

Empatija



Sonja Jarebica
2020.

Dragi kolege

- Složena i teška školska godina svima je donijela neke **nove probleme, brige, neizvjesnosti i strah.**
- Ova školska godina donijela je više nego ikada **nove izazove, iskustva, učenja i eksperimentiranja.**
- **Školska godina 2019./2020. ostat će duboko u sjećanju učenika, roditelja, učitelja, stručnih timova, ravnatelja i tehničkog osoblja.**
- Ova školska godina kao niti jedna do sada, **traži od vas da stremite dosegnuti najvišu osobnu, profesionalnu, moralnu i društvenu odgovornost.**
- **Nikada ne sijemo zaboraviti vlastitu nezamjenjivu ulogu učitelja u životu djeteta.**



Dragi kolege

U ova teška vremena kada ostvarujete odgojno obrazovne ciljeve **od posebne je važnosti uzajamno:**

- poštovanje,
- dijeljenje informacija,
- osjećaja i vještina,
- dogovaranje i zajedničko odlučivanje,
- kako bi se ispunila odgovornost za razvitak djeteta.



Suvremeni učitelj

Novo vrijeme „škole za život” i „on line” nastave u školskoj praksi traži se od vas da budete:

- hrabri, aktivni, dinamični, kreativni,
- maštoviti,
- motivirani,
- imate vjeru u sebe, vlastite sposobnosti i potencijale,
- emancipirani profesionalci,
- akcijski istraživači koji mijenjaju i unapređuju svoj rad u školi.

Neka vam izvrsnost bude motivator.



Zajedništvo

U zajedničkoj borbi svima nam treba:



- Nada
- Vjera
- Optimizam
- Zajedništvo
- Altruizam
- Suosjećanje
- **Empatija**



Emocionalni razvoj

„Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini.“ (Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004, str 34).



Emocionalni razvoj

„Učeći djecu da razumiju i izraze vlastite osjećaje utječemo na njihov razvoj i uspjeh u životu. Djeca koja ne nauče razumjeti i izraziti svoje osjećaje teško će proživljavati emocionalne konflikte.“ (Shapiro, 1997, str 189).



„ Psihološka istraživanja pokazuju da su djeca koja su svladala vještine emocionalne inteligencije vedrija, samopouzdanija i uspješnija u školi. Što je još važnije, te vještine pomažu djeci da izrastu u odgovorne, pouzdane i produktivne osobe.“ (Shapiro, 1997, str 6).

Djetetovi osjećaji

Djetetovi osjećaji jako su važni u njegovom životu, zato je s djecom **potrebno pričati o osjećajima i pomoći im kako da svoje osjećaje prepoznaju i prihvate.**

Kroz izražavanje osjećaja, pomažemo djetetu da:

- **postane svjesno sebe**
- **i doživljava samog sebe.**



Empatija

Mnogi znanstvenici i stručnjaci definiraju empatiju na različite načine.

- Empatija je **spособnost razumijevanja emocija drugih ljudi i odgovarajućih načina reagiranja na opažene emocije.**
- Osjećati empatiju prema nekome **znači razumjeti što ta osoba osjeća u situaciji u kojoj se nalazi**, te razumjeti „što bih ja osjećala i učinila kad bih se nalazila u takvoj situaciji“
- Psiholozi empatiju smatraju **jednom od osnovnih emocija** koje **sačinjavaju moralno rasuđivanje**, te vještinom koja je izrazito **važna za zdrav emocionalni i moralni razvoj.**

98% čovječanstva rađa se sa sposobnošću empatije i društvenog povezivanja.

Naši učenici

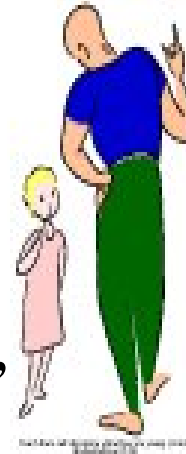
Novonastale situacije (zatvorene škole, virus, potres, socijalna izolacija, otežano obiteljsko funkcioniranje i dr.) **za naše učenike su dodatna briga, strah i tuga.**

Zbog toga, vas učitelje potičem da uz učenje i savladavanje nastavnog gradiva, potaknete kod svojih učenika (svako unutar svoga razrednog odjela) **njihov međusobni kontakt, komunikaciju, potrebu da dijele svoje probleme i strahove, razumiju jedni druge i pomažu jedni drugima.**

Današnja djeca imaju velike mogućnosti i znanja u korištenju mobitela, računala i društvenih mreža (facebook grup) **a putem kojih uz obaveznu uključenost učitelja (vođa grupe mora biti razrednik/roditelj)** mogu svakodnevno komunicirati, pomagati jedni drugima i na taj način osjećati sigurnost, smirenost, pripadanje, prihvaćanje i zajedništvo.

