

EMPATIJA

SOCIOLOGIJA ali FILOZOFIJA

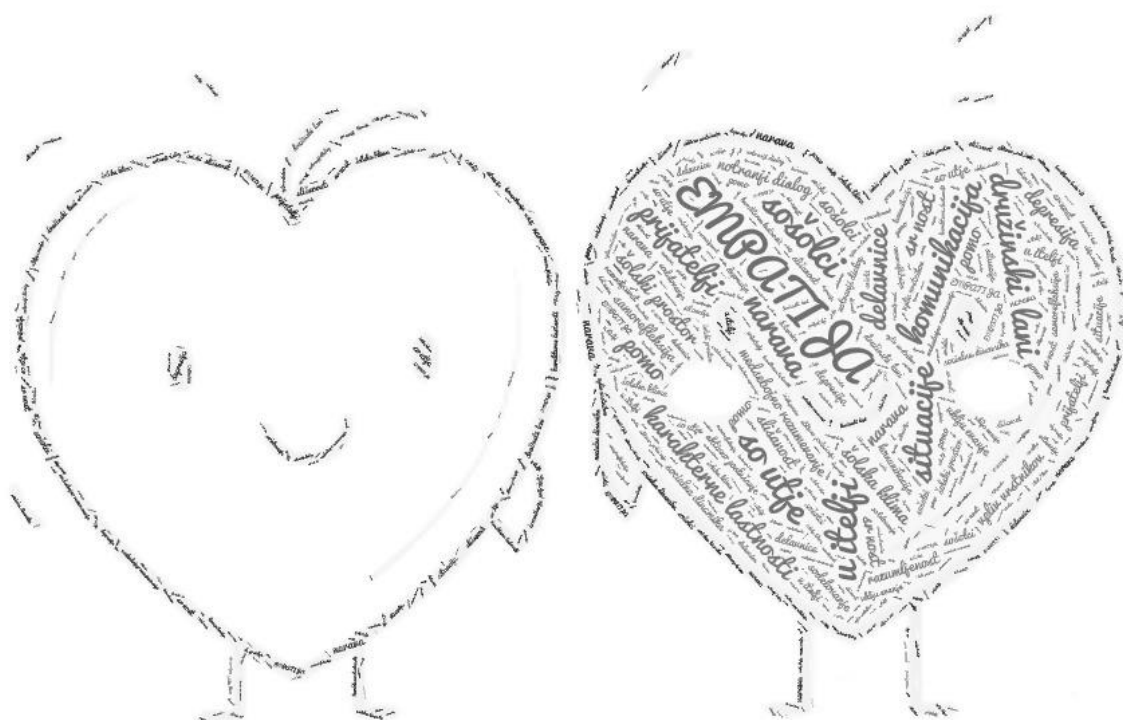
Raziskovalna naloga

Avtorici: Anamarie Kores

Lana Karneža

Mentorica: Sonja Lenarčič

Kidričevo, 2024





Ko imamo opravka z ljudmi,
se spomnimo,
da pred nami niso logična,
temveč čustvena bitja.

- Dale Carnegie

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici Sonji Lenarčič za pomoč, za usmeritve in napotke ter za njen čas, ko nama je pomagala pri nastajanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se Tomažu Klajdariču za prevod uvoda v angleški jezik in Jani Jerenec za oblikovni del naloge.

Prav tako se zahvaljujeva vsem anketirancem in intervjuvancem za sodelovanje.

Največja zahvala je namenjena najinim najbližjim, ki so naju spodbujali pri delu.



KAZALO VSEBINE

POVZETEK	8
ABSTRACT	9
 1 UVOD	 10
1.1 Opredelitev področja in opis problema	10
1.2 Cilji naloge in namen	10
1.3 Raziskovalne hipoteze	11
1.4 Raziskovalne metode.....	11
 2 TEORETIČNI DEL	 13
2.1 Pojem empatija	13
2.2 Zgodovina empatije.....	14
2.3 Zakaj je empatija pomembna?	14
2.4 Razvoj empatije	15
2.5 Stopnje empatije	17
2.6 Kako spodbujati empatijo pri otrocih?	18
2.7 Spodbujanje empatije	19
2.7.1 Učenje o čustvih	19
2.7.2 Identifikacija	19
2.7.3 Ustvarjalnost.....	20
 3 EMPIRIČNI DEL.....	 21
3.1 Analiza anketnega vprašalnika	21
3.1.1 Strokovni delavci šole	21
3.1.2 Učenci naše šole	27
3.1.3 Starši	37
3.2 Poročilo o delu z delavnic za otroke	45



3.2.1	Delavnice od 1. do 5. razreda	45
3.2.2	Delavnice od 6. do 9. razreda	50
3.3	Bilten za krepitev empatije.....	53
4	RAZPRAVA	54
5	ZAKLJUČEK.....	56
6	LITERATURA IN VIRI	58
6.1	Časopisi, reviji, časniki	58
6.2	Internetni viri.....	58
6.3	Monografsko gradivo	58
6.4	Slikovni viri.....	59
7	PRILOGE	60
7.1	Anketni vprašalnik	60
7.1.1	Anketni vprašalnik za strokovne delavce OŠ Kidričevo	60
7.1.2	Anketni vprašalnik za učence od 7. do 9. razreda	60
7.1.3	Anketni vprašalnik za starše učencev od 7. do 9. razreda.....	61
7.2	Bilten – POSTAVI SE V ČEVLJE DRUGEGA.....	63



KAZALO SLIK

Slika 1: Empatija	12
Slika 2: Empatija je most med srci, ki nas povezuje in razsvetljuje pot medsebojnih odnosov.....	20
Slika 3: Prepoznamo in delimo čustva	25
Slika 4: Empatični - da ali ne?.....	26
Slika 5: Kako pomagati?	28
Slika 6: Simbol empatije	29
Slika 7: Naj ti pomagam.....	35
Slika 8: Starši najbolje prepoznajo čustva svojega otroka	37
Slika 9: Graditev pozitivnih odnosov	38
Slika 10: Z nasmehom je vse lažje	42
Slika 11: Razredi pri ogrevanju pred pričetkom delavnic.....	45
Slika 12: Gluhi telefon	45
Slika 13: (a) in (b) Učenci prvih razredov ob vaji risanja risb	46
Slika 14: Vaja risanja risb.....	47
Slika 15: Iz ravne črte narisana pikapolonica	48
Slika 16: Igra vlog	48
Slika 17: Iz ravne črte narisana (a) ladja in (b) vesoljska ladja	49
Slika 18: Iz ravne črte narisano (a) nogometno igrišče in (b) ribiška palica	49
Slika 19: Iz ravne črte narisana (a) snežinka in (b) metulj.....	50
Slika 20: Gluhi telefon	51
Slika 21: Učenci 6. razredov pri igri gluhega telefona.....	51
Slika 22: Učenci 7. razredov pri vaji igranja vlog.....	52
Slika 23: Učenci 9. razredov pri igri vlog	53



KAZALO TABEL

STROKOVNI DELAVCI ŠOLE

Tabela 1: Na kakšen način otroci izražajo empatijo v šolah?	21
Tabela 2: Na kakšen način prepoznate empatijo pri učencih/učenkah?	22
Tabela 3: Na kakšen način izražate empatijo do svojih učencev?	22
Tabela 4: Na kakšen način se empatija pokaže pri otroku, z dejanji ali besedami?	23
Tabela 5: Kako bi pomagali otroku, ki ne zna izražati čustev?	24
Tabela 6: Med otroki katerih razredov se empatija najbolj izraža in zakaj?	25
Tabela 7: Napišite vaše mnenje o tem, ali je naša šola empatična in katere vsebine bi priporočali za izboljšanje empatije?	26

UČENCI NAŠE ŠOLE

Tabela 8: Koliko si star?	27
Tabela 9: Ali pri sošolcu predvidevaš njegovo naslednje dejanje, ko izraža jezo?	27
Tabela 10: Če si odgovoril z DA napiši, kako ravnaš v takšni situaciji, se znaš postaviti v njegovo kožo?	28
Tabela 11: Ali svoje odločitve sprejemaš sam ali poslušаш druge?	29
Tabela 12: Kako reagiraš, če se norčujejo iz sošolca/sošolke?	30
Tabela 13: Se znaš postaviti v njegovo/njeno kožo?	30
Tabela 14: Ali znaš nadzorovati svoja čustva ali jih znaš uporabljati v določenih situacijah pravilno? Opiši.	31
Tabela 15: Si optimistična oseba? Znaš določene situacije postaviti v prid sebe? Opiši.	32
Tabela 16: Kako si predstavljaš depresijo? Kako misliš, da jo občuti oseba, ki jo doživlja? Opiši.	32
Tabela 17: Se v naravi počutiš bolj sproščeno kot v zaprtih prostorih?	33
Tabela 18: Ali v naravi občutiš svoja čustva bolj kot v zaprtem prostoru? Opiši.	34
Tabela 19: Ali se kdaj počutiš, kot da te tvoji sošolci/sošolke ocenjujejo in obsojajo? Zapiši.	34
Tabela 20: Znaš zaznati čustva drugih ljudi in kako jih prepoznaš? Zapiši.	35
Tabela 21: Ali se kdaj poglobiš sam vase in svoja čustva poveš samemu/sami sebi?	36

STARŠI

Tabela 22: Znete doživljati otrokova čustva? Zapišite, kako.	37
Tabela 23: Znete potrditi otrokova čustva? Zapišite, kako.	37
Tabela 24: Na kakšen način rešujete probleme z otrokom? Zapišite, kako.	39



Tabela 25: Prepoznate svojega otroka na zunaj, ko je v težki situaciji? Opišite znake.....	39
Tabela 26: Znete ostati mirni v določenih situacijah? Kaj storite?	40
Tabela 27: Se vam zdi, da ste v otroštvu prehitro odrasli in danes svoja čustva zapirate vase? Opišite.	41
Tabela 28: Ali se kdaj poglobite sami vase in svoja čustva poveste samemu sebi? Opišite.	41
Tabela 29: Ste optimistična oseba? Ali znate določene situacije postaviti v prid sebe? Kako?.....	42
Tabela 30: Kako vi izražate svojo empatijo?	43
Tabela 31: Ali se zaradi svojih čustev znašate nad svojimi otroki?	43
Tabela 32: Ali se znate kontrolirati in se umiriti in nato govoriti s svojim otrokom? Opišite.....	44



POVZETEK

V Velikem slovarju tujk Cankarjeve založbe iz leta 2002 sva s sošolko začeli raziskovati pojem empatija; to je beseda, ki sva jo zasledili v komuniciranju, a nisva vedeli, kaj točno pomeni.

Sedaj veva, da je to sposobnost posameznika, da zazna in razume občutja in razmišljanja druge osebe, a ni nujno, da se s to osebo poistoveti. Zanimajo naju tudi karakterne lastnosti posameznikov – sošolcev, prijateljev, učiteljev, družinskih članov, znancev ..., ker bi jih želeli bolje razumeti v določenih ravnanjih oz. situacijah.

V ta namen sva raziskovali zgodovino empatije, sam termin, najin cilj pa je empirična raziskava, kako je z empatijo v našem šolskem prostoru in širše.

Ustvarili sva anketo za učence, starše in strokovne delavce šole, da dobiva okvirno sliko, kako so udeleženci empatični; prav tako sva izvedli delavnice za učence, kjer sva na podlagi izsledkov potrdili ali ovrgli najine hipoteze raziskovanja problema.

Z najino raziskovalno nalogo želiva prispevati k boljšemu medsebojnemu razumevanju in k boljši medsebojni klimi na šoli in izven nje.

Ključne besede: empatija, komunikacija, karakter, medsebojno razumevanje, šolska klima



ABSTRACT

My classmate and I started researching the concept of empathy in the 2002 Velik slovar tujk "Essential Dictionary of Foreign Words" by Cankarjeva založba. It is a word we have seen in communication, but we did not know what it meant exactly.

Now we know that this is the ability of an individual to perceive and understand the feelings and thoughts of another person, but it is not necessary to identify with that person. We are also interested in the character traits of individuals - classmates, friends, teachers, family members, acquaintances... because we would like to understand them in certain behaviors or situations.

For this purpose, we researched the history of empathy, the term itself, and our goal is an empirical investigation of what empathy is like in our school environment and beyond.

We created a survey for students, parents and school professionals to get a general picture of how empathic the participants are. We also held workshops for students where, based on the findings, we confirmed or disproved our hypotheses for investigating the problem.

With our research project, we want to contribute to better mutual understanding and to a better mutual climate at school and outside it.

Key words: empathy, communication, character, mutual understanding, school climate



1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Ljudje smo predvsem v današnjem času v svetu globalizacije premalo sočutni in empatični do soljudi. Vse preveč je nasilja, sovraštva in etiketiranja: kdo si, od kod si, kakšen poklic imajo starši, kakšno je finančno stanje sošolčevih staršev, kakšne barve je njegova koža, kakšne znamke oblačil nosi, je grd, lep, pameten, neumen ...

Vse to se dogaja tudi na naši šoli, čeprav se vsi skupaj trudimo, da bi živeli v sožitju.

Kako bi se počutil, če bi bil »v koži nekoga«, ki je žrtev nasilja med vrstniki?

Če se znaš vživeti v to, kako se nekdo počuti v neki situaciji, potem si empatičen.

Lotili sva se zahtevne naloge o empatiji.

Empatija je sposobnost zaznavanja in razumevanja, kaj druga oseba misli in čuti. Je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe. To ne pomeni samo predstavljati si, kaj čuti drugi. Empatija pomeni emocionalno vključenost, povezovanje, razumevanje drugačnosti, saj izhaja iz osnovne psihološke predpostavke, da smo si ljudje različni, da se drugi razlikujejo od nas. Zato je treba na ljudi gledati v njihovi različnosti, razumeti njihovo gledanje na stvari in njihove vrednote, nato pa predpostaviti, kako bi se v danem položaju počutil človek, ki razmišlja na tak način.

Empatija pomeni, da človek razume, da je ločen od drugih oseb, da so ljudje različni in imajo zato lahko drugačna čustva in poglede na svet, kot jih ima on. Empatičen otrok prepozna lastna čustva kot tudi čustva drugih ter jih poimenuje. Zmore obvladovati svoje čustvene reakcije, sposoben se je postaviti v čevlje drugih in si predstavljati, kako se drugi počuti in kakšen odziv bi lahko pomagal tej osebi, da bi se počutila bolje (Pomurec, 2012; Spark & Stitch Institute, 2018).

Z raziskovalno nalogo želiva izvedeti, zakaj je empatija pomembna med osnovnošolci, kako lahko pomaga v situacijah nasilja nad vrstniki, predvsem kako spodbuditi empatijo pri otrocih, učenje o čustvih, identifikacijo in ustvarjalnost.

Zato sva izvedli delavnice za učence od 1. do 9. razreda naše šole, anketirali sva učence od 6. do 9. razreda, starše in strokovne delavce naše šole.

1.2 Cilji naloge in namen

Namen raziskovalne naloge je bil:

-  poglobljeno se seznaniti s pojmom empatija;
-  z anketami ugotoviti, kakšno je stanje empatičnosti na naši šoli in tudi pri starših učencev;
-  z delavicami poskusiti približati empatijo učencem;
-  izboljšati stanje na naši šoli;
-  ozavestiti empatijo širše - vseživljenjsko;
-  nadaljevati z izobraževanjem o empatiji.



1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljamo, da:

- ♥ **Hipoteza 1:** Kidričevski osnovnošolci prepoznajo čustva drugih.
- ♥ **Hipoteza 2:** Mlajši učenci naše šole so bolj empatični kot starejši.
- ♥ **Hipoteza 3:** Učenci znajo nadzirati svoja čustva.
- ♥ **Hipoteza 4:** Starši prepoznajo čustva svojih otrok in jim stojijo ob strani, kadar so v težavah.
- ♥ **Hipoteza 5:** Ali so optimisti?
- ♥ **Hipoteza 6:** Bolj empatična so dekleta.
- ♥ **Hipoteza 6:** Delavnice nama bodo prikazale trenutno stanje empatije na naši šoli in na podlagi le-teh bi lahko izboljšali počutje vseh udeležencev v procesu izobraževanja.

1.4 Raziskovalne metode

Za izdelavo raziskovalne naloge sva uporabili naslednje metode:

- ♥ iskanje in primerjanje ustrezne strokovne literature;
- ♥ delavnice za vse osnovnošolce ter primerjalna analiza med oddelki;
- ♥ anketiranje osnovnošolcev in staršev in strokovnih delavcev.

Raziskavo sva začeli z zbiranjem ustrezne literature.

V decembru 2023 in januarju 2024 sva izvedli delavnice po oddelkih, kjer sva se osredotočili na igro otrok, pogovor, posvečanju lastnim interesom, kako učenci prepoznajo lastna čustva in čustva drugih, na odrinjenost drugačnih učencev, vključenost v skupino, kakšen je bil odziv učiteljice, na empatijo v odnosu do sošolcev, izražanju čustev, kako ravna v določenih situacijah, kako se poslušajo, spodbujajo, kakšno je njihovo zavedanje o pomembnosti pogovora in medsebojne pomoči, na zbadanje predvsem pri učencih tretje triade, »o grupiranju« v manjše skupine.

V decembru leta 2023 sva izvedli raziskavo s pomočjo anketnega vprašalnika za strokovne delavce, starše in učence (priloga raziskovalne naloge).

Anketiranci so odgovarjali na vprašanja, ali pri sošolcu predvidevajo njegovo naslednje dejanje, ko izraža jezo, kako ravna v takšni situaciji, se znajo postaviti v njegovo kožo, ali svoje odločitve sprejemajo sami ali poslušajo druge, kako reagirajo, če se kdo norčuje iz sošolca/sošolke, ali odreagirajo ali samo opazujejo, ali znajo nadzorovati čustva in ali jih znajo uporabljati v določenih situacijah pravilno, ali so optimistične osebe, znajo določene situacije postaviti v prid sebe, kako si predstavljajo depresijo, kako mislijo, da jo občuti oseba, ki jo doživlja, ali v naravi občutijo svoja čustva bolj kot v zaprtem prostoru, ali se kdaj počutijo, kot da jih sošolci/sošolke podcenjujejo in obsojajo, znajo zaznati čustva drugih ljudi in kako jih prepoznajo, ali se kdaj poglobijo sami vase in svoja čustva povedo samemu/sami sebi.

Starše učencev sva povprašali, ali znajo doživljati otrokova čustva in kako, ali znajo potrditi otrokova čustva, kako, na kakšen način rešujejo probleme z otrokom, ali prepoznajo svojega otroka na zunaj, ko je v težki situaciji, znajo ostati mirni v določenih situacijah, kaj storijo; se jim zdi, da so prehitro odrasli in danes svoja čustva zapirajo vase, ali se kdaj poglobljajo sami vase, so optimistična oseba, se znajo v določenih situacijah postaviti v prid sebe in kako, kako izražajo svojo empatijo in ali se zaradi svojih čustev znašajo nad svojimi otroki.



Strokovne delavce šole sva vprašali, na kakšen način otroci izražajo empatijo v šolah, na kakšen način prepoznajo empatijo pri učencih/učenkah, na kakšen način izražajo empatijo do svojih učencev, na kakšen način se empatija pokaže pri otroku z dejanji ali besedami, kako bi pomagali otroku, ki ne zna izražati čustev, med otrocih katerih razredov se empatija najbolj izraža in zakaj in naj napišejo mnenje o tem, ali je naša šola empatična in katere vsebine bi priporočali za izboljšanje empatičnosti.

