Social Club

BRIDGE Lab

VEIKLA 4.2

Empatija praktikoje

Kodėl kalbame apie emocijas, kai kalbame apie diskriminacijos mažinimą? Empatija yra pagrindinis elementas ir būtina sąlyga, leidžianti atpažinti įvairias diskriminacijos formas. Šioje veikloje nagrinėsime skirtumą tarp užuojautos ir empatijos, praktikuosime empatišką klausymąsi ir aptarsime, kodėl empatija yra svarbi ne tik mūsų asmeniniuose santykiuose, bet ir kuriant įtraukią bendruomenę bei kovojant su diskriminacija. Empatija leidžia mums būti šalia kito žmogaus jo patirtyje, o ne žvelgti iš aukščiau. Suprasime, kad empatija – tai ne tik jausmas, bet ir įgūdis, kurį galime ugdyti, bei įrankis, padedantis kurti teisingesnį ir atjautesnį pasaulį.

1 žingsnis: Emocijų apklausa

Prieš pradėdami pratimus, atlikime trumpą interaktyvią apklausą, kad visi galėtų pasidalyti savo emocine patirtimi.
Kiek skirtingų emocijų patyrėte per pastarąją valandą? (Išvardykite skaičius)

Ar gerai jaustis pyktu?

Ar gerai jaustis laimingam?

Ar normalu jaustis sumišus?

Ar normalu įskaudinti žmogų vien dėl to, kad esi piktas?

Žinoma, ne!

Šis trumpas pokalbis parodė mums, kad mes nesirenkame, ką jaučiame, bet mes pasirenkame, ką su tais jausmais darome. **Visi jausmai yra leidžiami – žmogiška juos jausti, tačiau jausmų negalima naudoti kaip ginklo.**

2 žingsnis : Empatija ir užuojauta

Diskriminacija dažnai kyla iš esminio empatijos stokos, kai nesuprantame kitų patirties. Kai negalime arba nenorime įsijausti į kitokius nei mes žmones, lengviau juos diskriminuoti. Empatija padeda mums atpažinti, kada kas nors yra įskaudintas ar atstumtas. Be empatijos galime matyti diskriminaciją, bet manyti, kad tai ne mano problema . Pagalvokite apie tai daugelyje profesijų – pavyzdžiui , mokyme , sveikatos priežiūros srityje , socialiniame darbe , vadyboje ir kitose, kur empatija nėra neprivaloma. Tai esminė priemonė norint efektyviai dirbti su įvairiomis žmonių grupėmis ir kurti įtraukią aplinką.

Emocinis mokymasis yra tiesiogiai susijęs su empatija. Pažiūrėkime šį vaizdo įrašą apie empatiją; kas iš tikrųjų yra empatija ir kas ji nėra.

Empatija ir užuojauta (Diana Simon): https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ .

Pakalbėkime apie tai. Ką supratai? Kuo skiriasi užuojauta ir empatija? (jei nori, gali užsirašyti) .