Učenje kroz igru

- Osim roditelja i obitelji, na dijete utječu pedagoški djelatnici i vršnjaci.
- Upravo u interakciji djece, **uloga učitelja je stvaranje dječjih pozitivnih ponašanja i dobrih međuljudskih odnosa.**
- Učitelji u svom radu **kroz razne igre mogu učiti djecu osjećajima.**
- Kroz igru i druženje s vršnjacima **dijete se upoznaje s empatijom, a kasnije s altruizmom.**



Empatija-učenici/razred

- ▶ **Tijekom školskog razdoblja pa do razdoblja adolescencije**, empatija se **razvija u svojoj potpunosti** te postaje sastavni dio stila života mlade osobe.
- ▶ U toj dobi se počinje **primjećivati i moguća emocionalna neosjetljivost djeteta**, koja postaje značajan pokazatelj njegovog ponašanja u odrasloj dobi te ukazuje na neadekvatan razvoj vještine empatije.
- ▶ Stoga **potaknite svoje učenike da izraze svoje osjećaje i razgovaraju o tome kako se osjećaju**. Razgovarajte s njima o različitim reakcijama i objasnite da su to uobičajene reakcije na izvanrednu situaciju.
- ▶ **Prepoznajte tko bi od vaših učenika iz razreda mogao biti isključen od vršnjaka**, isto spriječiti te osmislite povezivanje svih učenika (parovi, četvorke) koji će imati zajedničke aktivnosti i zadatke sa izvanškolskim aktivnostima-međupredmetne teme).

Učenci socijalno isključeni od vršnjaka

Bilo bi poželjno da svaki učitelj ovih dana promisliti o ukupnim odnosima u svome razredu a posebnu pažnju **usmjeriti na učenike koji su u razredima iz različitih razloga bili marginalni članovi (socijalna i emocionalna usamljenost).**

- **Socijalna usamljenost** iskazuje se kroz djetetove **poteškoće da se priključi grupi djece** ili da održava zadovoljavajuće socijalne odnose s drugima.
- **Emocionalna usamljenost** odnosi se **na nedostatak dobrih prijatelja** i na procjenu djeteta **da nije sposobno razviti blizak odnos.**
- Svakome djetetu **nije važno da bude jako popularno.**
- Svakom djetetu je **važno imati barem jednoga prijatelja.**

Izražavanje emocija

**DIJETE TREBAMO NAUČITI IZRAŽAVATI EMOCIJE
NA SOCIJALNO PRIHVATLJIV NAČIN, A NE IH
POTISKIVATI**

Ponekad djeci otežavamo sazrijevanje jer:

- odrasli, posebno roditelji žele da su djeca uvijek SRETNA
 - odrasli nedovoljno pokazuju svoje emocije pred djecom
 - teško prihvaćamo neke dječje emocije, posebno tugu, strah
 - često imamo poriv „čupati“ dijete iz „teških“ emocija
 - (nemoj plakati, ne trebaš se plašiti, nije to ništa...)
- negiramo „teške“ emocije (ma što se bojiš, ništa se neće dogoditi...).

Empatija

- **Novija istraživanja** sugeriraju mogućnost da su **djeca u određenoj mjeri prirodno sklona tome da budu empatična i moralna.**
- **Dječja empatija nije u potpunosti posljedica roditeljskog vođenja i ostalih načina odgoja.**
- Neka djeca prirodnije razvijaju svoju empatiju ali **djeci je potrebna pomoć u učenju ove složene emocije i vještine**, i to od njihove najranije dobi.