Predvsem so naju zanimali odgovori na vprašanja:

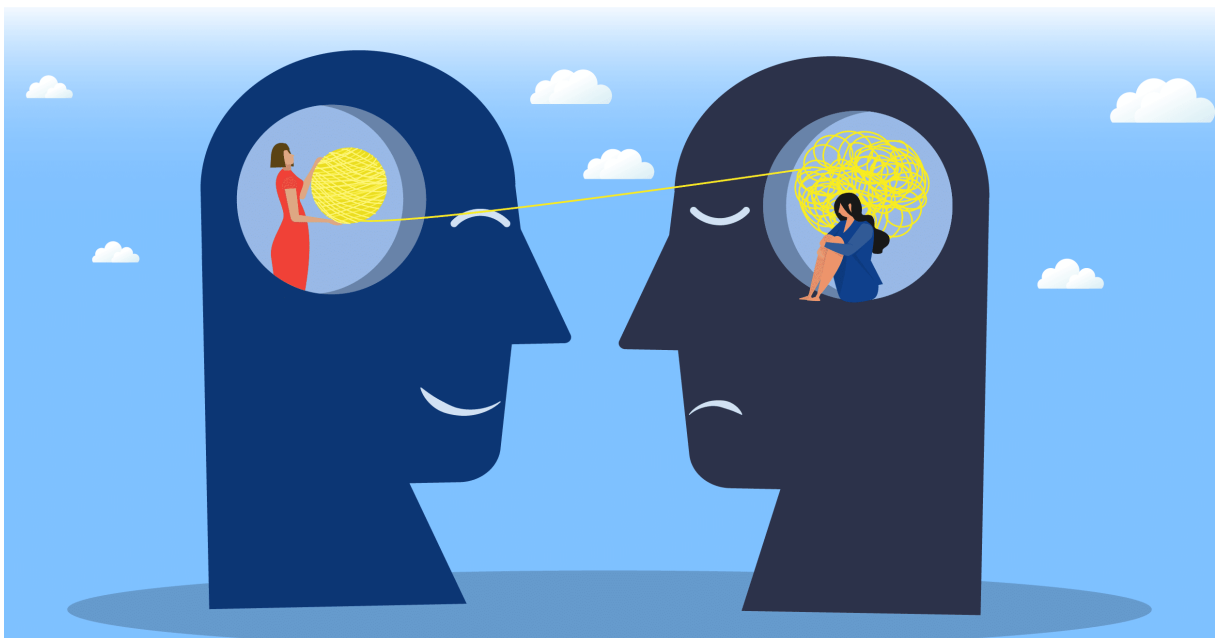
Na kakšen način otroci izražajo empatijo v šolah?

Ali znajo nadzorovati čustva in ali jih znajo uporabljati v določenih situacijah pravilno?

Ali se kdaj počutijo, kot da jih sošolci/sošolke podcenjujejo in obsojajo, znajo zaznati čustva drugih ljudi in kako jih prepoznajo?

Ali starši prepoznajo svojega otroka na zunaj, ko je v težki situaciji, znajo ostati mirni v določenih situacijah?

Katere vsebine bi učitelji priporočali za izboljšanje empatičnosti?



Slika 1: Empatija. (Shaw, b. d.)



2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pojem empatija

Empatijo pojmuje zelo široko, zato pride velikokrat do napačnega razumevanja samega pojma. Sedanji pomen pojma empatija izvira iz nemške estetike, kjer se je v prelomu med devetnajstim in dvajsetim stoletjem pojavil pojem »Einfühlung«, ki ga prevedemo kot »vživljanje«. To je bilo obdobje obširnega raziskovanja na področju empatije v filozofiji in hkrati v psihologiji (Lunaček, 2012; Simonič, Empatija).

Prvi, ki je skoval izraz »empathy«, je bil ameriški psiholog Edward Titchener. Izraz empatija je uporabil v svojem delu *Experimental Psychology of the Thought Process*. Pri izrazu empatija je mislil na ohranitev ideje jaza, projiciranega v zaznani predmet. (Simonič, Empatija).

Naslednja, ki je še jasneje utemeljila pojem empatija, je Edith Stein. Njena razlaga je, da empatija ni samo preprosto prevzemanje čustev druge osebe, ampak gre pri tem tudi za to, da drugega doživimo kot ločeno osebo. Gre za izkušnjo doživljanja drugega. Pri tem se zavedamo, da se neka vsebina ali dogodek ne dogaja nam. Empatična oseba je sposobna videti položaj drugega iz svojega gledišča, ampak ni v istem položaju. Pri tem ima dostop do notranjega doživljanja drugega na način, ki ni odvisen od njegove sposobnosti ugibanja. Poudarila je tudi vlogo empatije kot samospoznavanje. Preko empatije lahko spoznamo tudi sebe in kako se razlikujemo od drugih. Empatija je tako osnova za razumevanje lastne moralnosti in vrednot, ki jih imamo (Simonič, Empatija).

Empatija nas spremlja celo življenje in je pomembna komponenta vsakega posameznika, z leti pa postaja vedno bolj kompleksna in poglobljena. Razvojno gledano je najpomembnejše zgodnje razvojno obdobje posameznika, saj se empatija in njene karakteristike izoblikujejo v otroštvu. Skozi odraslo dobo ostaja empatija precej stabilna. Najpomembnejši temelji se tako izoblikujejo v otroštvu. Sam pojem empatija velikokrat povezujemo s pojmi simpatija, skrb za drugega, altruizem in socialno razumevanje. Pojma empatija in sočutje sta medsebojno povezana, vendar so med procesoma razlike. Pri obeh se v opazovalcu pojavijo občutja, ki so povezana z občutji druge osebe, vendar gre pri empatiji bolj za razumevanje osebe, pri sočutju pa se opazovalec zavzema za dobro počutje druge osebe. (Simonič 2014: 63–67).

Pri empatičnem vživljanju se posameznik postavi na mesto drugega, pri tem pa zazna in razume oziroma se vživi v misli in občutja drugega. V nasprotju s simpatijo in sočutjem se z drugim ne poistoveti. Posameznik deli misli in čustva z drugo osebo. Tako iz svoje perspektive razume stanje drugega. Pri tem posameznik spozna, kaj je vsebina določenega doživljanja druge osebe v tem stanju in kaj to doživljanje v tem stanju pomeni tej drugi osebi. Pri empatičnem vživljanju tako spoznamo doživljanje čustvenih, fizičnih ali psiholoških stanj drugih ljudi, gre za sposobnost branja čustvenega ozračja med ljudmi. Drugega prepoznamo kot samostojno osebo, ki ima svoj jaz in je različen od nas, je individualen. Empatija omogoča razširitev zavesti posameznika. Človek se razširja tako v svet onkraj svoje notranjosti in seže do polja drugega. (Simonič, Empatija).

Tako je človek motiviran, da skrbi za sočloveka (Simonič 2014). Nesreča drugega na nas deluje motivacijsko in vpliva na solidarnost ter potrebo po pomoči. Če pomagamo, se bolečina obeh zmanjša – tistega, ki trpi, in drugega, ki sočustvuje. Ljudje se ne odzivajo vedno empatično, temveč sta pogosta odziva brezbržnost in privošljivost. Kako se bo nekdo odzval, je predvsem odvisno od podobnosti med žrtvijo in opazovalcem. Če sta si zelo podobna, je večja verjetnost, da bo opazovalec tudi pomagal. Pomoč je odvisna od čustvene bližine med tistim, ki pomaga, in osebo v stiski (Ule, 2004).

S tem, ko se človek sočutno odzove, lahko poseže po dejanjih, ki bodo zmanjšala stisko drugega. (Simonič, Moč).



Bolj ko je človek empatičen, lažje se sporazumeva z drugimi osebami in to mu pomaga bolje delovati v celoti. (Vrečer, 2015).

Kadar posameznik v svojem okolju nima možnosti razviti empatije, ima še vedno možnost za razvoj kasneje v življenju, pri tem pa je treba zagotoviti optimalne pogoje. Zato bi se moralo tudi šolstvo bolj zavedati pomembnosti empatije in jo skušati bolj sistematično spodbujati (Skalar, 1997).

Empatija in prosocialno vedenje sta zelo zaželeni v šoli, saj pomagata ustvarjati pozitivno šolsko klimo, vplivata na boljše medsebojne odnose, zavirata agresivno vedenje in izboljšujeta šolski uspeh. Prosocialno vedenje podpira dejavno učenje, saj so odnosi tako boljši tudi med učenci in učitelji. Prosocialno vedenje je vrednota, ki se je moramo v šolstvu še posebej dobro zavedati, saj lahko z njo pokažemo pomembnost pri skrbi za pravičnost in enakost na lokalni, nacionalni in tudi mednarodni ravni. Vrednota je pomembna tudi za koncept dejavnega državljanstva (Caprara, 2014).

2.2 Zgodovina empatije

Veliki slovar tujk Cankarjeve založbe iz leta 2002 razlaga, da beseda empatija v grškem jeziku pomeni strast, psihološka znanost pa z njo označuje sposobnost posameznika, da zazna in razume občutja in razmišljanja druge osebe, vendar se z njo ne poistoveti. Nedvomno je ta sposobnost v veliki meri odvisna od mentalitete naroda in od značaja posameznega človeka. Narodi na severu naše celine so v obnašanju bolj »zapeti«, medtem ko so na toplem jugu zelo sproščeni. Podobno lahko rečemo o značaju ljudi: nekateri iščejo in najdejo stike z ljudmi, drugi pa se zapirajo vase. Za evangelijsko krščanstvo je »empatija« dejansko ljubezen do bližnjega, ki je temeljna zapoved naše vere. Muslimani so morebiti družinsko ali klansko bolj povezani in v tem pogledu nas kristjane vabijo k posnemanju (Čuk, 2009).

Empatijo lahko najbolj preprosto pojasnimo s sposobnostjo vživljanja v drugega človeka (grška beseda "empathia" pomeni "vživeti se"), kar pa ne smemo razumeti kot sentimentalnega (pretirano čustvenega) poistovetenja s čustvenim stanjem druge osebe (Trtnik, 2010).

2.3 Zakaj je empatija pomembna?

Empatija je sposobnost, ki ti pomaga, da razumeš, kako se nekdo drug počuti, in da si predstavljaš, v kakšni situaciji se je znašel. To je zmožnost, da se »postaviš v kožo nekoga drugega« in razumeš, kako se lahko v določeni situaciji počuti (Baron-Cohen, 2004).

Milivojević pravi, da je empatija osnova čustvene inteligence. Povsem naravno je, da človek na svet gleda iz svoje perspektive, skozi lastno doživljanje. Sposobnost empatije je sposobnost, da se svet pogleda iz perspektive drugega, torej moramo predpostavljati, kako doživlja svet drugi. To pa je nekaj, kar nam ni dano in česar se moramo naučiti.

Zakaj je empatija pomembna za otrokov osebnostni, čustveni, socialni razvoj?

Predvsem zato, ker z empatičnimi posamezniki pridobimo vsi, tako oni sami, kot ljudje okoli njih. Vsi imamo namreč radi ob sebi tople, sočutne in razumevajoče ljudi. Klima v skupini takih otrok je prijetna, pozitivna, sodelovalna in ustvarjalna. V njej lahko otroci, ki morda še nimajo razvite empatije, pridobivajo pozitivne izkušnje in se učijo takšnega vedenja, razmišljanja in čustvovanja. Tudi učenje v takšni skupini je kakovostnejše (Baron-Cohen, 2004).

Empatičen otrok bo imel praviloma široko socialno mrežo, veliko prijateljev, saj bo lahko razvijal zdrave odnose, lažje bo reševal konflikte in bo kasneje v življenju ljubeč prijatelj, partner in starš. Ne bo omejen le na svoje doživljanje sveta, sposoben bo iti iz svojega doživljanja in se postaviti v čevlje



drugega. Znal bo pogledati situacijo s perspektive drugega in bo lažje razumel vedenje, čustvovanje te osebe. Tak otrok bo bolje razumel druge in se bo bolje znašel (Baron-Cohen, 2004).

Empatija je biološka prilagoditev sodelovanja med ljudmi in je bistvenega pomena za preživetje vrste. Empatija označuje zmožnost zavedanja in razumevanja notranjega stanja drugega. Empatija nam omogoča, da imamo posluš za to, kako se drugi počuti ali o čem razmišlja. Hkrati nam omogoča, da razumemo njegove namene, predvidevamo njegovo vedenje in izkusimo čustva, ki so jih sprožila njegova čustva. Pomaga nam komunicirati, nas prepričuje v to, da pomagamo drugemu in nas ustavlja pred tem, da bi mu škodovali. Pri vsem tem je pomembno poudariti, da empatija ne pomeni zmožnosti poistovetenja z drugo osebo, ampak zmožnost razumevanja oz. vživljanja v občutja ter misli druge osebe (Baron-Cohen, 2004).

Podoben pojem kot empatija je simpatija. Simpatija je zmožnost videnja sebe v drugih, ki nam pomaga razumeti druge kot čuteča bitja, kot smo mi; torej opazovalec čuti podobne afekte ali čustva kot opazovani. Pomembna razlika je v tem, da se pri empatiji z osebo ne poistovetimo oz. njenih občutkov ne čutimo v sebi, jih pa razumemo (Baron-Cohen, 2004).

Empatija je biološka prilagoditev sodelovanja med ljudmi v določeni družbeni oz. kulturni skupnosti in je bistvenega pomena za preživetje vrste, saj spodbuja moralno presojanje, idejo o pravičnosti in življenje v socioekonomskem kontekstu. Vse to pa pripomore k tesneje povezani skupnosti, spodbuja delovanje skupnosti in zagotavlja pripadnost skupnosti. Dobri empati imajo določene lastnosti: sposobnost za domišljisko igro, pretvarjanje in humor; zavedanje vtisa, ki ga naredijo na druge; zmožnost ocenjevanja motivov drugih; zmožnost uvida v motive in vedenje drugih in dobro socialno zaznavanje. Številne študije kažejo tudi, da so empatični ljudje psihološko zdravi, niso anksiozni in zaverovani sami vase (Baron-Cohen, 2004).

2.4 Razvoj empatije

Empatija se ne razvije avtomatično. Ob rojstvu imamo v sebi sicer kapaciteto za empatijo, za njen razvoj pa potrebujemo izkušnje in prakso. Empatija ima tako emocionalno kot tudi kognitivno komponento. Najprej se razvije emocionalna, saj že dojenčki zrcalijo čustvena stanja in izraze drugih okoli sebe. Dojenčki, stari osem do deset mesecev, lahko kažejo znake empatije. Zgodnja povezanost dojenčkov in njihovih staršev je zato bistvenega pomena. Starši otroka negujejo, ljubkujejo, otrok pa razvije asociacijo med pozitivno človeško interakcijo in občutkoma umirjenosti ter varnosti. Dojenčki, ki se počutijo varne in ljubljene, bodo kasneje občutljivejši do čustvenega doživljanja drugih. Navezanost med dojenčkom in starši je tako temelj za razvoj empatije in sočutja kasneje v življenju (Delo, 2011).

Nekje med šestim in sedmim letom se pojavi še kognitivna komponenta in začne dopolnjevati emocionalno, ki se je oblikovala v prvih letih življenja. V predšolskem obdobju se otroci vse bolj zavedajo, da imajo različni ljudje različne poglede, doživljanja in čustva v določenih situacijah. Ob vstopu v šolo so že zmožni dojeti neko čustveno situacijo iz perspektive drugega in lahko tudi že ponujajo rešitve, kako bi pomagali nekemu v stiski. Otroci z razvojem postanejo vse bolj vešč pri uravnavanju lastnih stisk, pridobijo nekakšen »kognitivni prostor«, s pomočjo katerega se povežejo z izkušnjo drugega, ne da bi jih ta povsem preplavila. S tem se postavijo temelji za celovita etična in moralna vprašanja, s katerimi se srečujejo mladostniki na temo neenakosti, rasizma in vrstniškega nasilja (Delo, 2011).

Empatijo poznajo tudi živali, še posebej velike opice. Primatolog Frans de Waal navaja, da šimpanzi pomagajo manj spretnim pri, recimo, plezanju čez visok zid, kadar pa močnejši šimpanzi napadejo šibkejšega, kasneje posamezniki tolažijo napadenega veliko pogosteje kakor trepljajo zmagovalca (Delo, 2011).



Človek je socialno bitje in vsakdo ima sposobnost, da razvije empatijo. To je spretnost in kot vsako drugo spretnost se da naučiti tudi empatije. In kaj imajo skupnega ljudje z visoko stopnjo empatije? (Delo, 2011)

Popolna prisotnost

Empatični ljudje vam vzbudijo občutek, kot da ste edini v prostoru. Ko z nekom komunicirajo, mu namenijo popolno pozornost in spoštovanje, kar je v današnjem divjem in norem svetu že zelo redko (Delo, 2011).

Umetnost poslušanja

Da bi nekoga resnično podprli, ga morate najprej razumeti. Čustveni ljudje si vzamejo čas, da spoznajo in razumejo sogovornikove prednostne naloge, želje in motivacijo. To terja pozorno poslušanje brez sodbe in vnaprejšnjega predvidevanja. Empati torej aktivno poslušajo, da si pridobijo pravi vpogled, k pozornemu poslušanju pa spadajo še:

- razmišljanje: »Če prav razumem, si hotel/a povedati, da ...« ali »Zdi se mi, kot da ...«;
- potrditev: nasmeh, prikimavanje, kratka verbalna potrditev »Razumem« in »Mh, mh«;
- spodbujanje: »In potem?« (Delo, 2011).

Neverbalna komunikacija

Komunikacija poteka onkraj besed. Če opazite, da je nekdo napet, da se umika ali nenadoma izgine iz vidnega polja, gre za očitna znamenja, da je oseba v stiski. Z empatijo mu lahko greste nasproti. Namesto da bi ignorirali njegova čustva, ga nežno in prijazno vzpodbudite, naj vam odkrije, kaj ga muči. Tak pristop mu omogoča svobodno izbiro, da odkrito deli svoja čustva, vedoč, da ga ne boste presojali ali ga kritizirali. Sprostitev čustev je lahko izhodišče za plodno reševanje težav.

Molk

V prizadevanju, da bi komu pomagali, pogosto skušamo končati sogovornikove stavke, mu ponuditi nasvet ali vskočimo v njegove besede. Čustveni ljudje vedo, kako močna je lahko tišina, kako koristen je molk. Ne prekinjajo sogovornika in mu ne skačejo v besedo. Najprej premislijo in šele potem odprejo usta. (Delo, 2011)

Vprašanja namesto nasvetov

Namesto da bi izražali svoje mnenje in delili nasvete, empatični ljudje sprašujejo, in sicer zato, da bi bolje razumeli, kaj tišči sogovornika. Nekaj primernih in koristnih vprašanj:

- Kako se ob tem počutiš?
- Mi lahko poveš kaj več o tem?
- Kaj bi ti pomagalo?
- Kaj sklepaš iz tega? (Delo, 2011)

Pravi zaimki

Voditelji empatične narave se pogovarjajo, kako se bodo spopadli z izzivi v skupini in uporabljajo zaimke kot so *mi*, *nas* ali *naš*. Tako se vsi čutijo sprejeti in so posledično bolj samozavestni (Delo, 2011).

Raziskave kažejo, da je sprememba jezikovnega pogovora korak k sprejemanju empatičnega odnosa. Ljudje, ki uporabljajo te zaimke, bolje interpretirajo misli, občutke in vedenje drugih, kar je bistvo empatije. Ko se želite resnično povezati z drugimi, ustvarite vez tako, da govorite o skupnih ciljih (na primer: *Pogovorimo se, kaj bomo storili, da bomo rešili ... To težavo bomo premagali skupaj.*) (Delo, 2011).

Pogledi drugih

Čustveni ljudje vadijo spretnost, imenovano perspektivno vedenje. Povedano drugače, stopijo v čevlje drugih in si predstavljajo, s kakšnimi strahovi se soočajo. S temi vajami se učijo razumeti stališča drugih.



Ko se soočajo z zahtevno, težko osebo, je pomembno, da predvidevajo njen pozitiven namen. Dvome in ugovore ne jemljejo kot zlonamerne, ampak jih obravnavajo resno in spoštljivo (Delo, 2011).

2.5 Stopnje empatije

Na najnižji stopnji empatije so psihopati, nekaj mest više pa tako imenovane čustveno neuravnotežene osebe oziroma mejne osebnosti. Na nizki, a pozitivni stopnji empatije so ljudje, ki imajo različne bolezni, recimo avtizem in aspergerjev sindrom. Če so ljudje čisto na repu lestvice, to še ne pomeni, da gre za patološke nasilneže; morda gre le za sebične in narcisoidne ljudi, ki zase menijo, da so veliko boljši kot drugi, imajo monologe in ne dialoge, ni pa nujno, da so morilci, posiljevalci ali sadisti, a vendar lahko v določenih razmerah ali če pridejo do moči, drugim živim bitjem povzročijo psihično ali fizično bolečino in jih njihovo trpljenje ne prizadene, saj mislijo, da so si to zaslužili (Baron-Cohen, 2004).

Obstaja tudi druga stran empatične lestvice. Znan je primer Fione Torrance, ki je hiperempatična – in kadar vidi trpljenje ljudi ali živali, njihovo trpljenje z vso intenzivnostjo občuti na svojem telesu ali v svojem umu. Če gleda nekoga s poškodovano roko, jo bo začela močno boleti roka. Ko vidi nekoga jesti, v svojih ustih občuti hrano, zato je začela hujšati, saj je vedno imela občutek, da se je že najedla, čeprav je le opazovala druge pri tem. Kadar stopi v sobo, polno ljudi, takoj ve, kdo v njej je depresiven, kdo je tistega dne prejel dobro novico in kdo je jezen (Baron-Cohen, 2004).

