



Projekt DITEAM12

Rozmanitě a inkluzivní týmy pro děti do 12 let

KOMPETENCE PRO TRENÉRY



EMPATIE



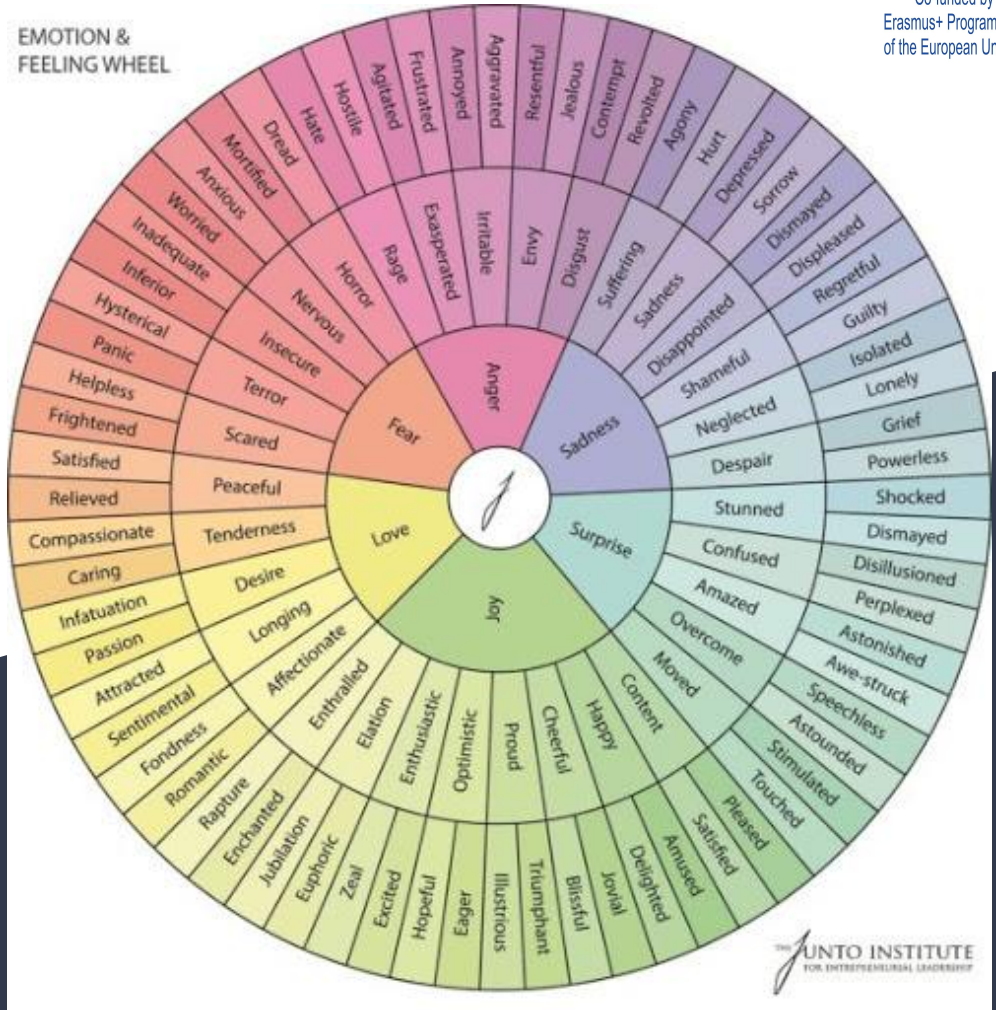
- Co je empatie?
Proč je potřeba empatie?
Proč je tato kompetence
důležitá pro děti/ rodiče /
trenéry?
Jak lze této kompetence
dosáhnout?



Odpovězte na otázky ve
skupinách a pak všechny
odpovědi sepište.

Pojďme si osvěžit emocionální slovní zásobu.

- Jaké emoce jsem cítil za poslední týden?
- Jaké emoce cítím, když moje dítě soutěží?



Požádejte trenéry, aby
tyto emoce rozpoznali.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EMPATIE: Práce s trenéry ve skupinách

1. Co je empatie? Vytvořte definici "empatie".

Co cítíte, když je k Vám někdo empatický?

Co cítíte, když se vcítíte do jiné osoby?

Do jakých typů lidí jste schopni se nejlépe vcítit?

Jak Vám mohou ostatní projevit empatii?

Kdyby se s Vámi někdo podělil o problém, jaký by byl první krok k projevování empatie k této osobě?





Hraní rolí: vyberte si dobrovolníky

Představte si, že sportovec (dobrovolník 1) řekne svému trenérovi (dobrovolník 2), že je šikanován svými spoluhráči. Trenér musí být co nejempatičtější.

Představte si, že rodič (dobrovolník 3) řekne trenérovi (dobrovolník 4), že jeho dítě má problémy ve škole. Trenér musí být co nejempatičtější.

Můžete toto cvičení zopakovat se 3 nebo 4 páry.

Pak se zeptejte dobrovolníků 1 a 3:

- Cítili jste se, že vám trenér rozumí?
- Cítili jste empatii?
- Jak jste ji pociťovali?
- V jakém okamžiku jste cítili empatii?
- Co trenér udělal nebo řekl, abyste cítili empatii?





Empatie je schopnost **porozumět emocionálnímu životu jiné osoby**, téměř v celé její složitosti. To nemusí nutně znamenat sdílení stejných názorů a argumentů, které odůvodňují stav nebo reakci vyjádřené druhou osobou. Neznamená to ani souhlas se způsobem, jakým druhá osoba interpretuje emocionálně nabitě situace.

Empatie se mimo jiné týká **aktivního naslouchání, porozumění a emocionální podpory**. Kromě toho empatie znamená mít dostatečnou schopnost rozlišovat mezi afektivními stavy druhých a schopností brát perspektivu, kognitivní i afektivní, s ohledem na osobu, která vyjadřuje svůj emocionální stav.

(Rogers, 2003)



KOMPONENTY EMPATIE (Rogers, 2007)



Umění naslouchat

Věnujte pozornost tomu, co druhá osoba říká, věnujte pozornost neverbálním projevům, jako jsou například gesta.

Také se zamyslete nad tím, co vám druhá osoba snaží říct, poskytněte zpětnou vazbu: **dívejte se do očí, kývejte hlavou nebo odražejte výrazy obličeje v souladu s tím, co vám druhá osoba vysvětluje.**

Můžete také **projevit zájem dotazem na podrobnosti** o obsahu konverzace.



Ukažte porozumění

Můžeme ukázat, že rozumíme tomu, co je nám vysvětleno, prostřednictvím frází jako: „Chápu, proč jste jednali tímto způsobem,“ „Chápu, jak se cítíš.“

Neměli bychom zneplatnit, odmítnout nebo posoudit emoce osoby, která je vyjadřuje, protože to je základní předpoklad pro projev empatické citlivosti.



V případě potřeby poskytně emocionální podporu

Je důležité se vždy zeptat konverzačního partnera, zda nepotřebuje nějakou pomoc. V mnoha případech však jednoduše aktivním nasloucháním druhé osobě umožňujeme, aby se "vypovídali" a řídili svůj emocionální stav.

Pokud člověk, který poslouchá empaticky, prožil emocionální situaci podobnou té, která je vyjádřena, komunikační proces je plynulejší, protože existuje větší emocionální naladění.