



Co-funded by
the European Union



SESKAT



Przybornik szkoleniowy PR3

Dziennik empatii

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



W ćwiczeniu „Dziennik empatii” uczestnicy będą praktykować w miejscu pracy zdobywanie empatii wobec innych, zwłaszcza wobec swoich uczniów. Ćwiczenie polega na postawieniu się w sytuacji swoich uczniów, wczuciu się w to, przez co mogą przechodzić i zidentyfikowaniu sposobów, w jakie można lepiej ich wspierać. Jest to głównie ćwiczenie pisemne i powinno być osobiste. Jest to ćwiczenie, które można wykonać także w domu i niekoniecznie musi być wykonywane w grupie; jednak dzielenie się perspektywami z innymi może pomóc uczestnikom uzyskać wgląd w doświadczenia uczniów i głębsze zrozumienie, w jaki sposób ich działania w klasie wpływa na ludzi wokół nich.

2) CELE NARZĘDZIA

- Rozwijanie głębszego zrozumienia i docenienia wyzwań i doświadczeń stojących przed uczniami, rozwijanie poczucia empatii wobec ich perspektyw;
- Lepsze przygotowanie do wspierania potrzeb emocjonalnych uczniów;
- Zdobycie samoświadomości na temat swoich działań i ich wpływu na innych.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Poprzez proces stawiania się na miejscu swoich uczniów i wyrażania swoich myśli i uczuć, uczestnicy angażują się zwiększając świadomość emocji, zarówno własnych, jak i innych. Jest to zgodne z podstawowymi zasadami inteligencji emocjonalnej, w szczególności samoświadomości i empatii. Ćwiczenie rozwija zdolność uczestników do rozumienia i dzielenia się doświadczeniami swoich uczniów, wspierając głębszą więź emocjonalną pomiędzy nimi.

Ponadto ćwiczenie to przyczynia się do rozwoju umiejętności miękkich, które są bardzo ważne w skutecznej komunikacji interpersonalnej i budowania relacji. Poprawa umiejętności komunikacyjnych pojawia się, gdy uczestnicy rozważają wpływ swoich słów i działań na emocje i doświadczenia uczniów. Identyfikując dostosowane strategie wsparcia, uczestnicy doskonalą umiejętności związane z adaptacją i rozwiązywaniem problemów. Ćwiczenie zachęca również uczestników do odkrywania i stosowania empatii w swoich praktykach dydaktycznych, łącząc je z umiejętnościami miękkimi, takimi jak współpraca, zdolność adaptacji i zarządzanie relacjami.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

W tym ćwiczeniu uczestnicy potrzebują papieru oraz artykułów do pisania.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Krok 1 (5 minut)

Przedstaw uczestnikom koncepcję ćwiczenia. Poinformuj ich, że będą prowadzić dziennik, aby lepiej zrozumieć swoich uczniów i sposoby ich wspierania. Zadaj im następujące pytania rozgrzewające do omówienia wspólnie w klasie: Kiedy byłeś uczniem, co najgorszego zrobił lub powiedział Ci nauczyciel? Co się stało i jak się czułeś? Po każdej wypowiedzi, zapytaj rozmówcę lub całą klasę, co nauczyciel mógł zrobić, aby okazać więcej empatii.

Krok 2 (15 minut)

Podziel uczestników na małe grupy i poproś ich o sporządzenie listy wyzwań, przed którymi stoją uczniowie w ich placówce. Powinni rozważyć, co uczniowie mogą uznać za szczególnie trudne i jak wpływa to na ich emocje (a następnie na ich wyniki w klasie). Po utworzeniu listy poproś każdą grupę o podzielenie się nią. Zapisz ich sugestie na tablicy. Przymuszczalnie niektóre wyzwania będą się powtarzać, więc umieść znacznik obok wyzwań, które zostały wymienione więcej niż raz. Znaki sumy będą oznaczać najczęściej występujące wyzwania.

Krok 3 (10 minut)

W tych samych grupach poproś uczestników o wymyślenie jednego potencjalnego rozwiązania lub środka wsparcia dla każdego z napotkanych wyzwań. Zaczynaj od typowych wyzwań i przejdź do mniej powszechnych, jeśli czas na to pozwoli. Następnie omówcie odpowiedzi jako cała klasa.

Krok 4 (20 minut)

Poproś uczestników, aby w swoich dziennikach napisali list do siebie z perspektywy ucznia stojącego w obliczu trudnej sytuacji. Najlepiej byłoby, gdyby napisali go z perspektywy kogoś, kogo uważają za "ucznia z problemami". W ten sposób, miejmy nadzieję, rozwiną poczucie empatii wobec tej osoby. Jeśli nie mają "ucznia z problemami", mogą wybrać innego prawdziwego ucznia, który ich zdaniem zмага się z jakimiś problemami, lub napisać list z perspektywy wymyślonego ucznia. List ten powinien zawierać myśli, emocje i potencjalne działania, które uczeń może podjąć.

Krok 5 (10 minut)

Poproś uczestników, aby podzielili się fragmentami swoich listów (niekoniecznie całymi listami, jeśli są długie). Aby zachować poufność, nie powinni ujawniać imienia ucznia, jeśli jest to prawdziwa osoba. Gdy uczestnicy słuchają fragmentów, powinni zaoferować wgląd i porady, jak najlepiej wspierać ucznia w oparciu o sytuację i emocje wyrażone w liście.

Krok 6 (5 minut)

Na zakończenie uczestnicy sformułują spersonalizowany plan działania na rzecz wspierania potrzeb społeczno-emocjonalnych uczniów. Powinni zidentyfikować i zapisać co najmniej 3 konkretne działania, które planują podjąć, aby włączyć empatię do swoich codziennych interakcji z uczniami.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Pod koniec tego ćwiczenia uczestnicy:

- rozwiną zwiększone poczucie empatii w stosunku do swoich uczniów, zastanawiając się nad własnymi doświadczeniami z przeszłości jako uczniów i rozważając wyzwania, przed którymi stoją uczniowie w ich instytucji;
- będą w stanie identyfikować i analizować wyzwania stojące przed uczniami;
- będą w stanie stworzyć konkretny plan działania w celu włączenia empatii do codziennego nauczania.