Najpogostejši pokazatelji pretirane empatije:

- Z lahkoto se podredite zahtevam drugih in težko postavljate razmejitve.
- Nenamerno ponotranjite stres in stisko druge osebe, kar občutite na telesni ravni (glavobol, vazel v trebuhu, lepljive roke).
- Čustveno zrcalite bolečino drugega in dolgotrajno izkušate njegovo žalost, trpljenje.
- Občutek psihične in telesne izčrpanosti po stikih z ljudmi.
- Nezmožnost končati lastne življenjske izzive in prevzeti odgovornost zaradi čustvene preobremenjenosti (Baron-Cohen, 2004).

Da bi se postavili v kožo drugega na zdrav način, moramo vzpostaviti ravnovesje med lastnimi čustvi in čustvi drugih. V nasprotnem primeru empatija postane past in lahko se počutimo, kot da smo talci občutkov drugih. Umetnost empatije zahteva pozornost do potreb drugih, ne da bi žrtvovali svoje (Baron-Cohen, 2004).

Eden najpomembnejših dejavnikov za oblikovanje sočutja je okolica, kajti človekovi možgani se v otroštvu intenzivno razvijajo. Dokazano je, da zanemarjanje in zloraba otrok močno vplivata na ta razvoj. Nekateri starši verjamejo, da imajo otroci trdo kožo in da veliko prenesejo ter se hitro prilagodijo, pa ni tako. Raziskave kažejo, da so tisti otroci, ki niso imeli možnosti, da bi se v najzgodnejših letih navezali na svoje starše oziroma najbližje (Baron-Cohen poudarja, da ko govori o starših, ne misli le na biološke starše), kasneje bolj nagnjeni k delinkvenci, pomanjkanju empatije, narcisizmu in se lahko razvijejo v psihopata ... ((Baron-Cohen, 2004).

Ali lahko po vsem tem za genocide v Srebrenici, Ruandi, za pomore Indijancev, trgovino s sužnji krivimo psihopate, ki predstavljajo manj kot odstotek vsega prebivalstva? Prepričanja, vera, fanatizem, nacionalizmi, rasizmi, ki jih gojijo država, cerkev ali nacionalna skupina, veljajo za vzrok nesočutja oziroma zla toliko kot biologija ali geni, dovzetnost zanje pa določa stopnja naše empatije (Baron-Cohen, 2004)

Stopnja sočutja ni vedno enaka; kadar smo pod stresom ali utrujeni, bomo, recimo, veliko prej spregledali brezdomca, ki prosi za pomoč.

Mnoge raziskave kažejo, da so zlorabe v otroštvu in neljubeče ali patološko posesivne matere krive za razvoj patoloških možganov, katerih hipokampus, ki je pristojen za spomin in čustva, je pomanjšan –



to zmanjšanje se zgodi zaradi izpostavljenosti stresu. Prav tako je manjša njihova amigdala, ki procesira naš odziv na strah in je središče čustvenega odzivanja (Baron-Cohen, 2004).

Agresija, ki jo do ljudi čuti psihopat, ni nič drugega kot agresija do staršev. Otrok je sovražil svoje starše, ki so ga zlorabljali ali pretepali, in ker si tega besa ni upal usmeriti proti njim, ga je koplil v sebi, kot paro v loncu na pritisk – in samo vprašanje časa je bilo, kdaj bo v adolescenci ali odraslosti izbruhnila na plano ((Baron-Cohen, 2004).

Angleški psihiater John Bowlby je ugotovil, da otročiček svoje starše vidi kot varno bazo, iz katere lahko brez strahu raziskuje svet okoli sebe, in kadar za nekaj časa ostane sam, ve, da se bo lahko kmalu vrnil k njim in se emocionalno napolnil. Ko ga starši potolažijo, mu ponudijo nežnost in varnost, pomirijo njegovo anksioznost. Tako se razvija njegova samozavest in se nauči zaupati drugim ljudem. Bowlby pravi, da je prav to, da starši v kritičnih letih otroka napolnijo s pozitivnimi čustvi in mislimi, najdragocenejši dar, ki jim ga lahko dajo. S tem darom lahko odrastejo v suvereno individualno osebnost, znajo pokazati nežnost in jo sprejemati. Varnost, ki jo otroku zagotovijo starši, krepi njegov socialni razvoj, in kot ugotavljajo znanstveniki, ugodno vpliva tudi na razvoj jezika, izražanja, komunikacijo z drugimi (Baron-Cohen, 2004).

Otročiček želi razumeti, kaj mislijo njegovi starši. To je osnova, da se nekaj naučijo o drugih ljudeh, da jih poskušajo razumeti. Če ves čas razumejo samo, da jih mama sovraži, to lahko spremeni razvoj njihove empatije. Novorojenčke najbolj zanimajo človeški obrazi in glasovi ter znajo že od rojstva razlikovati, kaj so objekti in kaj ljudje. Hitro se navežejo na mamo in svoje najbližje – tako oblikujejo osnove empatije. Kadar te možnosti nimajo, se njihova empatija razvija počasneje ali drugače (Baron-Cohen, 2004).

2. 6 Kako spodbujati empatijo pri otrocih?

Vsi imamo vsi predispozicije za empatijo. S tem se rodimo, vendar to še ne pomeni, da bomo kasneje v življenju empatični. Da se lahko empatija v človeku razvije, mora biti že v prvem letu odnos med mamo in otrokom takšen, da to omogoča. Najprej simbiotičen, negovalen, ljubeč, podrejen dojenčkovim potrebam. Otrokov svet se potem počasi širi na ostale člane družine, navzven v odnose z drugimi otroki, vzgojitelji, učitelji. In vsak vidik posebej je pomemben pri gradnji in oblikovanju otrokove osebnosti, pri čemer je empatija pomemben zidak (Simonič, Moč).

Prva stvar, ki jo lahko storimo, je, da je naš odnos do otroka v osnovi ljubeč, empatičen in topel. To ne pomeni, da smo ves čas ljubeči, da nikoli nismo jezni, ne kaznujemo in ne kritiziramo. Le da to ni naša osnova v odnosu, ampak neizbežni trenutki, ki so v vzgoji ravno tako potrebni. Otroci so namreč dobri opazovalci našega vedenja in odnosa, ki ga imamo do njih, do drugih ljudi. Vse to vpliva na to, kakšen odnos bodo razvili sami. Če upoštevamo njihova čustva, kažemo razumevanje in empatijo, ko je nekdo žalosten, frustriran in potrebuje pomoč, bodo tudi sami to lažje razvili pri sebi. Zopet poudarjam, da to ne pomeni, da ustrezemo vsaki otrokovi želji, da le ne bi bil žalosten. Lahko smo empatični in razumevajoči tudi, ko kaj prepovedujemo ali otroka kaznujemo (Simonič, Moč).

Razumevanje povezave med vedenjem, mislimi in čustvi bo otrokom prav tako pomagalo razvijati empatijo. Ko z otroki govorimo o čustvih, povezujemo ta čustva z vedenjem, da bodo lažje razumeli vzrok in posledico. Tudi branje pravljic, ko se otroci lahko poistovetijo z junaki, pomaga pri tem. Otrok takrat lahko razmišlja o tem, kako se junak počuti, o čem razmišlja in ugiba, kaj bo storil. Junakovo zgodbo lahko povežemo z otrokovimi izkušnjami. Na primer, če je nekdo v knjigi žalosten, ker pogreša starše, lahko to povežemo z otrokovimi občutji, ko je sam doživel kaj podobnega (Simonič, Moč).



2.7 Spodbujanje empatije

Otroci so različni. Nekateri bodo že zgodaj kazali znake empatije, medtem ko bodo nekateri še dolgo neobčutljivi in zaverovani vase. Zahtevati od otroka, da bo ves čas imel poleg sebe v mislih še druge, ni pošteno in lahko pusti posledice. Zlasti, če je skrb za druge in njihovo počutje visoko na lestvici naših vrednot. Zlahka se zgodi, da otrok razvije patološko skrb za druge in takšen življenjski scenarij, po katerem bo naredil vse, da bo ustregel drugim, na sebe in svoje potrebe pa pozabil. Ne smemo namreč pozabiti, da empatija ne pomeni tega, da se zlivamo z občutki drugega in želimo za vsako ceno preprečiti, da bi se kdo slabo počutil. Včasih je dovolj, če samo poslušamo in razumemo, da ne sodimo in mrzlično iščemo rešitev (Simonič, Moč).

V obdobju najstništva, ko je svet razdeljen na črno in belo, ljudje med slabe in dobre, naše in njihove, je občutek empatije v mladostnikih še kako dobrodošel. Za vsakogar, ki ostane zunaj skupine zaradi svoje drugačnosti, je morda dovolj le en sam empatičen posameznik znotraj, ki lahko prepreči šikaniranje in zaradi zmožnosti empatije sprejme drugačnost ter vpliva na ostale člane. Da bi bili naši otroci zadovoljni in uspešni, niso dovolj le njihova inteligenca, šolski in kasneje poklicni uspeh, temveč zdravi, topli, pristni medčloveški odnosi, katerih bistvena vsebina je empatija (Simonič, Moč).

Pri otrocih je pomembno, da jim pomagamo in jih vodimo, da pridobijo tiste spretnosti, ki jih bodo potrebovali kot člani sodobne družbe. Bolj kot je otrok v stiku s sabo, bolj harmonično odrašča, lažje se uči in se razvija. Tudi vzgojitelji z različnimi dejavnostmi spodbujajo k ohranjanju otrokovih čutnih zaznav (vonj, sluh, tip, vid, okus). Intenzivnejše spodbujanje čutil omogoča intenzivnejši stik telesnega občutja. Na primer igra v mivki, pesku, zemlji, ustvarjanje z rokami, naravnimi materiali, gnetenje in oblikovanje gline, okušanje različnih jedi itd. To so dejavnosti, ki otroka ohranjajo v stiku s seboj. To je eden izmed najpomembnejših načinov, kako pripomoremo k razvoju empatije pri otrocih. Primarni pogoj je ta, da znamo prepoznati, razumeti in sprejeti svoj način občutenja stvari okoli nas (Simonič, Moč)..

Pomembna je tudi omemba narave, saj se v naravi pri otrocih spontano aktivirajo čuti za bližino, navzočnost in zaznavanje. Doživljanje kontrastov med vročim in mrzlim, med vlažnim in suhim, pa razlike med resnično lakoto in hudo žejo izostrijo telesno zaznavanje ter poglobitev v celotno doživetje teh kontrastov. Okrepimo lahko obojestransko zaupanje in občutek medsebojne pripadnosti (Simonič, Moč).

2.7.1 Učenje o čustvih

Učenje o čustvih je izjemno pomemben del vzgoje otroka. Omogoča, da se otrok razvije v zdravo, čustveno zrelo osebo, in da se kot odrasel bolje sooča z vsakdanjimi situacijami in izzivi.

Pri vzgoji je pomembno, da starši in vzgojitelji jasno, a mirno, izražajo svoja čustva. Otrok opazuje, kako ljudje okrog njega izražajo čustva in ta model kasneje uporabi v svojem življenju. Obenem pa je izredno pomembno, da odrasli sprejemajo otrokova čustva in postanejo nekakšni čustveni trenerji. To pomeni, da otroku pomagajo pri zavedanju in izražanju vseh svojih občutkov in čustev, tako pozitivnih kot tudi negativnih (Simonič, Empatija).

2.7.2 Identifikacija

Značilno za uspešno identifikacijo, ki je osrednjega pomena za moralno oblikovanje, je, da si otrok pridobiva znanja, poglede, čustva, način govora, oblike vedenja in moralna vrednotenja druge osebe tako močno, da te postanejo del njegove osebnosti. Sprva ta poteka v družinskem okolju, govorimo o razvojni identifikaciji, ko si otrok pridobiva miselne koncepte, vzorce obnašanja, stališča, posredovalci pa so družinski člani. Identifikacija poteka tudi v sekundarni socializaciji, kjer si otrok ob stalnem odnosu do vzora (sovrstniki, vzgojiteljica) ravno tako razvija še neštete lastnosti osebnosti (Simonič, Empatija).



Znani sta dve vrsti identifikacije:

- Projektivna: Oseba projicira sebe v drugo osebo.
- Introjeektivna: Oseba sprejema lastno osebnost, moralne, socialne in kulturne vrednosti ljubljenih oseb tako intenzivno, da postanejo del njegove osebnosti (Simonič, Empatija).

Za uspešno identifikacijo je pomembno troje: skupno življenje, čustvena navezanost, in stalen, ustrezen odnos do vzora. Za razvoj močne in samostojne osebnosti je pomembna stopnja otrokove in mladostnikove identifikacije ter število vzorov. Zelo ugodno za moralno oblikovanje in socializacijo otrok je, če v družini živi več članov moške in ženske populacije. S tako možnostjo ima na izbiro več vzorcev za identifikacijo (Simonič, Empatija).

2.7.3 Ustvarjalnost

Pomemben dejavnik je tudi igra in z njo povezana ustvarjalnost. Vsi otroci se radi igrajo, zato so posledice prikrajšanosti za igro, ki je otroku naravno izrazno sredstvo, globoke in trajne. Otroška igra je naravni izraz prirojene, spontane ustvarjalnosti. Razumljivo je, da tudi odrasli čutijo potrebo po kreativnem izražanju (Simonič, Empatija).

Vendar pa jih, kot poročajo mnogi umetniki in tudi običajni ljudje, pri ustvarjanju pogosto preganjajo obsojajoči in podcenjujoči glasovi iz njihove notranjosti. Očitno so to glasovi kritik in zasmehovanja iz preteklosti, ki sta jih med odraščanjem ponotranjila naše telo in psiha. Prav ti glasovi notranjega posmeha in kritike nas kot odrasle blokirajo in ovirajo svobodno nastajanje, pretok in izražanje idej – prav teh idej, ki so vir vseh umetnosti, inovativnosti, raziskovanja in izboljšav. Kadar se tem glasovom navkljub vendarle uspemo odpreti toku ustvarjalnosti, pa te izkušnje ne bomo doživljali kot nekaj novega. Doživljali jo bomo, kot da se je v nas znova ustvaril stik z izvornim občutkom obvladovanja življenja in sveta; kot nekaj, kar je nekoč že bilo del nas in v nas, zdaj pa je znova vzcvetelo (Simonič, Empatija).



Slika 2: Empatija je most med srci, ki nas povezuje in razsvetljuje pot medsebojnih odnosov. (Marriage revolution, 2024)



3 EMPIRIČNI DEL

V okviru empiričnega dela sva si delo zastavili večplastno. Najprej sva izvedli anketni vprašalnik (**Priloga 1**) o tem, kakšno je stanje empatije na naši šoli, kako jo posamezniki prepoznajo, kako razumejo empatijo, kako nadzirajo svoja čustva, zakaj je empatija pomembna, kako ravnaajo starši, učitelji in učenci, kadar zaidejo v težave, na kakšen način izkazujejo empatijo. Podatke sva med seboj primerjali.

Nato sva pripravili načrt za izvedbeni del delavnic (**Priloga 2**).

Po izvedbi delavnic sva delo evalvirali, primerjali podatke med oddelki in jih podkrepili s fotografijami.

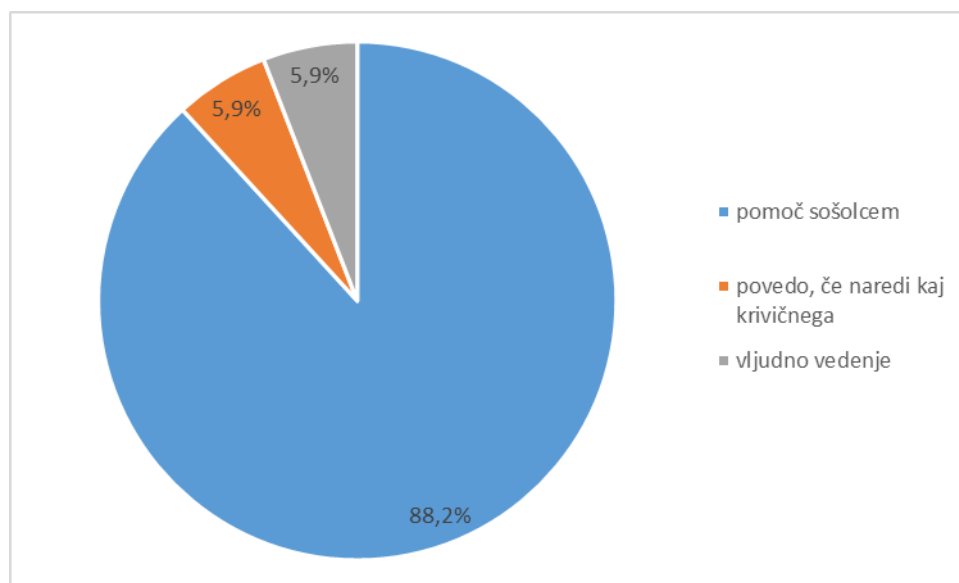
Pripravili sva tudi bilten za krepitev empatije (**Priloga 3**).

3.1 Analiza anketnega vprašalnika

Da bi pridobili podatke o »empatiji«, sva pripravili anketni vprašalnik, ki sva ga pripravili preko spleta. Vzorec anketiranih so bili strokovni delavci, učenci naše šole in starši učencev naše šole. Na anketni vprašalnik (**Priloga 1**) je odgovorilo 27 strokovnih delavcev, 101 učencev naše šole in 192 staršev. Primernih za obdelavo je bilo tako 320 vprašalnikov.

3.1.1 Strokovni delavci šole

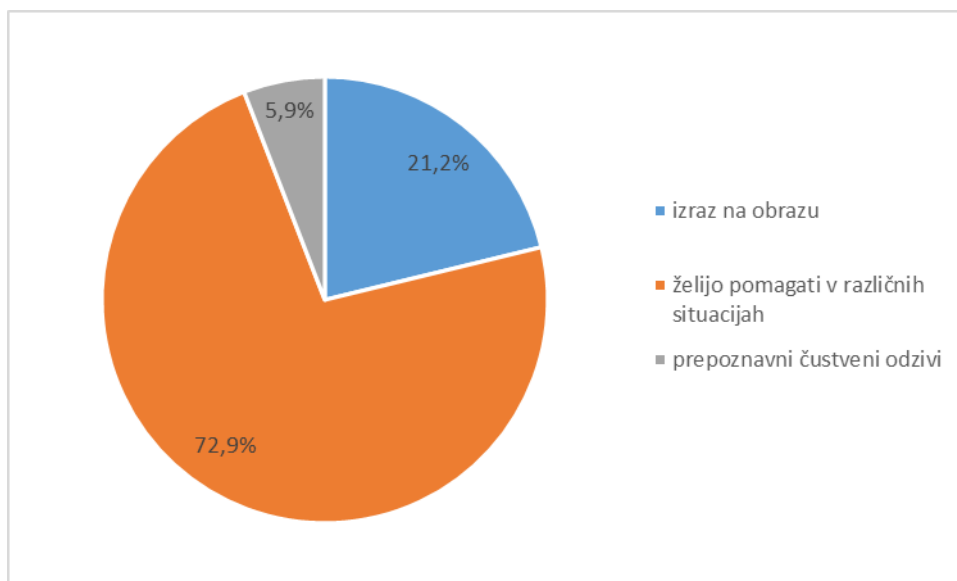
Tabela 1: Na kakšen način otroci izražajo empatijo v šolah?



88,2 % vprašanih učiteljev je odgovorilo, da učenci izražajo empatijo tako, da ponudijo pomoč sošolcem. 5,9 % je odgovorilo, da učenci povedo, če je sošolec/-ka naredila kaj krivičnega oz., da se vedejo vljudno.

Otroci izražajo empatijo na različne načine, tudi v šolskem okolju. Tako nekateri učenci izražajo empatijo do svojih sošolcev, ki imajo težave ali težko doživljajo določene situacije. Prav tako lahko izražajo empatijo tako, da nudijo pomoč sošolcu/-ki, jih poslušajo in skušajo razumeti, jih vključujejo v igro z drugimi sošolci, z njimi sodelujejo, pomagajo ...