Empatija

► Vrijednost razvoja empatije je višestruka, **empatija djeci olakšava povezivanje s drugima.**

Empatična djeca su uspješnija i zadovoljnija u školi te u socijalnim situacijama:

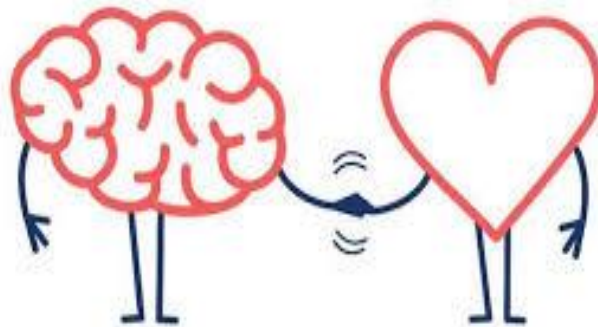
- imaju **više prijateljskih veza** u kojima se osjećaju zadovoljno,
- jer im prijatelji uglavnom **njihovo prijateljstvo uzvraćaju.**

Empatija

Djeca koja nisu „naučila“ biti empatična izrastaju u:

- bešćutne,
- neosjetljive odrasle osobe,
- imaju **poteškoće u stvaranju kvalitetnih veza s drugima,**
- **ne prepoznaju niti razumiju emocionalna stanja drugih ljudi,** pa s njima niti ne suosjećaju.

Prijedlog aktivnosti kroz „*on line*” nastavu



Aktivnost 1-8 razred

Opis situacije...	kada ...	što radim/ ponašam se...
Ljut/a sam...		
Sretan/na sam...		
Strah me ...		
Tužan/na sam...		

Događaj zbog kojeg sam bio/la sretan...1-8 razred

Osjećaji	Događaj (iz grada, škole, obitelji..)	Uzrok ZAŠTO	Misli ŠTO SI MISLIO	Ponašanje ŠTO SI RADIO
SRETAN				
TUŽAN				
LJUT				
IZNENAĐEN				
PRESTARŠEN				

Pomogao sam... 1-8 razred

Opis situacije...	Tko/kome	Osjećaj
Meni je pomogao...		
Pomogao sam...		

Ishodi za djecu

- naučiti prepoznati, imenovati, prihvatiti i razlikovati emocije kod sebe i drugih,
- obogatiti rječnik za identificiranje, imenovanje i izražavanje različitih emocionalnih iskustava,
- razumjeti emocionalna stanja i perspektive drugih,
- razumjeti vezu između misli, osjećaja i ponašanja,
- u pozitivnom ozračju grupe kroz igru i zabavu naučiti puno o emocijama.

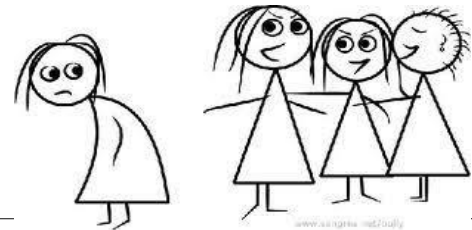


Izrazi osjećaj slikom...1-8 razred

- Učitelj **jednu od odabranih slika** (pronaći na internetu) **ponudi svim učenicima, koji** izraze kratko na papir svoje misli i osjećaje vezane za sliku.
- **Potaknuti učenike da međusobno pošalju ili pročitaju u grupi svoje misli i osjećaje povezane sa slikom.**
- Na taj način osiguravamo djeci da pred drugom djecom izraze svoje misli i osjećaje bez straha da će ih netko ismijati, narugati im se ili ih vrijeđati.
- Ohrabrujemo djecu da je izražavanje osjećaja dopušteno i da je osjećaje važno naučiti tumačiti kako bi prepoznali neka svoja ponašanja.



Izrazi osjećaj slikom...1-8 razred



www.singma.net/dujly

Pričam ti priču-komunikacija, dijeljenje, suosjećanje... 1-8 razred



- Kako provodim dane u socijalnoj izolaciji...
 - Sretan i veseo događaj u obitelji...
 - Što me je rastužilo...
 - Moja omiljena igra, film, serija...
 - Bio sam kreativan i napravio...
- Moj Zagreb prije i poslije potresa...
 - Na Tv volim gledati...
 - Bojim se...
 - Moje omiljeno jelo...
 - Što znam o virusu...
 - Smijem se kada...

Moj junak...1-8 razred



Potaknuti učenike da razmisle s obzirom na sva događanja (škola od kuće, virus, potres...) tko im je trenutno važna osoba. **Tko je osoba koja im se čini da je junak, heroj...njihov idol. Tko je osoba kojoj se dive, koja ih ohrabruje, koja im pomaže...Tko je osoba koja im daje sigurnost...** Nakon što razmisle neka, napišu kratko pismo svom junaku kao zahvalu (neka dijele svoje priče).



