



Co-funded by  
the European Union



# PR3 - Setul de instrumente de formare

## Jurnal de empatie

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



### 1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

În cadrul exercițiului "Jurnal de empatie", participanții își vor exercisa empatia față de ceilalți la locul de muncă, în special față de elevii lor. Exercițiul presupune să se pună în locul elevilor lor, să empatizeze cu ceea ce aceștia ar putea trece și să identifice modalități prin care îi pot sprijini mai bine. Este în mare parte un exercițiu scris și poate (și ar trebui) să fie mai degrabă personal. Acesta este un exercițiu care poate fi făcut și acasă și nu trebuie neapărat făcut în grup; totuși, împărtășirea perspectivelor cu ceilalți îi poate ajuta pe participanți să înțeleagă mai bine experiențele elevilor lor și să înțeleagă mai bine modul în care acțiunile lor în clasă îi afectează pe cei din jur.

### 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

1. Să dezvolte o înțelegere și o apreciere mai profundă a provocărilor și a experiențelor cu care se confruntă elevii lor, promovând un sentiment de empatie față de perspectivele acestora.
2. Să devină mai bine pregătiți pentru a sprijini nevoile emoționale ale elevilor.
3. Să dobândească o conștientizare de sine cu privire la acțiunile lor și la modul în care acestea îi afectează pe ceilalți

### 3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Prin procesul de a intra în pielea elevilor lor și de a-și exprima gândurile și sentimentele, participanții se angajează într-o conștientizare sporită a emoțiilor, atât a lor, cât și a celor ale altora. Acest lucru se aliază cu principiile de bază ale inteligenței emoționale, în special ale conștiinței de sine și empatiei. Exercițiul cultivă capacitatea participanților de a înțelege și de a împărtăși experiențele elevilor lor, favorizând o conexiune emoțională mai profundă între ei.

În plus, exercițiul contribuie la dezvoltarea competențelor transversale, care sunt extrem de importante pentru o comunicare interpersonală eficientă și pentru construirea de relații. Abilitățile de comunicare îmbunătățite apar pe măsură ce participanții iau în considerare impactul cuvintelor și acțiunilor lor asupra emoțiilor și experiențelor elevilor. Prin identificarea unor strategii de sprijin adaptate, participanții își perfecționează competențele legate de adaptabilitate și de rezolvarea problemelor. Exercițiul încurajează, de asemenea, participanții să exploreze și să aplice empatia în practicile lor de predare, aliniindu-se la competențele transversale, cum ar fi colaborarea, adaptabilitatea și gestionarea relațiilor.



#### 4) RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru această activitate, participanților li se cere doar să aibă hârtie și ceva cu care să scrie.

#### 5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

##### Etapa 1 (5 minute)

Prezentați participanților conceptul activității. Anunțați-i că vor ține un jurnal pentru a-și înțelege mai bine elevii și pentru a ști cum să îi sprijine. Puneți-le următoarele întrebări de încălzire pentru a le discuta în clasă: Când erai elev, care a fost cel mai rău lucru pe care vi l-a făcut sau spus vreodată un profesor? Ce s-a întâmplat și cum v-a făcut să vă simțiți? Dacă un participant împărtășește, întrebați-l sau întrebați întreaga clasă ce ar fi putut face profesorul pentru a da dovadă de mai multă empatie.

##### Etapa 2 (15 minute)

Împărțiți participanții în grupuri mici și rugați-i să scrie o listă de provocări cu care se confruntă elevii din instituția lor. Aceștia ar trebui să se gândească la ceea ce studenții pot găsi deosebit de provocator și la modul în care le afectează emoțiile (și, ulterior, performanța lor în clasă). După ce au creat o listă, rugați fiecare grup să o împărtășească. Scrieți sugestiile lor pe tablă. Probabil că unele provocări se vor repeta, așa că puneți un semn de numărare lângă orice provocări care au fost menționate de mai multe ori. Semnele de punctare vor indica cele mai frecvente provocări.

##### Etapa 3 (10 minute)

În cadrul aceluiași grupuri, rugați participanții să propună o soluție potențială sau un mijloc de sprijin pentru fiecare dintre provocările cu care se confruntă. Începeți cu provocările comune și treceți la cele mai puțin comune, dacă timpul permite. După aceea, discutați răspunsurile în cadrul întregii clase.

##### Etapa 4 (20 de minute)

În jurnalele lor, rugați participanții să scrie o scrisoare către ei înșiși din perspectiva unui elev care se confruntă cu o situație dificilă. În mod ideal, ei pot chiar să o scrie din perspectiva unei persoane pe care o consideră un "elev problemă". În acest fel, se speră că ar trebui să dezvolte un sentiment de empatie față de această persoană. Dacă nu au un "elev problemă", pot alege un alt elev real care, în opinia lor, se confruntă cu dificultăți într-un anumit fel sau pot scrie din perspectiva unui elev imaginar. Această scrisoare ar trebui să includă gânduri, emoții și acțiuni potențiale pe care le-ar putea întreprinde elevul.



Co-funded by  
the European Union



#### Etapa 5 (10 minute)

Rugați participanții să împărtășească fragmente din scrisorile lor (nu neapărat întreaga scrisoare, dacă sunt lungi). Din motive de confidențialitate, aceștia nu ar trebui să dezvăluie numele elevului dacă este vorba de o persoană reală. Pe măsură ce participanții ascultă extrasele, ei ar trebui să ofere o perspectivă și sfaturi cu privire la modul în care pot sprijini cel mai bine elevul pe baza situației și a emoțiilor exprimate în scrisoare.

#### Pasul 6 (5 minute)

Ca activitate de încheiere, participanții vor formula un plan de acțiune personalizat pentru sprijinirea nevoilor socio-emoționale ale elevilor. Aceștia ar trebui să identifice și să noteze cel puțin 3 acțiuni specifice pe care intenționează să le întreprindă pentru a integra empatia în interacțiunile lor zilnice cu elevii.

## 6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

La sfârșitul acestui exercițiu, participanții vor:

- dezvolta un sentiment sporit de empatie față de studenții lor, reflectând la propriile experiențe anterioare ca studenți și luând în considerare provocările cu care se confruntă studenții din instituția lor;
- identifica și analiza provocările cu care se confruntă studenții;
- crea un plan de acțiune tangibil pentru a integra empatia în predarea lor zilnică.