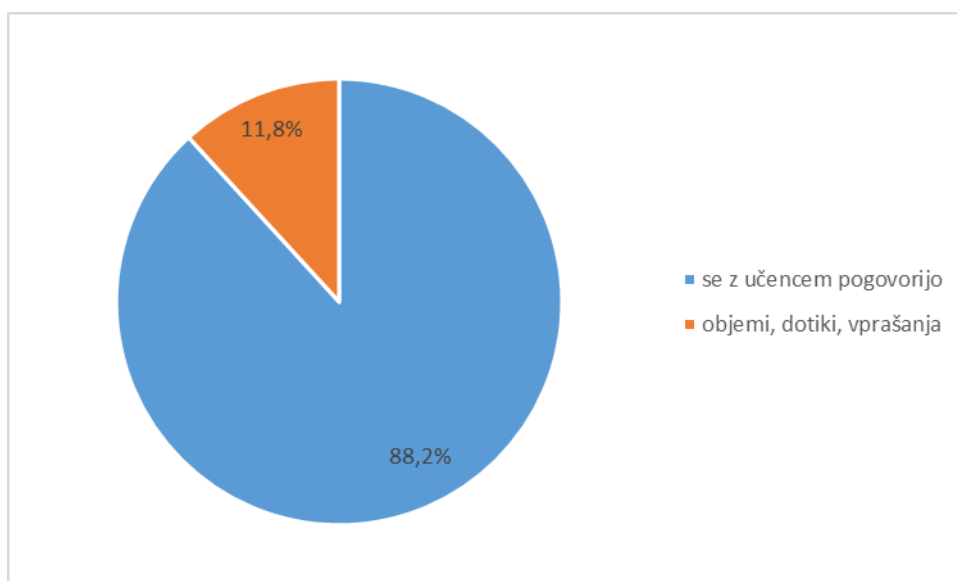
Učitelji in vzgojitelji spodbujajo razvoj empatije pri otrocih z vključevanjem v dejavnosti in projekte, ki poudarjajo skupinsko delo, komunikacijo ter občutke in izkušnje drugih. S tem se ustvarja okolje, kjer se lahko otroci učijo izražati in razvijati svojo empatijo.

**Tabela 2: Na kakšen način prepoznate empatijo pri učencih/-ah?**

72,9 % učiteljev je odgovorilo, da prepoznajo empatijo pri učencih tako, da ti učenci želijo pomagati v različnih situacijah, medtem ko 21,3 % vprašanih prepoznajo empatijo po njihovem izrazu na obrazu ter 5,9 % po prepoznavnih čustvenih odzivih.

Prepoznavanje empatije pri učencih je lahko izziv, saj je to notranji proces, ki ga ni vedno enostavno opaziti. Vendar pa obstajajo določeni znaki in vedenja, ki kažejo na to, da učenec izkazuje empatijo. Tako so najbolj običajni odzivi, ki nakazujejo empatijo med učenci sočutje, aktivno poslušanje, pomoč, podpora, vključevanje osamljenih učencev, sodelovanje ...

Učitelji in vzgojitelji lahko prepoznajo empatijo pri učencih s spremljanjem njihovega vedenja in interakcij z drugimi. Pomembno je tudi spodbujati in nagraditi pozitivno vedenje, ki kaže na empatijo, ter učencem zagotoviti priložnosti za razvoj teh socialnih veščin skozi učne dejavnosti in projekte.

Tabela 3: Na kakšen način izražate empatijo do svojih učencev?

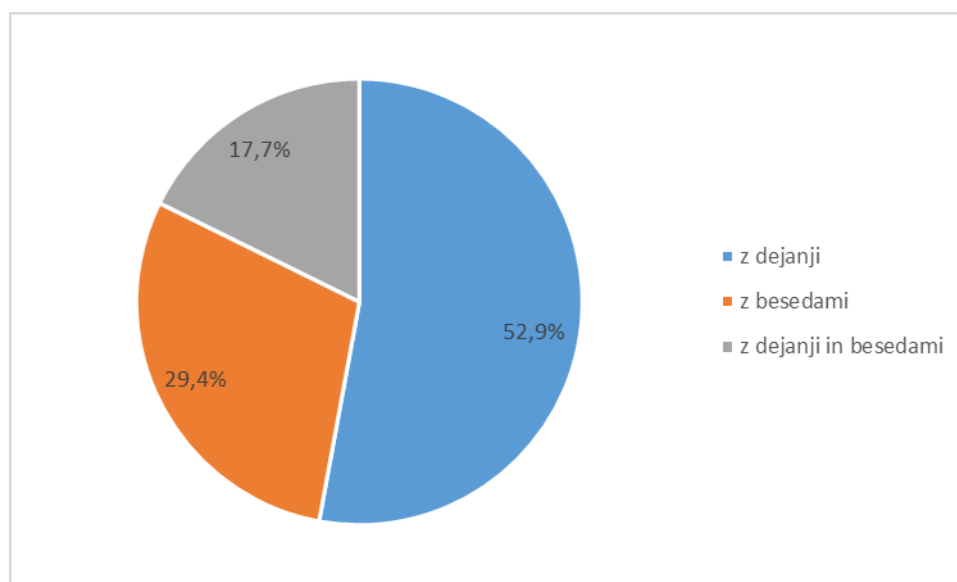
88,2 % vprašanih učiteljev je odgovorilo, da se z učencem pogovorijo. 11,8 % učiteljev je odgovorilo, da učenca objamejo, mu postavljajo vprašanja (Kako si? Je vse v redu? Kako se počutiš?).



Učitelj lahko izraža empatijo do svojih učencev na različne načine. Ključno je, da učitelj pokaže razumevanje, spoštovanje in skrb za čustveno dobrobit svojih učencev. Učitelj naj bi bil aktiven poslušalec, ki daje učencem občutek, da so slišani in razumljeni. To vključuje osredotočeno pozornost na učenčevo besedo, brez prekinitve ali sodbe. Učitelj bi si moral prizadevati razumeti individualne potrebe vsakega učenca. To pomeni prepoznavanje različnih učnih stilov, hitrosti učenja in morebitnih težav ter prilagajanje poučevanja temu. Moral bi spodbujati in spoštovati raznolikost v razredu, vključno z različnimi kulturnimi ozadji, jezikovnimi sposobnostmi, interesi in učnimi stili. Prav tako bi moral prepoznati in vključiti čustvene vidike učenja. To pomeni, da omogoči učencem, da izrazijo svoje čustva, spodbuja razprave o čustvenih vprašanjih in vzpostavlja podporno učno okolje. Ravno tako bi moral nuditi pomoč in podporo učencem, ki se soočajo s težavami ali potrebujejo dodatno pomoč. To lahko vključuje dodatna pojasnila, individualne sestanke ali druge oblike pomoči. Spodbujati bi moral sodelovanje in vzpostavljanje pozitivnih medosebnih odnosov med učenci. Soustvarjanje pozitivnega učnega okolja lahko pripomore k razvoju zaupanja in empatije med vsemi udeleženci ...

Z izražanjem empatije učitelj ustvarja okolje, ki spodbuja učence k čustvenemu in akademskemu razvoju ter pozitivnemu učenju.

Tabela 4: Na kakšen način se empatija pokaže pri otroku, z dejanji ali besedami?



52,9 % vprašanih učiteljev je odgovorilo, da se empatija pri učencih pokaže z dejanji. 29,4 % učencev je odgovorilo, da se empatija pri učencih pokaže z besedami. 17,7 % učencev je odgovorilo, da se empatija pri učencih pokaže z dejanji in besedami.

Empatija pri otrocih se lahko izrazi tako z dejanji kot tudi z besedami. Pomembno je razumeti, da se empatija lahko kaže na različne načine, odvisno od starosti otroka, osebnostnih značilnosti, kulturnega konteksta in drugih dejavnikov.

Večina učiteljev je odgovorila, da se kaže predvsem z dejanji. Sem prištevamo predvsem pomoč sovrstniku. To se lahko kaže v konkretnih dejanjih, kot je pomoč pri nalogah, deljenje igrarč, ali pa tolažba sošolca, ki se počuti žalostnega. Empatični otroci se trudijo vključiti druge otroke, še posebej tiste, ki so osamljeni ali izključeni iz skupine. Lahko vabijo sošolce k sodelovanju v igri ali pri skupnih dejavnostih. Otroci, ki razumejo čustvena stanja drugih, so pogosto bolj naklonjeni sodelovanju in skupinskemu delu. Radi delijo svoje znanje in veščine ter sodelujejo z drugimi za skupni uspeh.

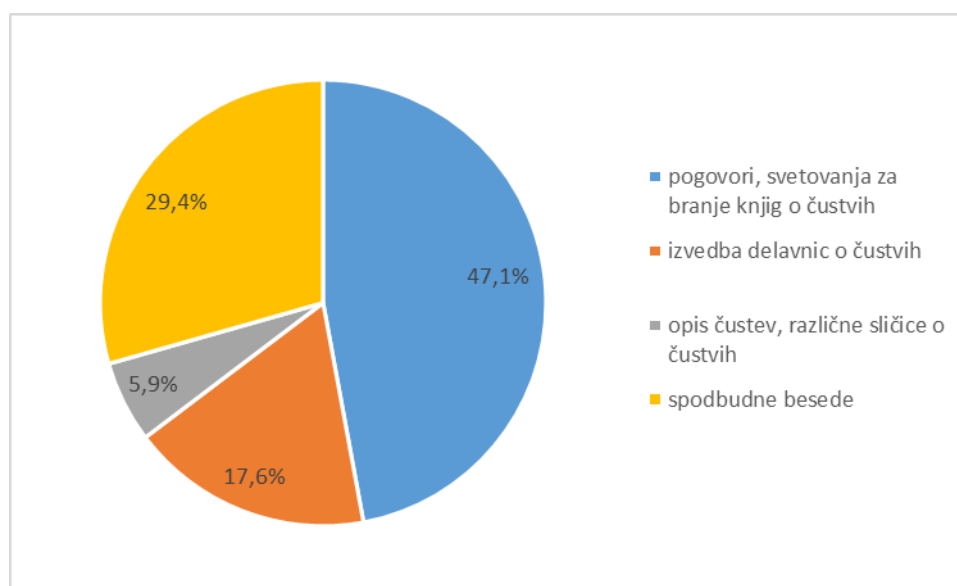
Empatijo z besedami učenci redkeje izražajo. Na primer, lahko rečejo: "Razumem, da ti je težko. Kako ti lahko pomagam?" ali pa izrazijo sočutje ob težkih situacijah svojih sošolcev. Otroci, ki izkazujejo empatijo na takšen način, postavljajo vprašanja o čustvenem počutju svojih sošolcev. Na primer lahko



vprašajo: "Kako se počutiš danes?" in pokažejo zanimanje za odgovor. Empatični otroci znajo izraziti razumevanje. Recimo, če sogovornik pove, da se počuti žalostnega, lahko otrok reče nekaj takega kot: "Razumem, zakaj se počutiš tako. Mislim, da bi tudi jaz bil žalosten, če bi se to zgodilo." Otroci z empatijo se zavedajo naporov in dosežkov sošolcev. Pohvalijo jih lahko z besedami, kot so: "Dobro si to naredil!" ali pa spodbudijo, če opazijo, da se nekdo trudi. Empatični otroci lahko izrazijo hvaležnost do drugih. Na primer, če nekdo pomaga pri reševanju težave, lahko otrok reče: "Hvala, ker si mi pomagal. Zelo cenim tvojo pomoč."

Pomembno je spodbujati in krepiti te izraze empatije pri otrocih, saj jim to pomaga razvijati močne medosebne veščine ter graditi pozitivne odnose s sošolci in okolico.

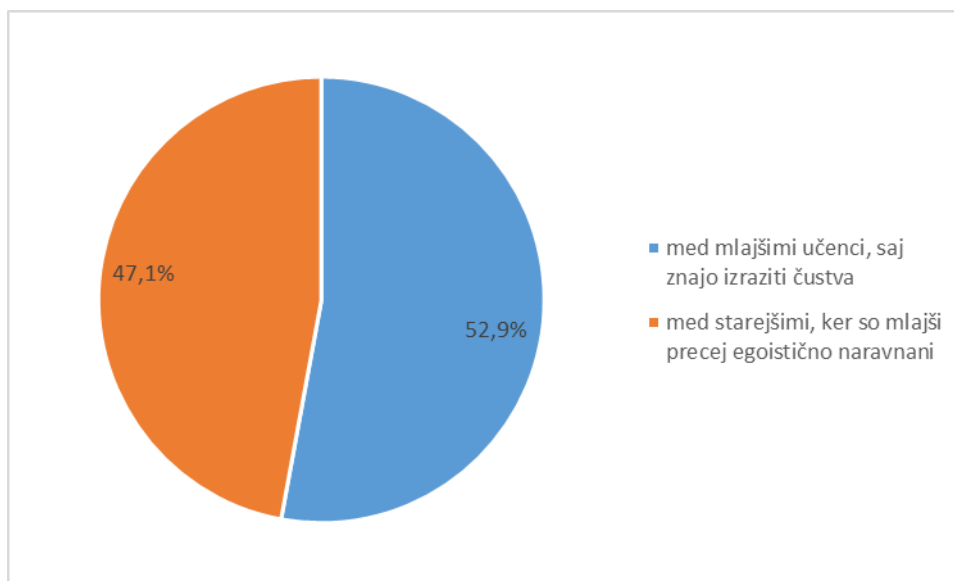
Tabela 5: Kako bi pomagali otroku, ki ne zna izražati čustev?



47,1 % vprašanih učiteljev je odgovorilo, da bi učencu, ki ne zna izražati svojih čustev pomagali tako, da bi se z njim pogovarjali, mu svetovali za branje raznih knjig o čustvih. 17,6 % učiteljev je odgovorilo, da bi izvedli delavnice o čustvih. 5,9 % učiteljev je odgovorilo, da bi otroku na čim več načinov čustva opisalo, zraven pa bi uporabili sličice s čustvi. 29,4 % učiteljev je odgovorilo, da bi otroku pomagali s spodbudnimi besedami.

Pomagati otroku, ki se sooča z izzivom izražanja čustev, zahteva občutljiv pristop, ki spodbuja zaupanje in udobje. Tako bi morali učitelji poskrbeti, da bo okolje, varno. Prav tako bi morali biti vzor v izražanju svojih čustev. Učencu bi morali pomagati, da se nauči izražati čustva s pomočjo besed. Ponuditi bi jim morali različne izraze za različna čustva. Biti bi morali pozorni tako na verbalno kot na neverbalno komunikacijo učenca. Otroci, ki težje izražajo čustva ustno, se morda bolje izražajo skozi risanje ali pisanje. Učitelji bi jim morali ponuditi možnost, da izrazijo svoja čustva s pomočjo umetniških ali pisnih ustvarjalnosti. Otroci pogosto lažje izražajo svoja čustva skozi igro ali druge dejavnosti, zato bi učitelj moral uporabiti igro ali umetniške projekte, ki spodbujajo izražanje čustev. Razvijanje veščin izražanja čustev zahteva čas, zato bi morali učence spodbujati, naj delijo svoja čustva, vendar jih ne bi smeli siliti, če se ne počutijo udobno. Mlajšim učencem bi morali razložiti, kaj so čustva in kako se lahko razlikujejo. Pri tem bi morali uporabiti zgodbe, risanke ali primerjalne primere, ki bodo učencu pomagali razumeti različna čustva. Če se težave z izražanjem čustev vztrajajo ali postajajo resnejše, bi morali razmisliti o strokovni pomoči, kot je svetovanje ali terapevtski pristop.

Pomembno je, da otroku učitelji nudijo podporo in razumevanje ter ustvarjajo okolje, ki spodbuja izražanje čustev na način, ki je za otroka najbolj udoben.

**Tabela 6: Med otroki katerih razredov se empatija najbolj izraža in zakaj?**

52,9 % vprašanih učiteljev je odgovorilo, da se empatija najbolj izraža med mlajšimi učenci, saj znajo izražati svoja čustva. 47,1 % učiteljev je odgovorilo, da se empatija bolj izraža med starejšimi učenci, saj so mlajši učenci precej egoistično naravnani.

Izražanje empatije se lahko razlikuje med različnimi otroki in razredi, saj je odvisno od različnih dejavnikov, vključno s starostjo, razvojem socialnih veščin, okoljem, v katerem otroci odrasčajo, ter vzgojo in izobraževanjem, ki ga prejemajo. Kljub temu pa lahko opazimo nekatere splošne trende. Tako se pri učencih nižjih razredov osnovne šole pogosto opazi večja spontanost izražanja empatije. Otroci so še vedno bolj odprti in iskreni v svojih čustvenih izrazih. Kasneje lahko opazimo, kako se izražanje empatije začne prepletati s socialnimi dinamikami in vplivi vrstnikov. Otroci začnejo razvijati bolj kompleksno razumevanje čustev drugih ter so bolj občutljivi na socialne odnose. V višjih razredih se lahko empatija izraža v bolj ciljno usmerjenih dejanjih, kot so prostovoljno delo, mentorstvo ali pa aktivna vloga v reševanju konfliktov v šoli.

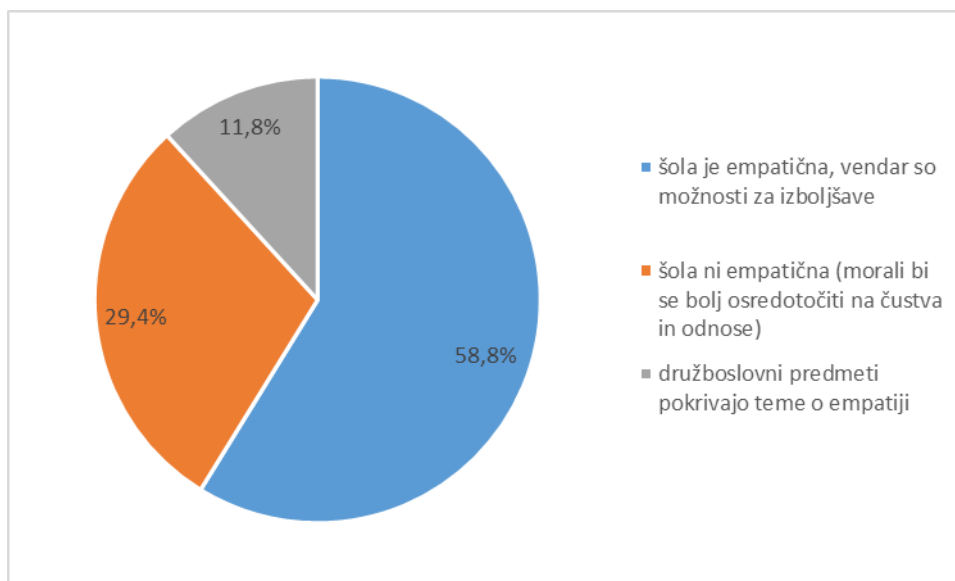
Pomembno je poudariti, da so to splošni trendi in obstajajo številni individualni variacije med otroki. Empatija se lahko izraža na različne načine, od odprtega sočutja do konkretnih dejanj pomoči. Pomembno je tudi, da učitelji in starši spodbujajo razvoj empatije pri otrocih skozi primeren vzgojni pristop, ki vključuje poučevanje socialnih veščin, reševanje konfliktov in razvijanje pozitivnih odnosov.



Slika 3: Prepoznamo in delimo čustva. (Abramson, 2021)



Tabela 7: Napišite vaše mnenje o tem, ali je naša šola empatična in katere vsebine bi priporočali za izboljšanje empatije?



58,8 % vprašanih učiteljev meni, da je naša šola empatična, vendar se še vedno najdejo možnosti za izboljšave. 29,4 % učiteljev je odgovorilo, da naša šola ni empatična ter da bi se morali bolj osredotočiti na odnose in čustva, 11,8 % učiteljev meni, da družboslovni predmeti pokrivajo temo empatije.

Šola ima ključno vlogo pri oblikovanju otrokovih osebnostnih lastnosti, vključno z razvojem empatije. Naša šola se kaže kot prostor, kjer se vzgajajo ne le akademske, temveč tudi socialne veščine. Med učitelji opažava pozitivno naravnost in željo po ustvarjanju varnega in podpornega okolja za učence. Vendar pa je prostor za izboljšave, zlasti v vključevanju empatije v vse vidike šolske izkušnje. Tako se učitelji usposablajo, ki poudarjajo pomen empatije v učnem procesu, spodbujajo vključevanje socialnih veščin v pouk, organizirajo programe za preprečevanje vrstniškega nasilja, spodbujajo mentorstvo in skupinsko delo, ustvarjajo prostor za izražanje čustev, nudijo različne oblike sodelovanja in vključevanja v šolske dejavnosti, spremljajo šolsko klimo in dajejo povratne informacije glede socialnih interakcij, organizirajo tematske delavnice ...

Izboljšanje empatije zahteva celostni pristop, ki vključuje sodelovanje vseh deležnikov v šolskem okolju. Zavedanje in razumevanje čustev so ključnega pomena za uspešen razvoj empatije, ki pa bo trajal skozi celotno življenje.