Empatija-u tuđim tenisicama 1-8 razred

-kako bi se ti osjećao?/kako bi mogao pomoći?-

Ana je došla tužna u školu. Sjela je na klupu i zaplakala. Učiteljica ju je zagrlila i pitala što joj se dogodilo. Plačući rekla je da ju je brat udario i bacio njenu torbu. Molila ga je da joj vrati torbu ali on ju je šutnuo nogom.

Grupa učenika za vrijeme odmora učestalo guraju i udaraju učenika koji ima teškoće u razvoju. Ismijavaju ga, dobacuju mu pogrдне riječi. Na satu ga gađaju papirićima i gumicom.

Filip je tih i povučen dječak. U školi se s njim nitko ne želi igrati. Kada dođe do djece i izrazi želju da ga prime u igru, oni mu se smiju. Tužan je i često plače. Jako bi želio imati barem jednoga prijatelja s kojim bi se malo igrao.

Saru je odbacila grupa njenih prijateljica iz razreda. Za vrijeme odmora udaljuju se od nje i obijaju razgovor. Često joj se smiju i kroz facebook šalju poruke i obavijesti da ju ne žele za prijateljicu. Usamljena je i tužna jer ne zna razlog njihovog ponašanja.

Osjećaji, povezivanje, pripadanje... 1-8 razred -poruke-

prijateljstvo

sreću

dobrotu

osmijeh

pažnju

prihvatanje

podršku

veselje

Dodijeliti svakom učeniku osobni broj (ovisno o broju učenika u razredu). Nakon toga svakom učeniku uz osobni broj dodijeliti broj nekog od učenika u razredu. Učenicima poslati riječi koje se daruju kako bi jednostavnije odabrali izraz koji im se sviđa (ponuditi im i mogućnost da sami razmisle o izrazu). **Svaki učenik šalje poruku darivanja drugom učeniku, npr. „Ivane darujem ti zagrljaj..” i sl.**

zagrljaj

mudrost

poljubac

uspjeh

Darujem ti..



razumijevanje

ljubav

suradnju

druženje

igranje

pomoć

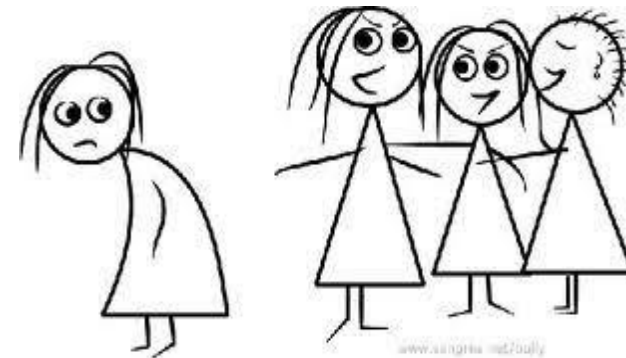
hrabrost

Empatija

Goleman je i sam u svojoj knjizi EQ (emocionalna inteligencija) naveo kako se pojavio svjetski trend u kojem **današnja djeca imaju više emocionalnih problema od ranijih naraštaja.**

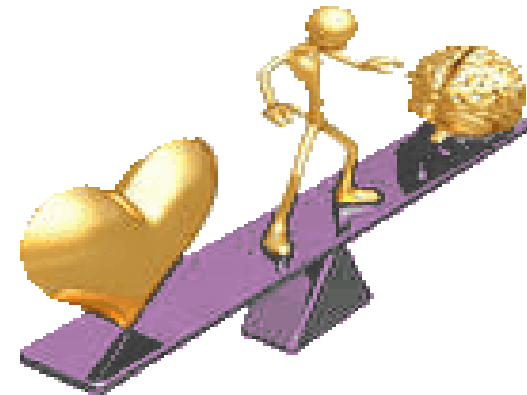
Djeca su:

- osamljenija,
- deprimiranija,
- podložnija ljutnji i neposluhu,
- nervoznija,
- sklonija zabrinutosti,
- impulzivnija i agresivnija.



