Social Club

BRIDGE Lab

TEHTÄVÄ 4.2

Empatiataitoja käytäntöön

Miksi puhumme tunteista, kun puhumme syrjinnän torjumisesta? Empatia on keskeinen elementti ja edellytys, jotta voimme tunnistaa syrjinnän eri muotoja. Tässä harjoituksessa tutkimme eroa sympatian ja empatian välillä, harjoittelemme empaattista kuuntelemista ja keskustelemme siitä, miksi empatia on tärkeää ihmissuhteidenne lisäksi myös inklusiivisten yhteisöjen rakentamisessa ja syrjinnän torjumisessa. Empatia mahdollistaa sen, että seisomme toistemme rinnalla emmekä yläpuolella. Huomaamme, että empatia ei ole vain tunne, vaan taito, jota voimme kehittää ja työkalu, jota voimme käyttää oikeudenmukaisemman ja myötätuntoisemman maailman rakentamiseen.

Empatiaa ja tunteita ei voi erottaa toisistaan, ja tunteet vaikuttavat siihen, miten reagoimme eri tilanteissa. Tunteet eivät ole vaarallisia, vaikka ne joskus tuntuisivatkin ylivoimaisilta. Tärkeintä ei ole, tunnemmeko tunteita, vaan miten reagoimme niihin. Älä unohda, että kaikki tunteet ovat sallittuja, tunteet ovat osa ihmisyyttä. Mutta tunteita ei pidä käyttää aseena muita vastaan.

Vaihe 1: **Ryhmäkysely tunteista**

Ennen kuin aloitamme harjoituksen, tehdään nopea kysely virittäytymiseksi omiin tunnekokemuksiin.

Viimeisen tunnin aikana, montako eri tunnetta olet tuntenut? (Kertokaa numeroina)
Onko ok tuntea vihaa?
Onko ok tuntea iloa?
Onko ok tuntea hämmennystä?
Onko ok satuttaa toista siksi, että olet vihainen?

Tietenkään ei!

Tämä lyhyt kysymystehtävä osoittaa, ettemme valitse tunteitamme, mutta valitsemme, mitä teemme tunteidemme kanssa. **Kaikki tunteet ovat sallittuja — on inhimillistä tuntea niitä. Mutta niitä ei pidä käyttää satuttaakseen toisia.**

Vaihe 2: **Empatia vs. sympatia**

Syrjintä syntyy usein empatian puutteesta, kun emme ymmärrä toistemme kokemuksia. Kun emme pysty tai halua samaistua erilaisiin ihmisiin, syrjinnästä tulee helpompaa. Empatia auttaa meitä tunnistamaan, milloin joku loukkaantuu tai jää ulkopuolelle. Ilman empatiaa saatamme nähdä syrjintää, mutta ajatella, että ei tämä liity minuun tai ole minun asiani. Monilla aloilla, kuten esimerkiksi opetuksessa, terveydenhuollossa, sosiaalityössä tai johtamisessa, joilla empatianäkökulma on välttämättömyys. Se on tärkeä työkalu moninaisten ryhmien kanssa työskentelyyn ja inklusiivisten ympäristöjen rakentamiseen.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liittyvät suoraan empatiaan. Katsokaa tämä video empatiasta: Empathy vs. Sympathy (Diana Simon)
https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ

Keskustelkaa videoista. Mitä opit siitä? Mikä on sympatian ja empatian ero? (halutessasi voit kirjoittaa vastauksesi tänne)