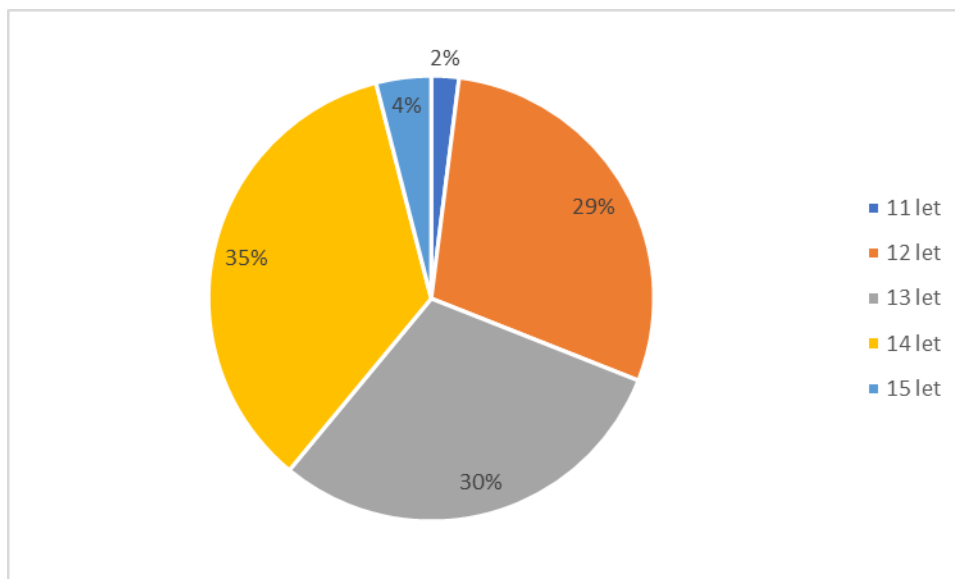


Slika 4: Empatični - da ali ne? (NPR, 2019)



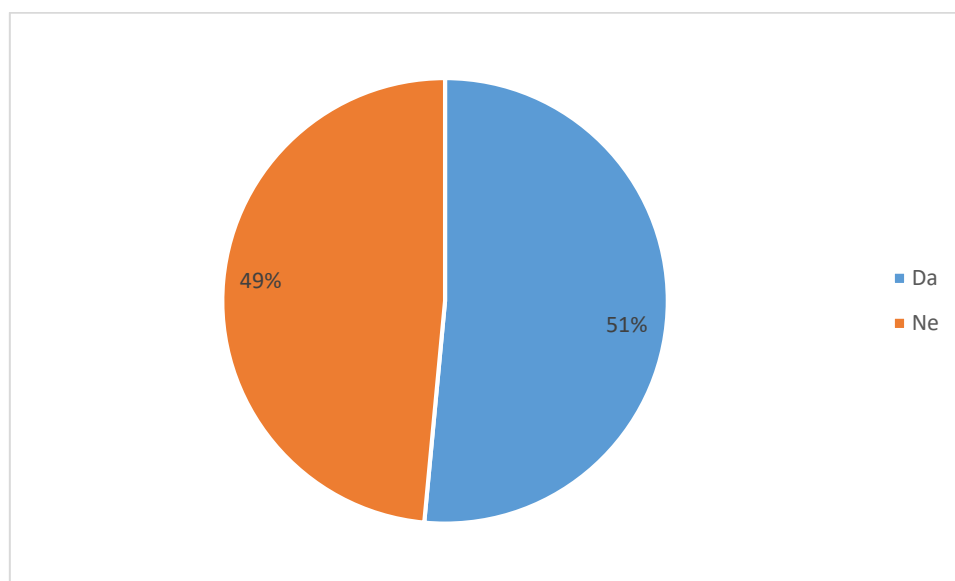
3.1.2 Učenci naše šole

Tabela 8: Koliko si star?



Med anketiranimi učenci je bilo 2 % starih 11 let, 29 % starih 12 let, 30 % starih 13 let, 35 % starih 14 let in 4 % starih 15 let.

Tabela 9: Ali pri sošolcu predvidevaš njegovo naslednje dejanje, ko izraža jezo?



49 % vprašanih učencev je odgovorilo, da pri sošolcu, ki izraža jezo, naslednjega dejanja ne predvidevajo, 51 % učencev je odgovorilo, da pri sošolcu, ki to izraža, predvidevajo naslednje dejanje.

49 % vprašanih se zaveda, da je nemogoče natančno predvideti naslednje dejanje sošolca, ki izraža jezo, saj so človeška vedenja kompleksna in odvisna od številnih dejavnikov. Kljub temu pa je mogoče razviti določene veščine in strategije, ki lahko pomagajo bolje razumeti in odgovoriti na čustvena stanja, kot je jeza. Tako bi morali poskušati razumeti, zakaj sošolec čuti jezo. Aktivno poslušanje pomeni, da mu učenec da priložnost, da izrazi svoja čustva, ne da bi ga prekinjal - prav tako bi moral učenec poskušati razumeti njegovo perspektivo. S postavljanjem vprašanj lahko bolje razume, kaj je sprožilo jezo. To lahko vključuje vprašanja o tem, kako se počuti ali o dogodkih, ki so pripeljali do

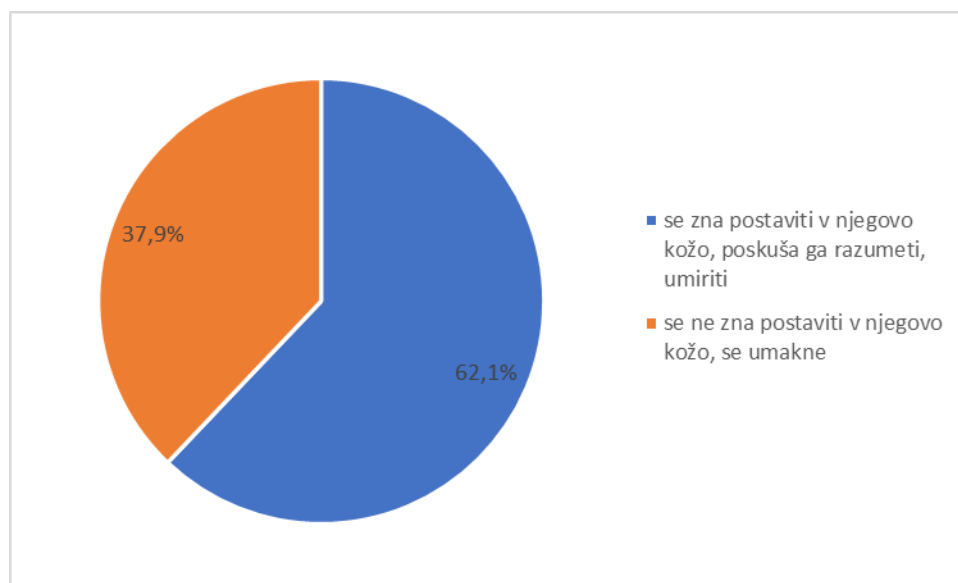


izbruha jeze. Ko učenec komunicira s sošolcem, bi moral uporabiti jezik, ki ni konflikten. Poskusiti bi moral pri iskanju rešitve za težavo, ki je povzročila jezo. Vpraša ga lahko, kako lahko skupaj rešita situacijo. Če sošolec izraža močno jezo, mu mora učenec omogočiti nekaj osebnega prostora, ne sme pritiskati nanj, temveč počakati, da se umiri, preden nadaljujeta pogovor. Hkrati bi moral izraziti sočutje in ponuditi podporo. Lahko reče nekaj, kot je: "Vem, da je to težko. Kako ti lahko pomagam?"

Če so čustveni izbruhi sošolca pogosti ali intenzivni, se je potrebno posvetovati s šolskim svetovalcem ali učiteljem, ki lahko pomaga pri obvladovanju situacije.

Pomembno je vedeti, da je izražanje jeze naravno čustvo, vendar je ključno, kako se nanjo odzivamo. Razumevanje sošolčeve perspektive in iskanje konstruktivnih rešitev lahko pomaga ustvariti pozitivno šolsko okolje.

Tabela 10: Če si odgovoril z DA napiši, kako ravnáš v takšni situaciji, se znaš postaviti v njegovo kožo?



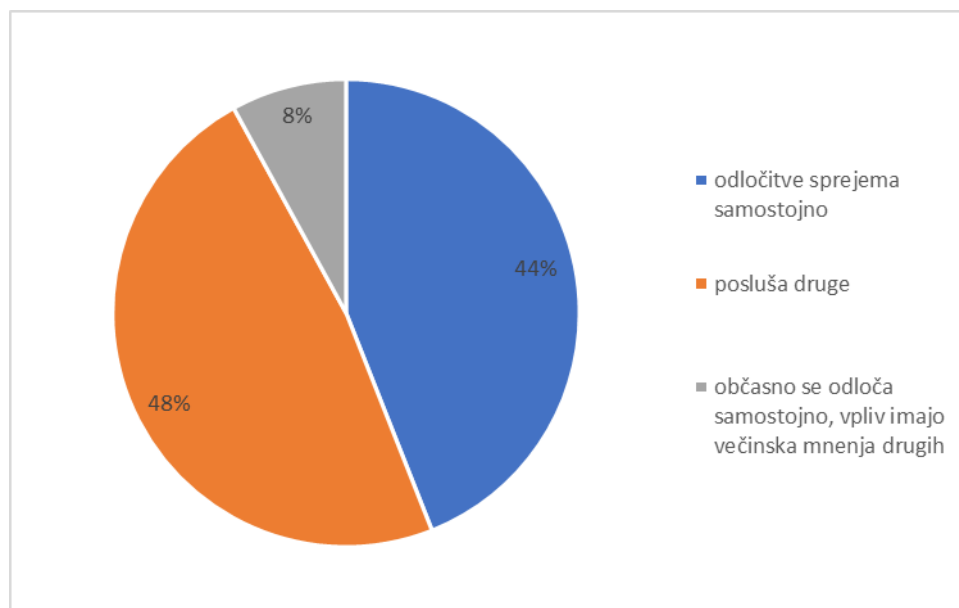
62,1 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se znajo postaviti v njegovo kožo in mu poskusijo pomagati tako, da ga pomirijo. 37,9 % učencev je odgovorilo, da se ne znajo postaviti v njegovo kožo in da se raje umaknejo.

Večina učencev je odgovorila, da ko se učenec sooča s situacijo, kjer sošolec izraža jezo, se trudijo uporabiti empatijo in se postaviti v njegovo kožo. Zapisali so, da skušajo ostati mirni, sošolca aktivno poslušajo, zastavljajo vprašanje, izražajo sočutje, ponudijo pomoč ali rešitve ...

Zapisali so, da so razumevanje, sočutje in odprta komunikacija ključni elementi, ko se trudijo postaviti v kožo sošolca, ki izraža jezo. S tem se ustvarja podlaga za konstruktiven dialog in skupno iskanje rešitev.



Slika 5: Kako pomagati? (Greater Good in Education, 2024)

**Tabela 11: Ali svoje odločitve sprejemaš sam ali poslušáš druge?**

44 % vprašanih učencev je odgovorilo, da svoje odločitve sprejemajo samostojno. 48 % učencev je odgovorilo, da pri odločitvah poslušajo druge. 8 % učencev je odgovorilo, da svoje odločitve občasno sprejemajo samostojno, a imajo največkrat vpliv mnenja drugih.

Način, kako učenec sprejema odločitve, se lahko razlikuje in je odvisen od različnih dejavnikov, vključno z osebnostjo, izkušnjami, s starostjo ter vplivi iz okolja, kot so družina, prijatelji in učitelji. Nekateri učenci imajo bolj neodvisno naravnost in raje sprejemajo odločitve sami, medtem ko drugi morda bolj prisluhnejo mnenjem drugih.

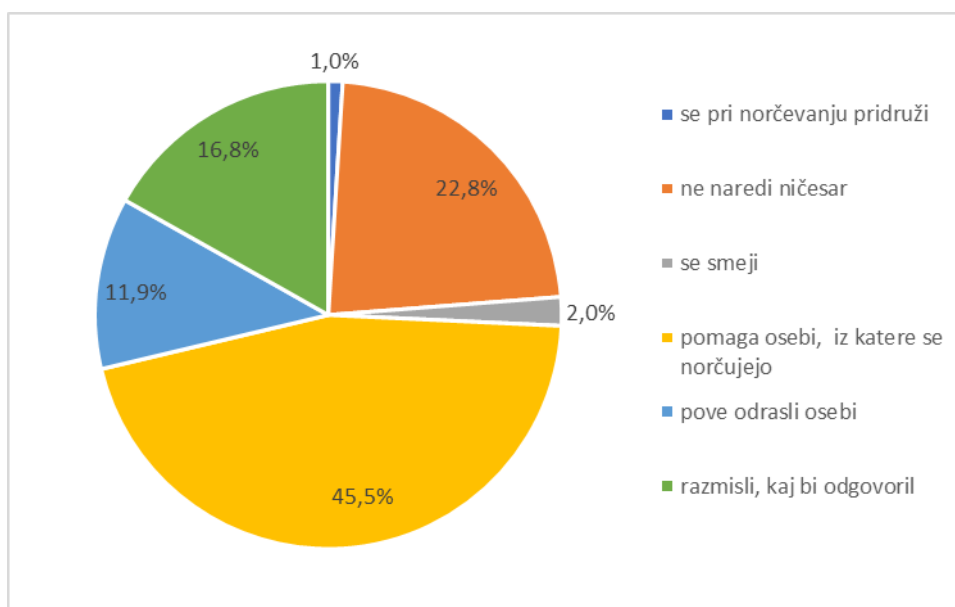
Večina učencev naše šole je odgovorila, da poslušajo druge. Ti učenci so bolj odprti za poslušanje mnenj drugih. Pogosto se posvetujejo s prijatelji, z družino, učitelji ali drugimi avtoritetami, preden sprejmejo odločitve. Medtem ko je nekoliko manj učencev odgovorilo, da odločitve sprejemajo samostojno, saj imajo nekateri učenci raje samostojnost pri sprejemanju odločitev. Zanašajo se na lastne izkušnje, znanje in intuicijo, da izberejo pot, ki se jim zdi najboljša. Manj jih je odgovorilo, da se občasno odločajo samostojno, a da nanje vplivajo mnenja drugih. Nekateri učenci se odločajo v skupini. Sodelujejo v skupinskih razpravah, poslušajo različne perspektive in se nato odločajo skupaj s skupino.

Včasih učenci prilagajajo svoj pristop glede na konkretne okoliščine. V nekaterih primerih se odločajo sami, v drugih pa morda prisluhnejo mnenjem drugih, odvisno od situacije.

Pomembno je, da učenci razvijajo sposobnost kritičnega razmišljanja, sprejemanja odločitev in prilagajanja svojega pristopa glede na različne situacije. Spodbujanje samostojnosti in hkrati razvijanje sposobnosti sodelovanja in poslušanja drugih je lahko koristno za celostni razvoj učenca.



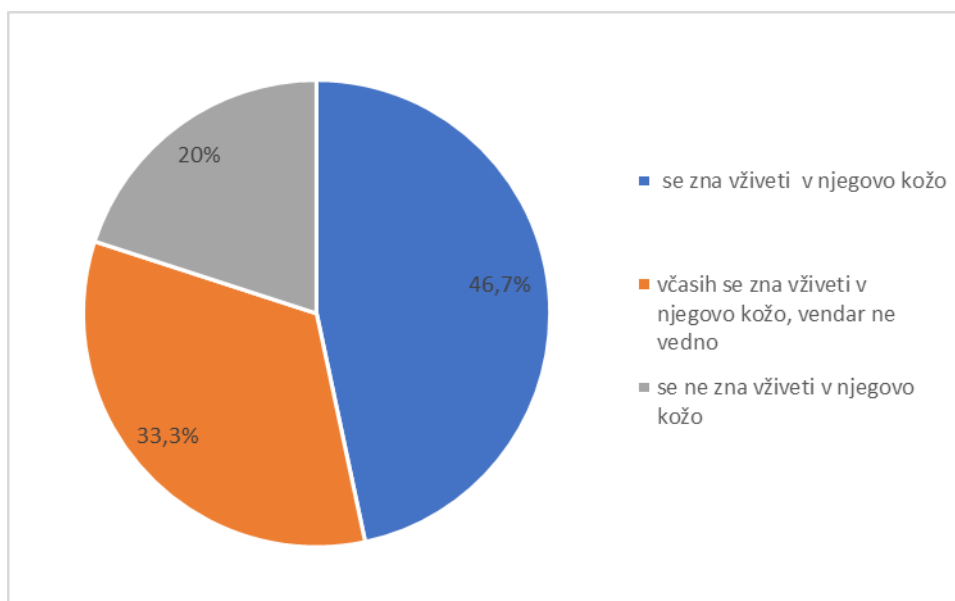
Slika 6: Simbol empatije. (The Empathy Symbol, 2024)

**Tabela 12: Kako reagiraš, če se norčujejo iz sošolca/sošolke?**

1 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se pri norčevanju pridružijo. 22,8 % učencev je odgovorilo, da ne naredijo ničesar. 2 % učencev je odgovorilo, da se zraven smeji. 16,8 % vprašanih je odgovorilo, da razmislijo, kaj bi rekli tistim, ki se norčujejo. 11,9 % učencev je odgovorilo, da o norčevanju povejo odrasli osebi.

Reakcije učenca na norčevanje iz sošolca ali sošolke se lahko razlikujejo glede na osebnost posameznika in druge dejavnike. Nekateri učenci se morda odzovejo samozavestno, nekateri z ignoriranjem norčevanja, pristopijo na pomoč, se izognejo konfliktu, poiščejo podporo pri učitelju, nekateri bodo povedali, da takšno obnašanje lahko nekoga prizadene ...

Pomembno je, da učitelji, starši in šolsko osebje spremljajo in se odzivajo na situacije norčevanja. Spodbujanje pozitivnega okolja, kjer je spoštovanje in empatija cenjena, je ključno za zmanjšanje negativnih socialnih dinamik. Če norčevanje postane sistematično ali se razvije v obliko nasilja, je pomembno ukrepati in zagotoviti ustrezno podporo učencu, ki je tarča norčevanja.

Tabela 13: Se zna postaviti v njegovo/njeno kožo?



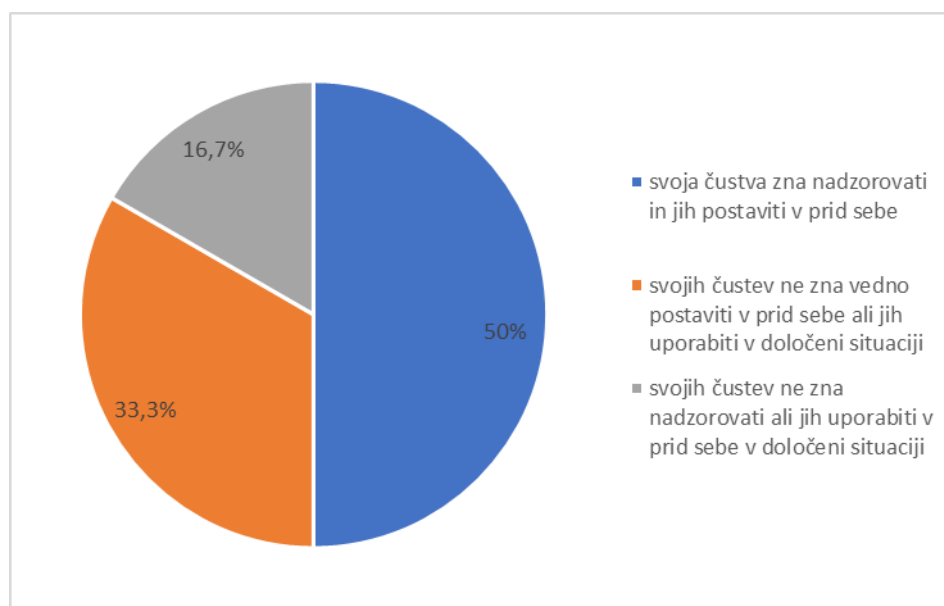
46,7 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se v njegovo kožo znajo postaviti. 33,3 % učencev je odgovorilo, da se znajo v njegovo kožo postaviti občasno, vendar ne vedno. 20 % učencev je odgovorilo, da se ne znajo postaviti v njegovo kožo.

Možnost, da se učenec postavi v kožo sošolca, iz katerega se norčujejo, je odvisna od različnih dejavnikov, vključno s starostjo, razvojem socialnih veščin, osebnostjo in vzgojo. Nekateri učenci so bolj občutljivi in zmožni empatije, medtem ko drugi morda potrebujejo več časa in spodbude za razvijanje te veščine.