Prevenција emocionalnih teškoće

- **Upoznavanje unutarnjeg svijeta djeteta**
- **Emocionalno “opismenjavanje”**
- **Važnost podržavajućih, preventivnih i interventnih programu rada s djecom, budući da je emocionalno zdravlje osnova psihološkog i socijalnog razvoja djeteta.**
- **Emocionalna inteligencija**
- **Učenje socijalnih, komunikacijskih vještina**



Socijalne vještine

Učenje socijalnih i emocionalnih vještina utjecat će kod djece na:

- **razvoj pozitivne slike** o sebi i drugima,
 - **lakše nošenje s emocijama** ljutnje,
 - **lakše zajedničko rješavanje problema,**
- **pronalaženje rješenja prilikom sukoba;**
 - **bolju prilagodbu u novu sredinu,**
- **lakše snalaženje u novim situacijama** (promjena razreda, novi učitelji, proširenje kruga prijatelja, itd.);
 - **poboljšanje međuvršnjačkih odnosa,**
 - **poboljšanje odnosa u obitelji,**
- **općenito odnosa u sredini u kojoj se dijete kreće.**

Emocionalna inteligencija

Emocionalno inteligentna osoba:

- ne da se lako zbuniti,
- rijetko žali za svojim odlukama ili postupcima
- vrlo dobro nosi sa stresom.
- prihvaća izazove i ne slama se pod pritiskom,
- ima visoko samopouzdanje
- zna prepoznati svoje vrijednosti.



Konfucije je rekao prije 2500 g.

- **Kombinirajte najbolje od novoga s najboljim od staroga.**
 - **Učite čineći.**
 - **Cijeli svijet koristite kao učionicu.**
 - **Za učenje i poučavanje koristite glazbu i poeziju.**
 - **Spajajte akademsko i tjelesno.**
 - **Naučite kako učiti, a ne samo činjenice.**
 - **Prilagodite poučavanje različitim stilovima učenja.**
 - **Izgradite prave vrijednosti ponašanja.**
 - **Svima osigurajte jednake mogućnosti.**

Meta meditacija

Metta na sanskrtu **znači prijateljstvo, ljubeća dobrota**. Istraživanja su pokazala da redovita meta meditacija dovodi do boljeg osjećanja. **Oni koji žele mogu svaki dan ju izgovoriti na način da stave ruku na srce, dišu polagano i ugodno i govore sebi** (potraži na netu metta meditation):

neka budem siguran/na

neka budem zdrav/a

neka živim u miru

neka sam sebi prijatelj

neka se prepoznajem i prihvaćam

neka imam životnu snagu

neka idem lako kroz život

Empatija

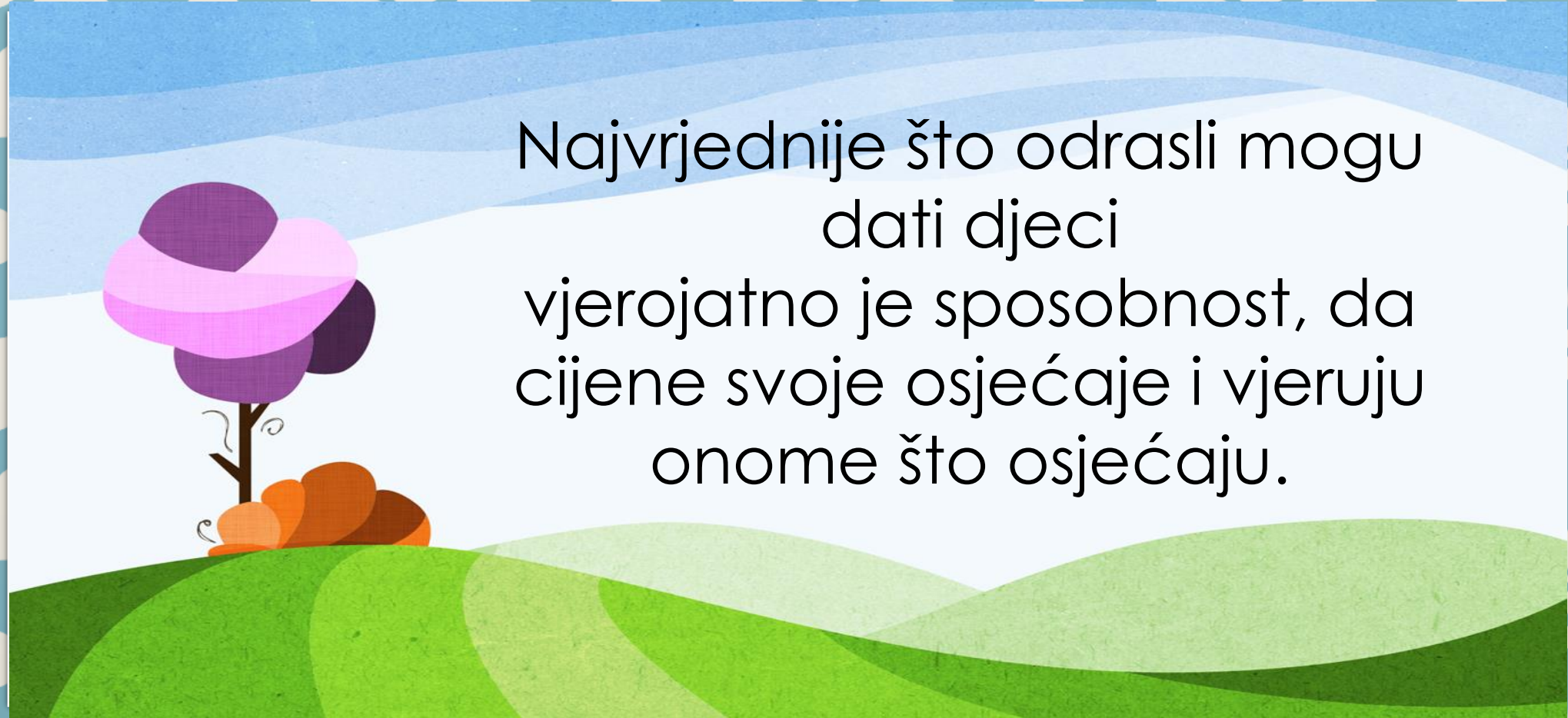
Papa Franjo: “Na istom smo čamcu, pozvani da veslamo zajedno”



