų.



Co-funded by
the European Union

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

Empatija - suprasti ir atjausti kitą



SCENARIJAI

Marija yra 35 metų, turinti priklausomybę nuo alkoholio, kuri jau šešis mėnesius negeria. Ji nori atkurti santykius su šeima, ypač su paaugle dukra, kurios nematė daugiau nei metus. Marijos priklausomybė sukėlė didelį emocinį skausmą ir nepasitikėjimą jos šeimoje.

Jūs esate mentorius, dirbantis su Marija. Kitą savaitę ji turi susitikti su savo šeima ir nerimauja, kaip jie reaguos į susitikimą su ja. Per jūsų užsiėmimą Marija išsako savo baimes, viltis ir kaltę, kurią jaučia dėl skausmo, kurį sukėlė savo šeimai. Ji nori gauti patarimų, nuo ko pradėti susitikimą ir kaip atkurti pasitikėjimą.

- Kaip padėtumėte Marijai pasirengti susitikimui su šeima?
- Kokias strategijas Marija gali naudoti, kad išreikštų savo įsipareigojimą keistis ir atkurtų pasitikėjimą?
- Kaip galite padėti Marijai valdyti savo emocijas ir lūkesčius susitikimo metu?
- Kokį vaidmenį galite atlikti palengvindami nuolatinę paramą Marijai ir jos šeimai?

Džonas yra 42 metų vyras, buvęs įkalinimo įstaigoje, neseniai baigė darbo mokymo programą ir aktyviai ieško darbo. Nors jis turi kvalifikaciją, tačiau dėl teistumo nuolat susiduria su atmetimu. Džonas jaučiasi nusivylęs ir pradeda abejoti savo galimybėmis įsidarbinti.

Jūs esate mentorius, dirbantis su Džonu. Per jūsų užsiėmimą Džonas dalijasi savo nusivylimu ir beviltiškumo jausmu. Jis praranda motyvaciją tęsti darbo paieškas ir nerimauja dėl savo ateities. Jam reikia patarimų, kaip išlaikyti motyvaciją ir susirasti darbą.

- Kaip galėtumėte sumažinti Džono nusivylimo jausmą ir padėti jam išlikti motyvuotam?
- Kokių praktinių veiksmų gali imtis Džonas, kad padidintų savo galimybes susirasti darbą?
- Kaip galėtumėte padėti Džonui sukurti teigiamą pasakojimą apie jo praeitį ir dabartį potencialiems darbdaviams?
- Kokie ištekliai ar tarpžinybiniai tinklai galėtų padėti Džonui ieškoti darbo ir reintegrui?

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

Empatija - suprasti ir atjausti kitą



VEIKLOS APRAŠYMAS

1. Įvadas

Pradėkite nuo trumpos diskusijos apie empatijos svarbą siekiant suprasti ir padėti kitiems. Paaiškinkite veiklos tikslą ir kaip ji padės dalyviams ugdyti empatiją.

2. Scenarijaus paskirstymas

Dalyviai susėda ratu. Paprašykite savanorių dalyvauti šioje veikloje ir paprašykite jų atsisėsti viduryje. Pateikite savanoriams scenarijų. Skirkite savanoriams kelias minutes scenarijui perskaityti ir aptarti.

3. Suvaidinkite vaidmenis

Paraginkite dalyvius visiškai pasinerti į vaidmenis, mąstyti ir reaguoti taip, kaip elgtųsi jų personažas. Savanoriai vaidina savo scenarijų, o kiti stebi.

4. Grupės diskusija

Po vaidmenų žaidimų palengvinkite diskusiją ir užduokite dalyviams klausimus, pvz:

- Kaip jautėtės atsidūrę savo personažo vietoje?
- Kokias emocijas patyrėte?
- Kaip pasikeitė jūsų požiūris po šios veiklos?
- Ko išmokote apie empatiją ir kitų supratimą?

Paklauskite tų, kurie stebėjo vaidmenų žaidimą

- Ką matėte?
- Kaip jautėsi klientas?
- Kas jums patiko mentoriaus elgesyje?
- Ką būtumėte darę kitaip?
- Kokias emocijas patyrėte?
- Kaip pasikeitė jūsų požiūris po šios veiklos?
- Ko išmokote apie empatiją ir kitų supratimą?

5. Apmąstymai ir apibendrinimas

Paprašykite dalyvių pagalvoti, kaip jie gali pritaikyti tai, ko išmoko, savo asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Suteikite dalyviams galimybę pasidalyti paskutinėmis mintimis ar įžvalgomis.