Če je učenec razvijajoča se osebnost, ga lahko učitelji spodbudijo k razmišljanju o situaciji iz perspektive sošolca, ki je tarča norčevanja. To lahko vključuje pogovor o občutkih, govorjenjem o možnih posledicah norčevanja na čustveno dobrobit sošolca, spodbujanjem sočutja, igranjem vlog, spodbujanjem odgovornosti, deljenjem osebnih izkušenj ...

Spodbujanje empatije je proces, ki se razvija skozi čas, in zahteva odprt dialog, razumevanje ter vzgojo o tem, kako se obnašati do drugih. Pomembno je, da učitelji in starši spodbujajo pozitivno socialno dinamiko v šoli in doma.

Tabela 14: Ali znaš nadzorovati svoja čustva ali jih znaš uporabljati v določenih situacijah pravilno? Opiši.



50 % vprašanih učencev je odgovorilo, da svoja čustva znajo nadzorovati in jih postaviti v prid sebe. 33,3 % učencev je odgovorilo, da svojih čustev ne znajo vedno nadzorovati in določenih situacij postaviti v prid sebe. 16,7 % učencev je odgovorilo, da svojih čustev ne znajo nadzorovati ali jih postaviti v prid sebe.

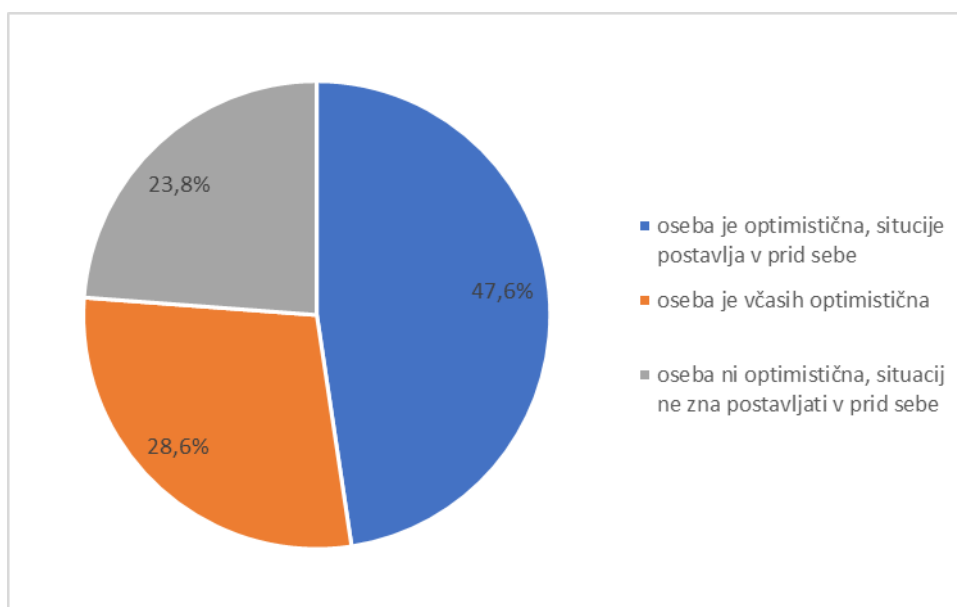
Sposobnost nadzora čustev in njihovo pravilno uporabo je kompleksen razvojni proces, ki se lahko razlikuje med učenci glede na starost, osebnost, razvojne stopnje in socialne veščine. Nekateri učenci že zgodaj razvijejo sposobnost samoregulacije čustev, medtem ko drugi to zmožnost razvijajo s časom.

Učitelji in starši imajo pomembno vlogo pri podpori razvoja teh veščin pri učencih. Spodbujanje odprtega komunikacijskega okolja ter nudenje vzora in navodil za konstruktivno izražanje in obvladovanje čustev lahko prispevata k razvoju teh pomembnih veščin.

Sposobnost nadzora čustev in njihovo pravilno uporabo je kompleksen razvojni proces, ki se lahko razlikuje med učenci glede na starost, osebnost, razvojne stopnje in socialne veščine. Nekateri učenci že zgodaj razvijejo sposobnost samoregulacije čustev, medtem ko drugi to zmožnost razvijajo s časom.



Tabela 15: Si optimistična oseba? Znaš določene situacije postaviti v prid sebe? Opiši.

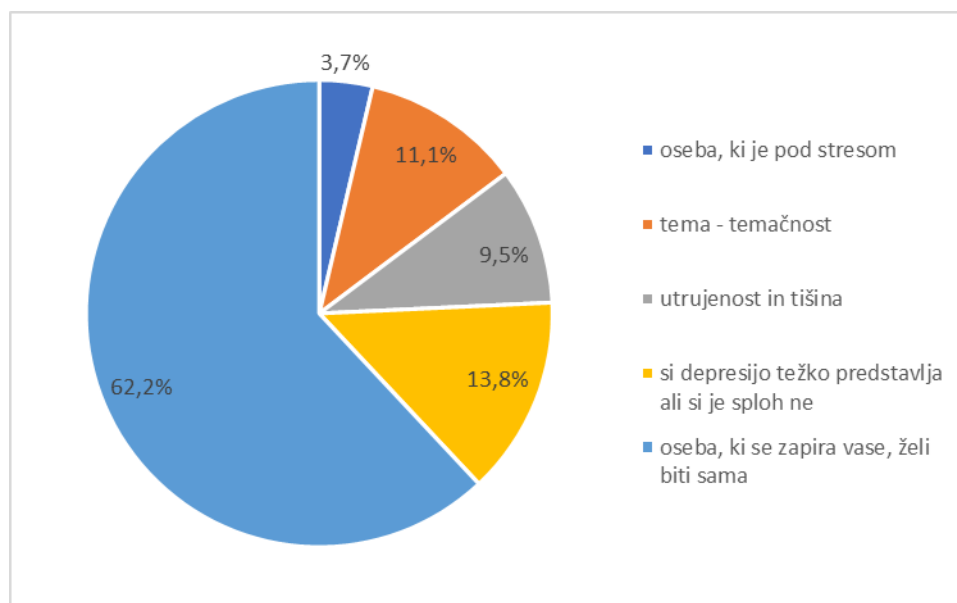


47,6 % vprašanih učencev je odgovorilo, da so optimistične osebe in da situacije znajo postaviti v prid sebe. 28,6 % učencev je odgovorilo, da so optimistični včasih, vendar ne vedno. 23,8 % učencev je odgovorilo, da niso optimistične osebe in da določenih situacij ne znajo postaviti v prid sebe.

Učenci, tako kot vsi posamezniki, imajo različne sposobnosti in strategije za obvladovanje situacij v svojo korist. Nekateri učenci so bolj veščji v komunikaciji, prilagajanju in reševanju problemov, kar jim omogoča, da lahko določene situacije postavijo v svojo prid. Na to vplivajo tudi razumevanje socialnih odnosov in dinamika v skupini, samozavest in pozitivna samopodoba, sodelovanje in gradnja pozitivnih odnosov z vrstniki ...

Pomembno je omeniti, da ni nujno, da so vsi poskusi vplivanja na situacijo vedno etični ali ustrezni. Pomembno je, da učenci razvijajo te spretnosti v okviru spoštovanja drugih, etičnega vedenja in skrbi za dobrobit vseh vključenih. Učenje spretnosti socialne inteligence in razvoj pozitivnih medosebnih veščin lahko pomaga učencem uspešno obvladovati različne situacije v šoli in življenju.

Tabela 16: Kako si predstavljaš depresijo? Kako misliš, da jo občuti oseba, ki jo doživlja? Opiši.



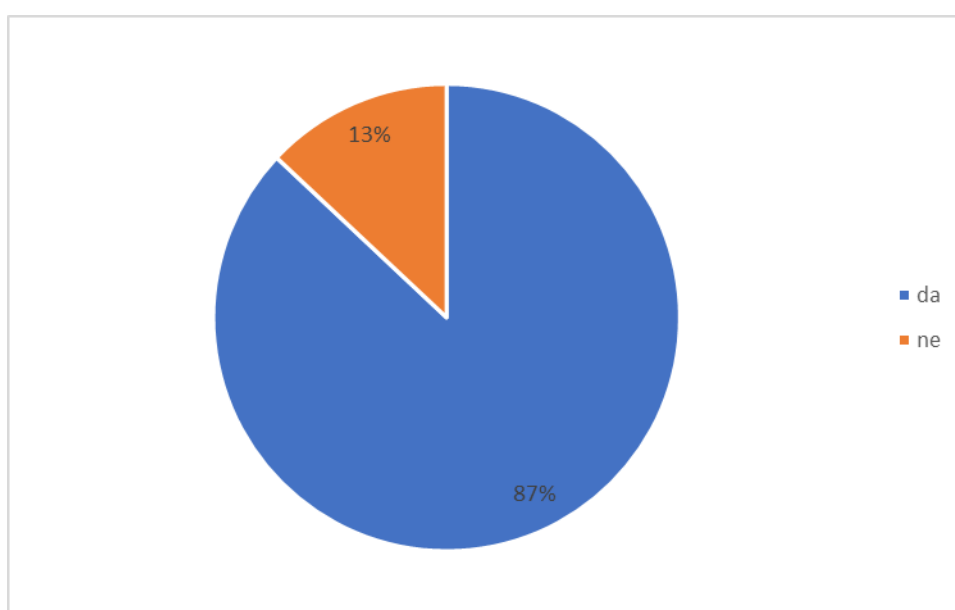


62,2 % vprašanih učencev je odgovorilo, da si pod pojmom depresija predstavljajo osebo, ki je pod stresom. 11,1 % učencev je odgovorilo, da si depresijo predstavljajo kot temo oziroma temačnost. 9,5 % učencev je odgovorilo, da si depresijo predstavljajo kot utrujenost in tišino. 13,8 % učencev je odgovorilo, da si depresijo težko predstavljajo ali pa da si je sploh ne predstavljajo. 3,7 % učencev je odgovorilo, da si depresijo predstavljajo kot osebo, ki se zapira vase oziroma želi biti sama.

Depresija je kompleksna in resna duševna motnja, ki se kaže s številnimi simptomi, vključno z nizko razpoloženostjo, izoliranostjo, izgubo zanimanja, težavami s spanjem, z utrujenostjo, s težavami s koncentracijo, z občutki nemoči, brezupa in drugimi težavami. Posamezniki z depresijo pogosto doživljajo tudi telesne simptome, kot so bolečine, ki niso posledica fizične bolezni.

Pomembno je razumeti, da depresija ni preprosto občasno občutenje žalosti ali nizkega razpoloženja. Gre za resno stanje, ki zahteva ustrezno zdravljenje, pogosto s kombinacijo terapevtske pomoči, zdravlil in podpore socialne mreže.

Tabela 17: Se v naravi počutiš bolj sproščeno kot v zaprtih prostorih?

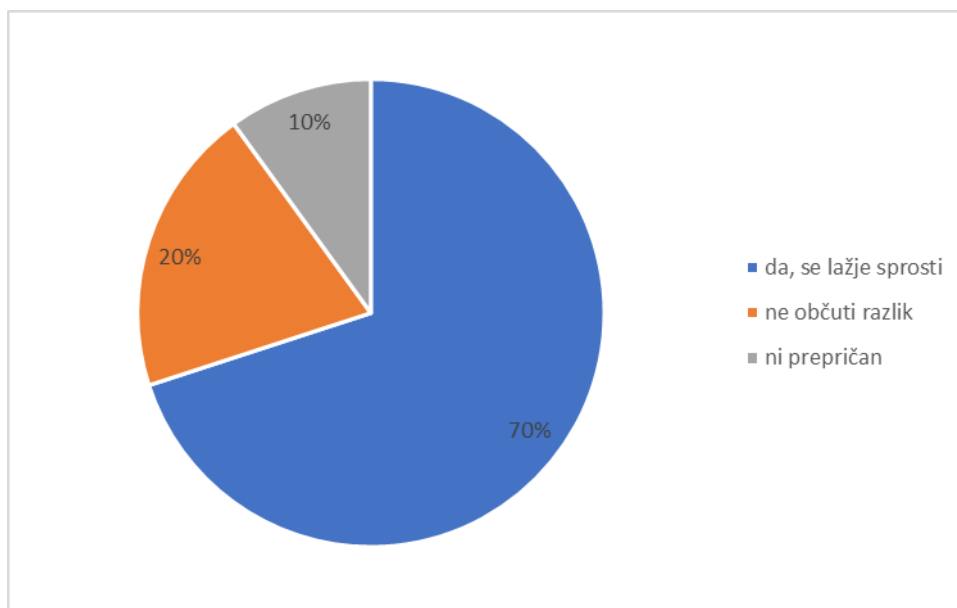


87 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se v naravi počutijo bolje kot v zaprtih prostorih. 13 % učencev je odgovorilo, da se v naravi ne počutijo boljše kot v zaprtih prostorih.

Sicer je odgovor na to vprašanje odvisen od posameznika, saj ljudje različno dojemamo in reagiramo na naravo in okolje. A pričakovali sva, da bo večina anketiranih odgovorila z DA, saj obstaja veliko posameznikov, ki se v naravi počutijo bolj sproščeno in pomirjeno kot v zaprtih prostorih. Razlogi za to so lahko raznoliki, da mnogi ljudje doživljajo občutek povezanosti z naravo in se po njej počutijo bolj umirjene. Sprehodi v gozdu, ob potokih ali na prostem pogosto prispevajo k občutku sprostitve. Naravno okolje je lahko manj stresno in hitro kot mestno okolje. Mir in tišina v naravi lahko prispevata k zmanjšanju občutka napetosti. Aktivnosti na prostem, kot so hoja, tek ali kolesarjenje, lahko prispevajo k sprostitvi in sprostitev napetosti. Fizična aktivnost ima tudi pozitiven vpliv na duševno zdravje.

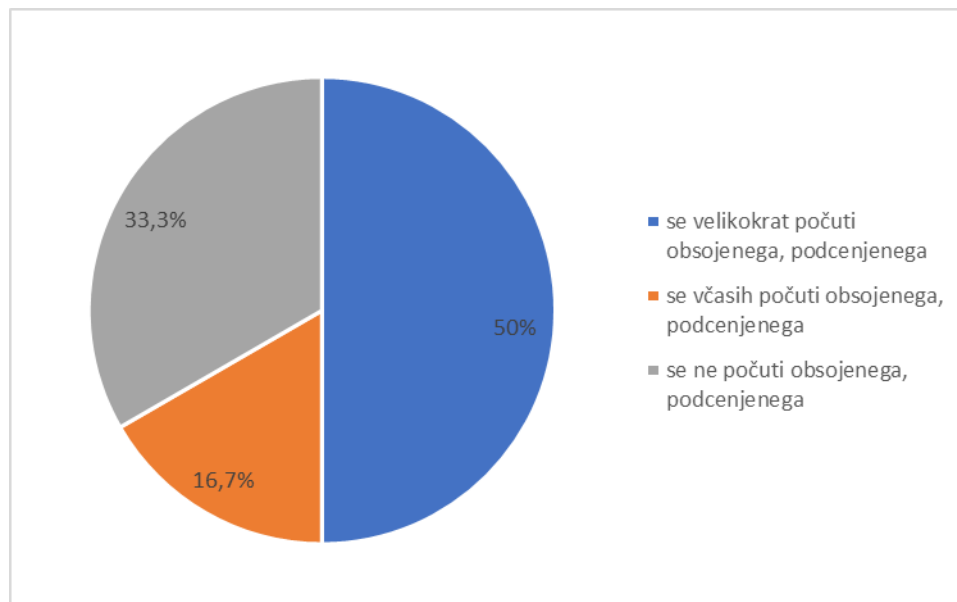
Seveda pa obstajajo tudi posamezniki, ki se v zaprtih prostorih počutijo udobneje in sproščeno. Različni dejavniki, kot so osebne preference, izkušnje, kultura in vpliv družbenega okolja, vplivajo na to, kako se posameznik odziva na okolje.

Pomembno je razumeti, da ni nujno, da je en način boljši od drugega. Vsak posameznik ima svoje edinstvene potrebe in preference, zato je pomembno, da posameznik najde ravnotežje in okolje, v katerem se počuti najbolj udobno in sproščeno.

**Tabela 18: Ali v naravi občutiš svoja čustva bolj kot v zaprtem prostoru? Opiši.**

70 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se v naravi lažje sprostijo kot v zaprtih prostorih. 20 % učencev je odgovorilo, da ne občutijo razlik, kje lažje izražajo svoja čustva. 10 % učencev je odgovorilo, da niso prepričani, kje svoja čustva bolj občutijo.

Čustva posameznika so kompleksen rezultat različnih dejavnikov, vključno z notranjimi občutki, osebnimi izkušnjami, s trenutnimi okoliščinami in z okoljem. Nekateri ljudje se lahko počutijo bolj povezane s svojimi čustvi v naravi, saj jim okolje omogoča občutek sprostitev in umirjenosti. Drugi pa se morda bolj osredotočajo na notranje občutke neglede na okolje.

Tabela 19: Ali se kdaj počutiš, kot da te tvoji sošolci/sošolke ocenjujejo in obsojajo? Zapiši.

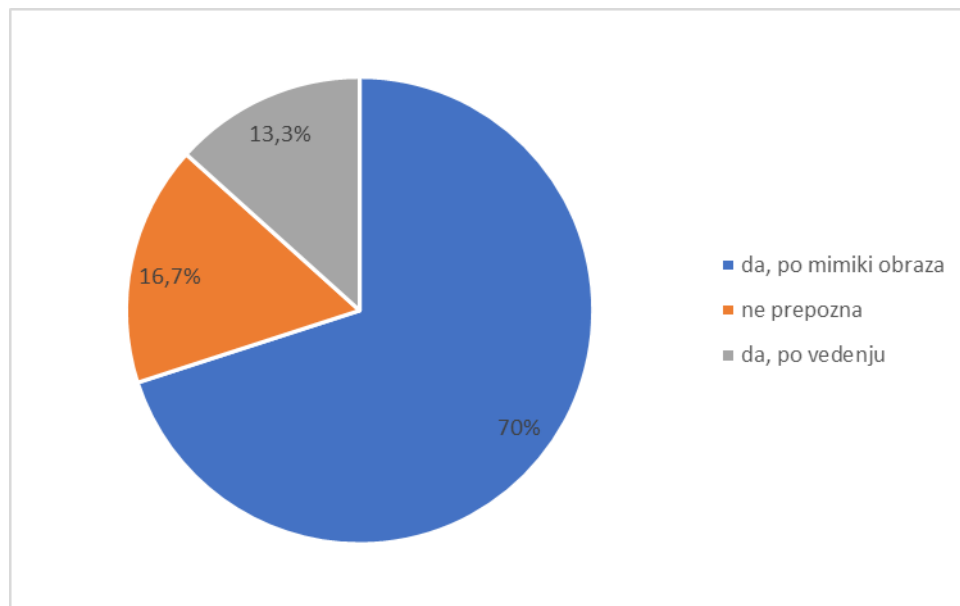
50 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se velikokrat počutijo obsojene oziroma podcenjene. 16,7 % učencev je odgovorilo, da se obsojenega oziroma podcenjenega počutijo občasno. 33,3 % učencev je odgovorilo, da se ne počutijo podcenjene oziroma obsojene s strani sošolcev - sošolk.



Če so učenci ocenjeni ali obsojeni s strani svojih sošolcev, lahko to močno vpliva na njihovo čustveno dobrobit in socialno počutje. Nekateri možni občutki in odzivi vključujejo nizko samospoštovanje, anksioznost, izolacijo, depresijo, stres, zmanjša se motivacija za šolo.

Pomembno je razumeti, da lahko ocenjevanje in obsojanje ustvarita negativno šolsko okolje. Učitelji in drugi strokovnjaki za izobraževanje morajo biti pozorni na takšne dinamike med učenci in si prizadevati za ustvarjanje vključujočega, podpornega okolja. Spodbujanje empatije, spoštovanja raznolikosti in sodelovanja lahko prispeva k boljšemu socialnemu počutju učencev.

Tabela 20: Znaš zaznati čustva drugih ljudi in kako jih prepoznaš? Zapiši.