Ono što djetetu treba je :

- osoba koja je znatiželjna**
- zainteresirana za njegov unutarnji svijet,**
- koja je spremna podijeliti svoje vlastite doživljaje i očekivanja s djetetom**
- i pritom jasno postavlja granice dopuštenog ponašanja.**





Najvrjednije što odrasli mogu
dati djeci
vjerojatno je sposobnost, da
cijene svoje osjećaje i vjeruju
onome što osjećaju.

Poštovani kolege

- **Ukoliko osobno imate potrebu psiho socijalne podrške i pomoći,**
- **ako imate određenoga učenika za kojeg mislite uz dogovor s roditeljem da bi mu podrška dobro došla**
- **ili ukoliko imate roditelja koji zbog ukupnog funkcioniranja obitelji (potres, virus i sl.) treba podršku slobodno me kontaktirajte na:**
- **Mob.0994002121 ili sonja.jarebica@gmail.com**
- **Razgovor je moguć i skypom e me putem mobitela kontaktirajte.**
- **Podrška i pomoć je volonterski rad.**
- **Sve vas pozdravljam i čuvajte se.**

Sonja Jarebica



UDRUGA TI SI OK

www.tisiok.hr

tisiok@gmail.com

Hvala

Literatura

1. Berk, L. (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Zagreb: Naklada Slap.
2. Brajša-Žganec, A. (2003). Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj. Zagreb: Naklada Slap 3)
- Greenspan, S. (2004). Zahtjevna djeca: Razumijevanje, podizanje i radost s pet teških tipova djece. Lekenik: Ostvarenje.
3. 4) Milanović, M. (1997). Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja. Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa Republike Hrvatske.
4. Oatley, K., Jenkins, J. (2003). Razumijevanje emocija. Zagreb: Naklada Slap.
5. Shapiro, L. (1997). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.
6. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing.
7. Woolfson, R. (2006). O čemu moje dijete razmišlja? Razumijevanje beba i mališana od rođenja do treće godine života. Zagreb: Naklada Ljevak.
8. Woolfson, R., (2007). Kako imati sretno dijete, odgovori na emotivne potrebe djeteta između 4 i 12 godina. Zagreb: Naklada Ljevak.

Literatura

1. Bergin, M. S. (1978). Teaching children empathy. Preuzeto 24. lipnja sa <http://magazine.byu.edu/?act=view&a=1960>
2. Biddulph, S. (2002). Tajna sretne djece. Zagreb: Mozaik knjiga
3. Bognar, B. (2006). Akcijska istraživanja u školi. *Odgojne znanosti*, 8(1), 209-227.
4. Bognar, L. (1999). Metodika odgoja. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
5. Cohen, Manion, Morrison (2000). Metode istraživanja u obrazovanju. Zagreb: Naklada Slap Emphaty. (2010, 9. lipnja) Preuzeto 24. lipnja 2010. sa Wikipedia the free encyclopedia <http://en.wikipedia.org/wiki/Empathy>
6. Goleman, D. (1997). Emocionalna inteligencija: zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije. Zagreb: Mozaik knjiga.
7. Shapiro, L. (1997). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.