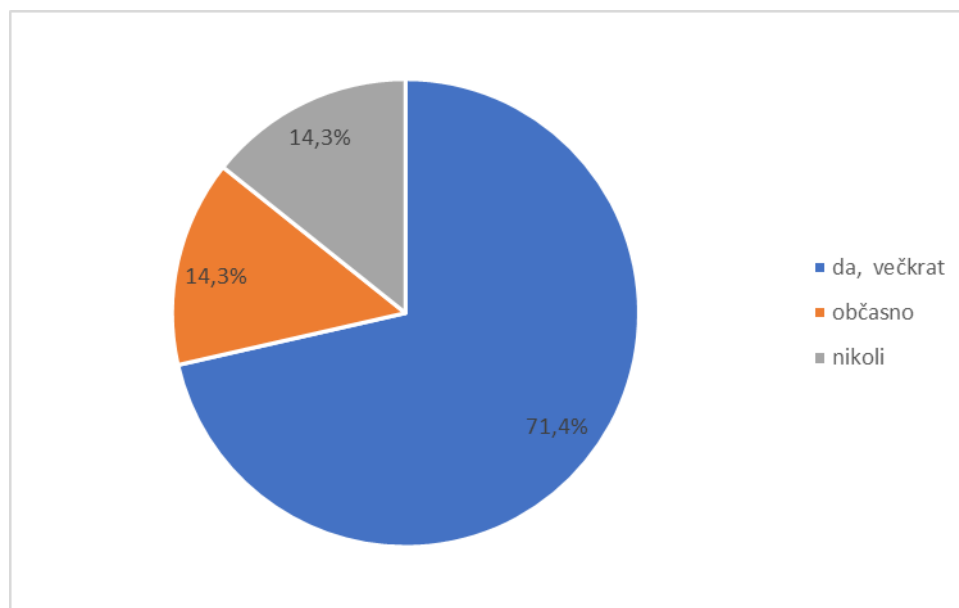
70 % vprašanih učencev je odgovorilo, da čustva drugih prepoznajo po mimiki obraza. 16,7 % učencev je odgovorilo, da čustev drugih ne prepoznajo. 13,3 % učencev je odgovorilo, da čustva drugih prepoznajo po vedenju.

Učenci lahko razvijajo sposobnost zaznavanja čustev drugih ljudi, to pa se imenuje čustvena inteligentnost. Razvoj te veščine je pomemben del socialnega in čustvenega učenja. Prepoznavanje čustev drugih jim omogoča boljše razumevanje medosebnih odnosov, izboljšano komunikacijo in sposobnost sočustvovanja. Nekateri načini, kako učenci zaznavajo čustva drugih, vključujejo opazovanje, poslušanje, empatijo, spremljanje vedenja, pogovor ...

Razvoj čustvene inteligence je proces in se lahko razlikuje med učenci. Pomembno je spodbujati njihovo zavedanje čustev, empatijo in razumevanje, kako čustva vplivajo na medosebne odnose. Poučevanje teh veščin lahko prispeva k bolj zdravim in pozitivnim socialnim interakcijam med učenci.



Slika 7: Naj ti pomagam. (Business Insider, 2022)

**Tabela 21: Ali se kdaj poglobiš sam vase in svoja čustva poveš samemu/sami sebi?**

71,4 % vprašanih učencev je odgovorilo, da se večkrat poglobijo sami vase in svoja čustva večkrat povejo sami sebi. 14,3 % učencev je odgovorilo, da se občasno poglobijo sami vase in svoja čustva prav tako občasno povedo samim sebi. 14,3 % učencev je odgovorilo, da se nikoli ne poglobijo sami vase, prav tako si sami nikoli ne povedo svojih čustev.

Mnogi ljudje se včasih poglobijo vase, razmišljajo o svojih čustvih in izkušnjah ter se pogovarjajo sami s seboj. Ta proces lahko imenujemo tudi notranji dialog ali samo razmišljanje. Ljudje to počnejo iz različnih razlogov, kot so:

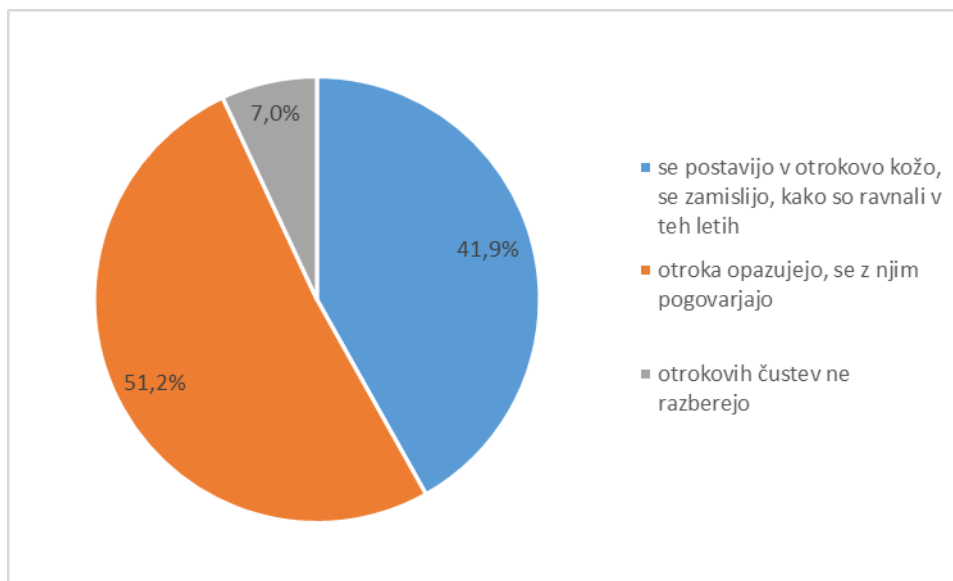
- ♥ razmišljanje o lastnih čustvih;
- ♥ reševanje težav, saj lahko notranji dialog pomaga pri reševanju težav ali premišljevanju o možnih rešitvah;
- ♥ samorefleksija, ki je ključnega pomena za osebno rast in razvoj;
- ♥ sprejemanje odločitev, saj lahko razmišljanje o možnostih in pogovor s seboj pomaga pri sprejemanju odločitev;
- ♥ obvladovanje stresa, saj lahko notranji dialog obvladovanja stresa in pritiskov omogoča, da oseba izrazi svoje občutke in pomisli na strategije obvladovanja stresa;
- ♥ ohranjanje mentalnega zdravja, saj poglobljeno razmišljanje prispeva k ohranjanju dobrega mentalnega zdravja in splošnega dobrostanja.

Ni neobičajno, da ljudje izražajo svoje misli in čustva naglas ali v mislih. Notranji dialog lahko služi kot način samopomoči in je ena od strategij, ki jo posamezniki uporabljajo za boljše razumevanje samega sebe in soočanje z življenjskimi izzivi.



3.1.3 Starši

Tabela 22: Znete doživljati otrokova čustva? Zapišite, kako.



51,2 % vprašanih staršev je odgovorilo, da otroka opazujejo in se z njim pogovarjajo. 41,9 % staršev je odgovorilo, da se postavijo v otrokovo kožo, se zamislijo, kako so doživljali svet pri teh letih oni. 7 % staršev je odgovorilo, da otrokovih čustev ne razberejo oz. ne prepoznajo.

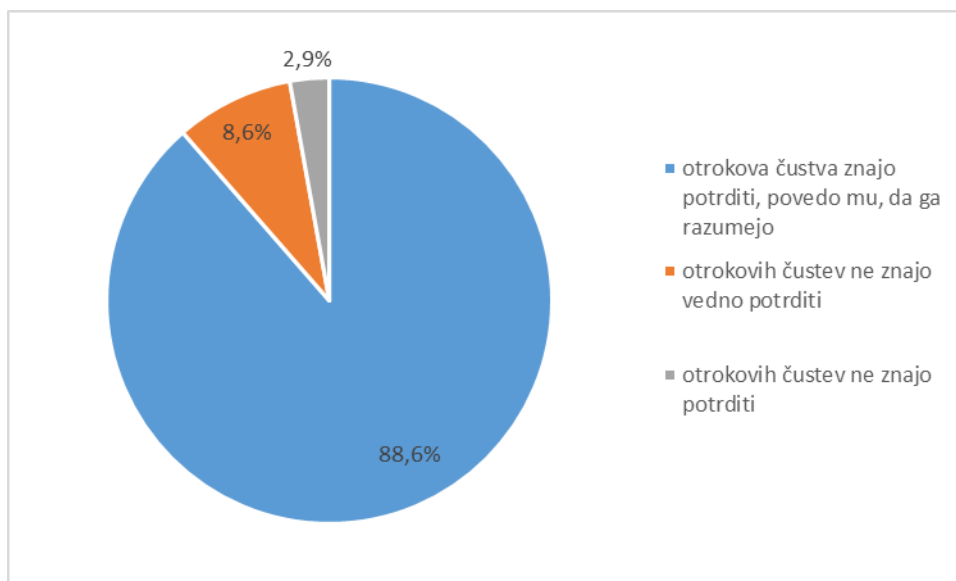
Večina staršev je sposobna doživljati otrokova čustva. Razumevanje in občutljivost do otrokovih čustev sta pomembna elementa starševstva. Starši se običajno učijo brati otrokova čustva in odzivati nanje že od najzgodnejših let otrokovega življenja.

Otroci imajo širok spekter čustev in starši, ki so pozorni na otrokove znake, geste in izraze, lahko bolje razumejo, kaj otrok doživlja. Sposobnost staršev, da so čustveno dostopni, podporni in sočutni, lahko pozitivno vpliva na otrokovo čustveno dobrobit.

Pomembno je poudariti, da se starši razlikujejo in imajo različne stopnje občutljivosti do otrokovih čustev. Nekateri starši se naravno bolje počutijo in razumejo čustvene signale otrok, medtem ko se drugi morda morajo naučiti bolje »brati« in odzivati na otrokove potrebe. Vzpostavljane odprte komunikacije in vzajemnega zaupanja med starši in otroki lahko prispeva k boljšemu razumevanju in izražanju čustev v družini.



Slika 8: Starši najbolje prepoznajo čustva svojega otroka. (30 seconds, 2020)

**Tabela 23: Znete potrditi otrokova čustva? Zapišite, kako.**

88,6 % vprašanih staršev je odgovorilo, da znajo otrokova čustva potrditi ter mu povedo, da jih razumejo. 8,6 % staršev je odgovorilo, da otrokovih čustev ne znajo vedno potrditi. 2,9 % staršev je odgovorilo, da otrokovih čustev ne znajo potrditi.

Sposobnost potrjevanja otrokovih čustev je ključnega pomena za razvoj čustvene inteligence in dobrobit otroka. Ko starši potrjujejo otrokova čustva, to pomeni, da ne le razumejo, kaj otrok čuti, temveč tudi sprejemajo ta čustva.

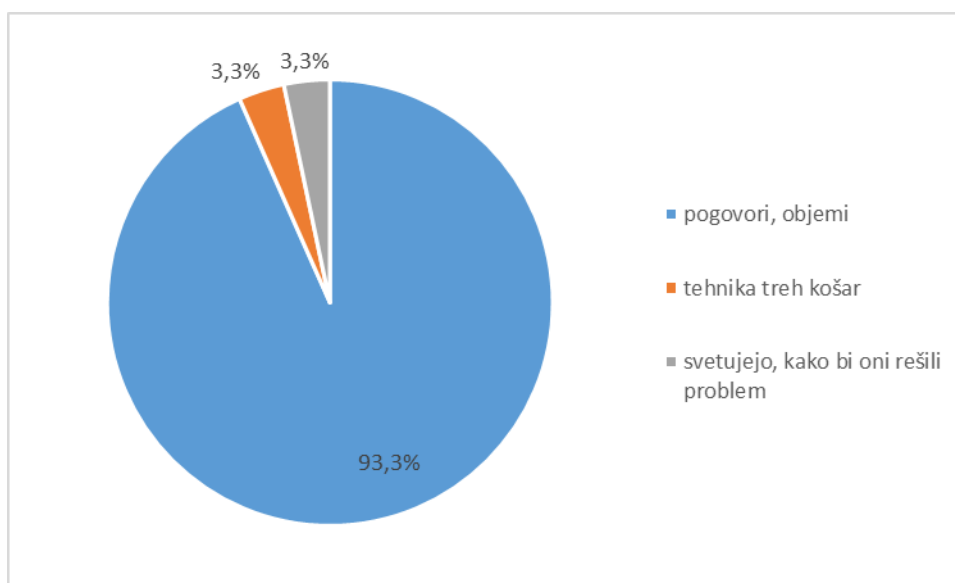
Potrjevanje otrokovih čustev vključuje izražanje empatije, sočutja in razumevanja. Na primer, namesto da bi zanikali ali omalovaževali otrokova čustva, starši lahko rečejo nekaj takega kot: "Vidim, da si žalosten/a" ali "Razumem, da te je strah." S tem pokažejo, da otrokovega doživljanja ne zavračajo, temveč ga sprejemajo.

Potrjevanje otrokovih čustev pomaga otroku razvijati zdrav odnos do svojih čustev, se naučiti, kako jih izraziti, ter krepiti občutek varnosti in zaupanja v odnosu s starši. Ko se otrok počuti razumljenega in sprejetega, se lažje uči urejati svoja čustva ter razvija občutek lastne vrednosti.

Pomembno je, da starši gradijo odprto komunikacijo, kjer se otrok počuti svobodnega izražati svoja čustva, ne da bi se bal negativnih posledic ali zanikanja s strani staršev.



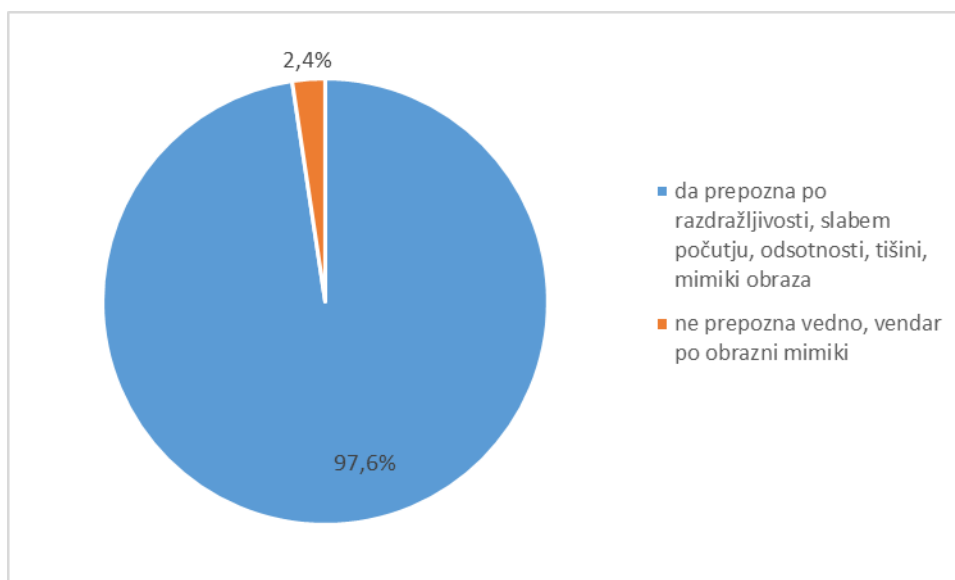
Slika 9: Graditev pozitivnih odnosov. (JFCS, b. d.)

**Tabela 24: Na kakšen način rešujete probleme z otrokom? Zapišite, kako.**

93,3 % vprašanih staršev je odgovorilo, da se z njimi pogovorijo in jih objamejo. 3,3 % staršev je odgovorilo, da jim svetujejo, kako bi oni rešili problem. 3,3 % staršev je odgovorilo, da bi uporabili tehniko treh košar. Na slabe in dobre probleme uporabljajo tehniko 3 košar: košara a so stvari, pri katerih sva oče in mama glavna in se o njih ne debatira (kdaj se pride domov, kdaj se ugasnejo luči, katera ocena je dovolj dobra ...), košara b so demokratični problemi, to so stvari, o katerih debatiramo in se skupaj odločimo, in košara c so stvari, o katerih imata otroka popolno svobodo.

Reševanje problemov med starši in otrokom lahko poteka na različne načine, odvisno od starosti otroka, narave problema in družinske dinamike. Običajno starši rešujejo probleme s komunikacijo, postavljanjem jasnih meja, z izražanjem empatije, nastavljanjem realnih pričakovanj ...

Pomembno je, da se starši zavedajo individualnih potreb vsakega otroka in prilagajajo svoje pristope glede na starost, osebnost in druge specifične okoliščine. Ohranjanje odprte komunikacije in spoštovanje otrokovega stališča sta ključna za uspešno reševanje problemov v družini.

Tabela 25: Prepoznate svojega otroka na zunaj, ko je v težki situaciji? Opišite znake.

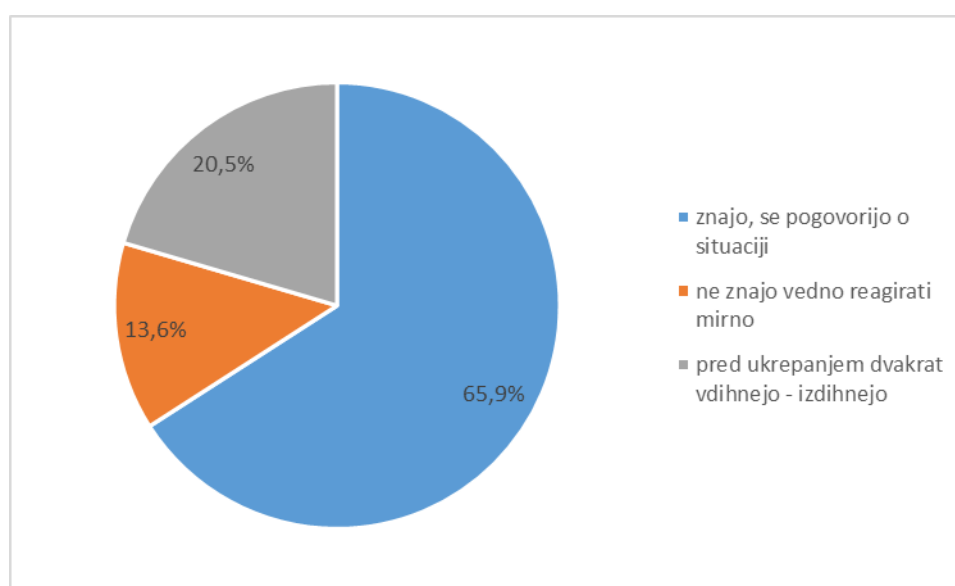


97,6 % vprašanih staršev je odgovorilo, da če je njihov otrok v težki situaciji, ga prepoznajo po razdražljivosti, slabem počutju, odsotnosti, tišini in mimiki obraza. 2,4 % staršev je odgovorilo, da vedno ne prepoznajo, ali je njihov otrok v težki situaciji, vendar to opazijo po obrazni mimiki.

Starši imajo pogosto globoko čustveno povezanost s svojimi otroki, kar jim omogoča, da prepoznajo znake težav ali stresa. Nekateri splošni znaki, ki jih starši lahko opazijo pri svojih otrocih v težkih situacijah, so sprememba vedenja, spremembe v spanju ali prehranjevanju, spremembe v izražanju čustev, glavoboli, bolečine v trebuhu, slabši učni uspeh, socialno umikanje, nihanje razpoloženja, zmanjšana samozavest ...

Pomembno je poudariti, da so ti znaki lahko precej individualni in se razlikujejo od otroka do otroka. Prav tako je ključnega pomena vzpostaviti odprt dialog z otrokom, mu zagotoviti podporo in mu omogočiti, da deli svoje občutke, ter pomagati pri soočanju s težavami.

Tabela 26: Znete ostati mirni v določenih situacijah? Kaj storite?



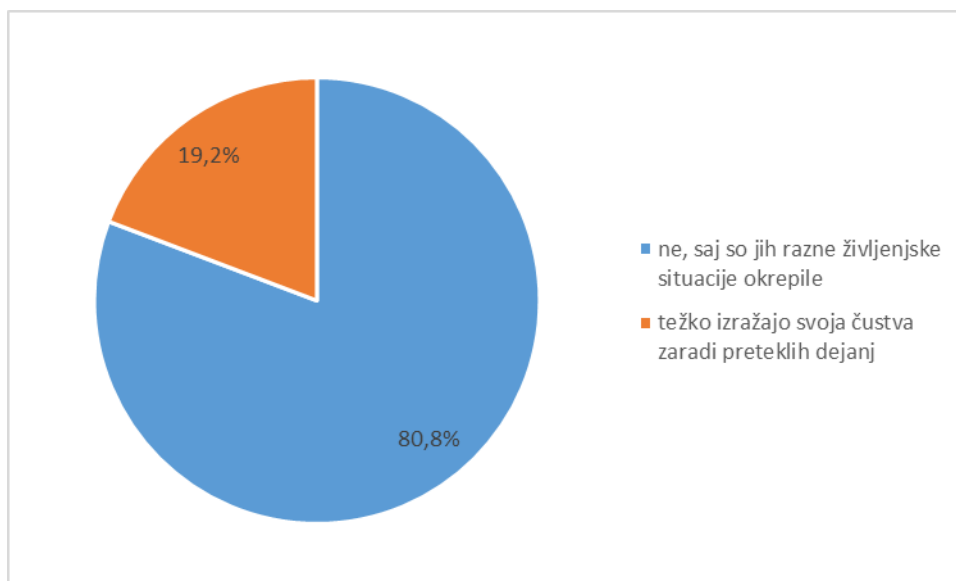
65,9 % vprašanih staršev je odgovorilo, da znajo ostati mirni v določenih situacijah ter da se pogovorijo o situaciji. 20,5 % staršev je odgovorilo, da v določenih situacijah, preden ukrepajo, dvakrat vdihnejo - izdihnejo. 13,6 % staršev je odgovorilo, da ne znajo vedno odreagirati na določene situacije.

Stabilnost in mirnost staršev v določenih situacijah sta ključnega pomena za otrokovo dobro počutje. Kljub temu ni nujno, da starši vedno ostanejo popolnoma mirni; obstajajo strategije, ki jim pomagajo ohraniti mirnost v težkih trenutkih. Nekatere od teh strategij vključujejo dihalne vaje, premor oz. odmik od situacije, se poskušajo postaviti v perspektivo otroka, odprt in iskren pogovor, iskanje podpore oz. poiščejo pomoč, ohranjanje rutine ...

Starši se zavedajo, da niso popolni in da je včasih v redu, če vsega ne vedo ali niso vedno mirni. Vsak starš je edinstven, in to, kar deluje pri enem, morda ne bo učinkovito pri drugem. Ključno je, da starši iščejo strategije, ki ustrezajo njihovim individualnim potrebam in okoliščinam.



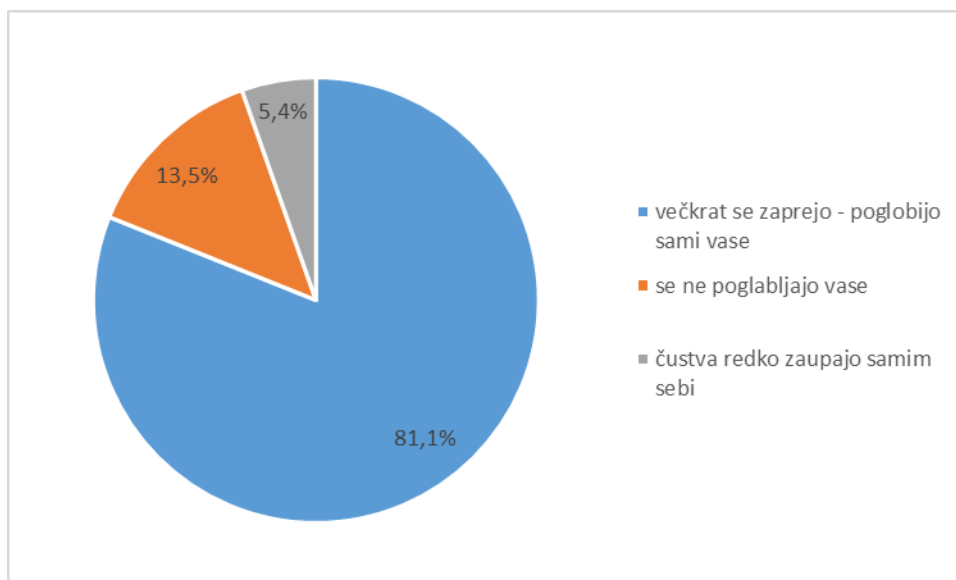
Tabela 27: Se vam zdi, da ste v otroštvu prehitro odrasli in danes svoja čustva zapirate vase? Opišite.



80,8 % vprašanih staršev je odgovorilo, da se jim ne zdi, da so prehitro odraščali ter da so jih razne življenjske situacije okrepile. 19,2 % staršev je odgovorilo, da težko izražajo svoja čustva zaradi preteklih dejanj.

Vprašanje, ali se staršem zdi, da so prehitro odrasli in svoja čustva zapirajo vase, je odvisno od mnogih dejavnikov, vključno z vzgojo, okoljem, s kulturnimi vplivi in z osebnimi izkušnjami.

Tabela 28: Ali se kdaj poglobite sami vase in svoja čustva poveste samemu sebi? Opišite.



81,1 % vprašanih staršev je odgovorilo, da se večkrat zaprejo – poglobijo sami vase. 13,5 % staršev je odgovorilo, da se ne poglobljajo vase. 5,4 % staršev je odgovorilo, da redko sami sebi zaupajo čustva.

Mnogo staršev se v določenih trenutkih poglobi vase in sami sebi izražajo svoja čustva. To se pogosto imenuje notranji dialog ali samopogovor. Samopogovor je proces, pri katerem posameznik verbalno izraža svoje misli, občutke in reakcije, včasih pa to počne tudi naglas.

Starši, tako kot vsi posamezniki, se lahko znajdejo v stresnih ali čustveno obremenjujočih situacijah. V teh trenutkih se morda odločijo, da se umaknejo vase in si sami postavljajo vprašanja, razmišljajo o

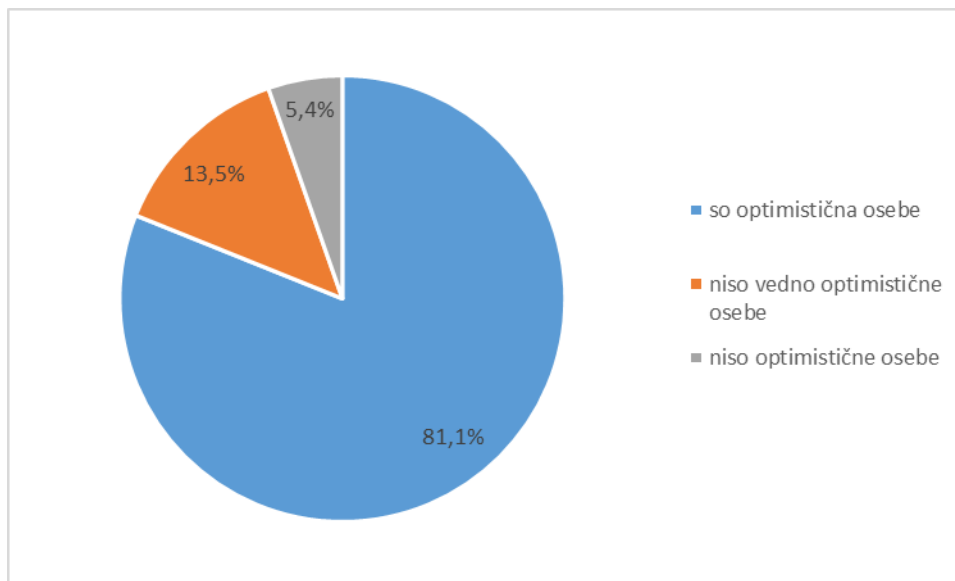


situaciji ali se prepričujejo, kako se počutijo. To je lahko način, kako posameznik skuša razumeti lastna čustva, razrešiti konflikte ali se spopasti s stresom.

Samopogovor lahko vključuje izražanje pozitivnih spodbud, iskanje rešitev ali pa preprosto izražanje trenutnih občutkov. Na primer, starši se morda pogovarjajo sami s seboj, da se umirijo, kadar so pod pritiskom, ali pa si dajejo motivacijske besede, ko se soočajo s težavnimi odločitvami.

Pomembno je, da je samopogovor zdrav in konstruktiven. Če je preveč negativen ali vodi v škodljive vzorce razmišljanja, bi lahko bilo koristno poiskati podporo pri strokovnjaku ali se pogovoriti s prijatelji in z družino.

Tabela 29: Ste optimistična oseba? Ali znate določene situacije postaviti v prid sebe? Kako?



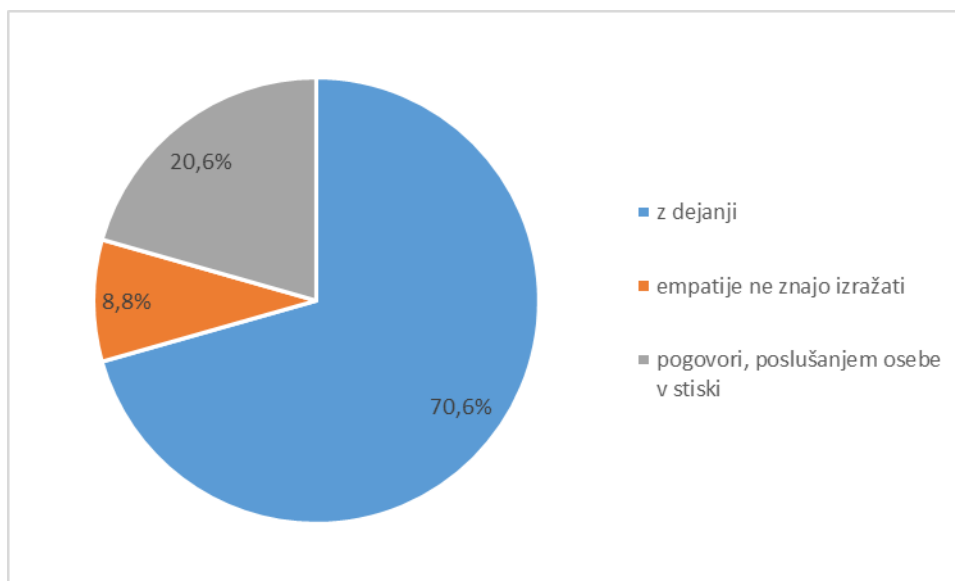
81,1 % vprašanih staršev je odgovorilo, da so optimistične osebe. 13,5 % staršev je odgovorilo, da niso vedno optimistične osebe. 5,4 % staršev je odgovorilo, da niso optimistične osebe.

Starši, tako kot vsi ljudje, imajo različne načine obvladovanja situacij, ki se pojavijo v njihovem življenju. Nekateri starši so sposobni določene situacije postaviti v prid sebi s pomočjo različnih pristopov, kot so refleksija, se osredotočijo na pozitivne vidike situacije, sprejemajo spremembe, iščejo rešitve, pogovarjajo z drugimi, ohranjajo pozitivnost, sprejemajo odgovornost ...

Pomembno je, da vsak posameznik najde strategije, ki najbolje delujejo zanje in njihovo specifično situacijo. Osebnost, izkušnje in druge okoliščine vplivajo na to, kako starši obvladujejo izzive, ki se pojavljajo v njihovem življenju.



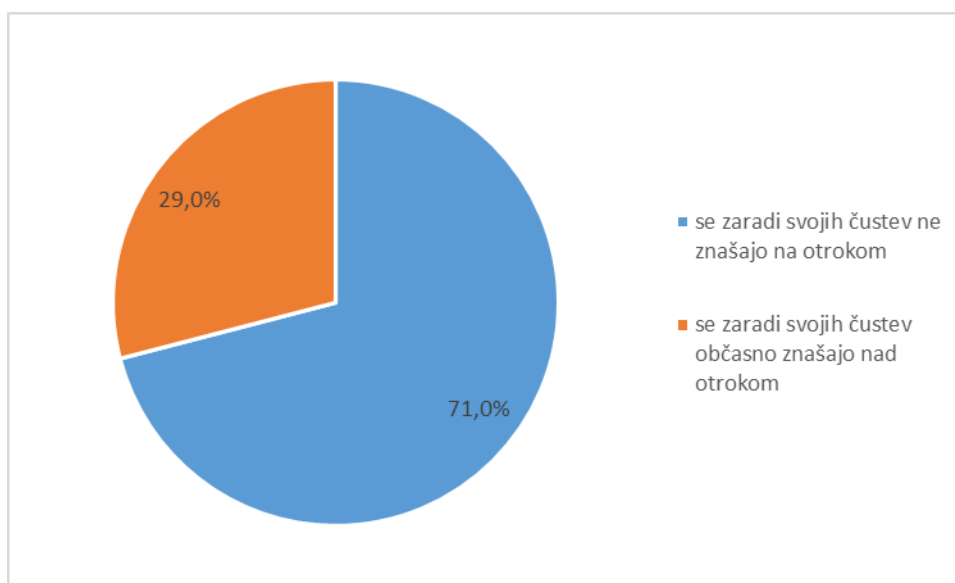
Slika 10: Z nasmehom je vse lažje. (Hand in hand, b. d.)

**Tabela 30: Kako vi izražate svojo empatijo?**

70,6 % vprašanih staršev je odgovorilo, da jo izražajo z dejanji. 20,6 % staršev je odgovorilo, da jo izražajo s pogovori in poslušanjem osebe v stiski. 8,8 % staršev je odgovorilo, da ne znajo izražati empatije.

Izražanje empatije je ključno za zdrav odnos med starši in otroki. Empatija pomeni razumevanje in sočutje do čustev, izkušenj in potreb druge osebe. Starši lahko izražajo empatijo s poslušanjem, potrjevanjem čustev, s fizičnim stikom - dotikom, objemom), z besedno podporo, deljenjem lastnih izkušenj, s pomočjo ...

Vsak otrok je edinstven, zato je pomembno, da starši prilagajajo svoje izražanje empatije glede na specifične potrebe in osebnost svojega otroka. Empatično starševstvo lahko pripomore h gradnji trdnega odnosa in otroku pomaga razvijati pozitivno samopodobo.

Tabela 31: Ali se zaradi svojih čustev znašate nad svojimi otroki?

71 % vprašanih staršev je odgovorilo, da se zaradi svojih čustev ne znašajo nad otrokom. 29 % staršev je odgovorilo, da se zaradi svojih čustev občasno znašajo nad otrokom.



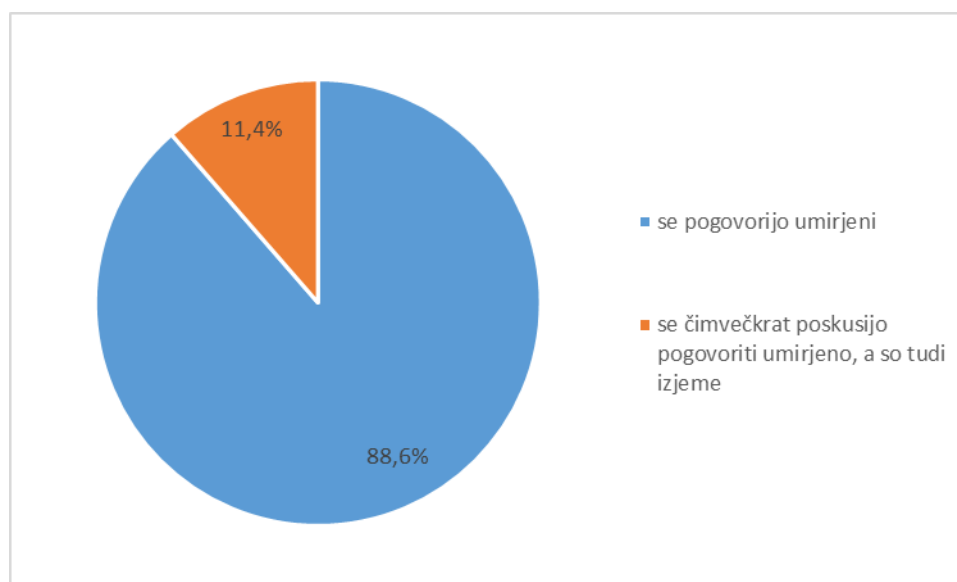
Zloraba in nasilje nad otroki sta zelo resen problem, ki ima lahko dolgotrajne in hude posledice. Vsaka oblika fizičnega, čustvenega ali verbalnega zlorabljanja otrok je nesprejemljiva in neetična. Starši imajo odgovornost, da varujejo, ljubijo in zagotavljajo varno okolje za svoje otroke.

Čeprav so starši lahko deležni stresa, pritiskov in čustvenih obremenitev, to nikakor ne opravičuje zlorabe otrok. Znašanje nad otroki ni zgolj neprimerno, temveč tudi nezakonito. V mnogih družbah obstajajo zakoni in organizacije, ki ščitijo pravice otrok in obsodijo kakršnokoli zlorabo.

Če smo zaskrbljeni glede zlorabe otrok ali poznamo kogar koli, ki je morda izpostavljen zlorabi, je pomembno, da se takoj obrnemo na pristojne organe, kot so socialne službe, policija ali organizacije za zaščito otrok. Zaupnost in varnost otrok morata biti vedno na prvem mestu.

Nasilje nad otroki je nesprejemljivo in družba se mora združiti v naporih za zaščito najranljivejših članov. Večina staršev si prizadeva za dobrobit svojih otrok, vendar je pomembno, da se ne tolerira nobene oblike zlorabe.

Tabela 32: Ali se znate kontrolirati in se umiriti in nato govoriti s svojim otrokom? Opišite.



88,6 % vprašanih staršev je odgovorilo, da pomirjeni pogovorijo z otrokom. 11,4 % staršev je odgovorilo, da se čim večkrat poskusijo umirjeno pogovoriti, a obstajajo tudi izjeme.

Mnogi starši so sposobni kontrolirati svoja čustva, se umiriti in nato govoriti s svojimi otroki na konstruktiven način. Pomembno je razumeti, da so tudi starši le ljudje in se srečujejo s stresom, frustracijo in z drugimi izzivi.

Pomembno je, da se starši zavedajo svojih čustev, si pridobivajo veščine obvladovanja stresa in gradijo odnos, ki temelji na vzajemnem spoštovanju in razumevanju. Komunikacija med starši in otroki ima ključno vlogo pri razvoju zdravih družinskih odnosov.



3.2 Poročilo o delu z delavnic za otroke

3.2.1 Delavnice od 1. do 5. razreda

Najprej smo se z učenci razgibali tako, da smo vsak del telesa razgibali s krožnimi gibi. Nakar smo se usedli v krog. V krogu smo se igrali igrico gluhi telefon. Uporabili sva besede: **žalost, sreča in jeza**. Učenci so si izbrali eno od teh čustev. Ob tem čustvu so izbrali poljubni dogodek, ob katerem so bili srečni, žalosti ali jezni ter ga opisali. S sošolko sva jim razdelili liste in posredovali navodila, kako bodo te liste izpolnili. Na listu papirja je bila ravna črta. Morali so se prepustiti svoji domišljiji ter iz te črte ustvariti nekaj, na kaj najprej pomislijo, npr. nogometno igrišče, avtomobil ...



Slika 11: Razredi pri ogrevanju pred pričetkom delavnic. (Karneža, 2023)



1. A

V 1. a- razredu otroci še niso toliko seznanjeni z empatijo. Animirajo jih igra, pogovor, posvečanje lastnim interesom. V pogovoru so sodelovali, razmišljali, podali uporabne odgovore.



Slika 12: Gluhi telefon. (Karneža, 2023)



Ugotovili sva, da znajo prepoznati čustva pri samih sebi. Kljub temu pa se ne znajo še čisto postaviti v kožo nekoga, saj je v oddelku bila vidna odrinjenost drugačnih učencev. Učiteljica jim znanje o empatiji poskuša predati na način, ki ga najlažje razumejo. Uči jih, da morajo v družbo - igro vključevati vsakogar izmed njih.

Do učiteljev so v 1. a- razredu bolj empatična dekleta, saj bolj poslušajo in sodelujejo. Fantje so se med časom animirali sami, a tudi oni znajo sodelovati.

Pri vaji z ravno črto sta se v 1. a- razredu največkrat pojavila metuljček ali roža.

Ugotovitev: Dekleta so v 1. a- razredu zaenkrat bolj empatična, a je vidno, da se bo pri nekaterih fantih empatija skozi leta še razvijala.

♥ 1. B

V 1. b- razredu so otroci precej umirjeni, zainteresirani za pogovor, lepo vodljivi. Med pogovorom so nekateri velikokrat omenili besedo "rad" oziroma "rada". V 1. b- razredu se otroci zdijo zelo povezani.

Med delavnicami so bili zbrani ves čas. Podali so veliko odgovorov, ki so tudi uporabni. Znajo prepoznati čustva samega sebe.

Otroci so zelo empatični do učiteljev, poslušajo, sodelujejo, razmišljajo.

Pri vaji z ravno črto je nastalo največ metuljčkov ter rožic, najdemo pa tudi hišo.

Ugotovitev: Veliko jim pomeni, da jih nekdo posluša, enako počnejo oni. Fantje in dekleta so v 1. b- razredu po najinem mnenju nekako enako empatični, ni večjih razlik.

Primerjava: Bolj empatični so učenci 1. b. Empatičnost se ne kaže samo do učiteljev, temveč tudi med njimi. Učenci obeh razredov bi večino stvari reševali z učiteljem.



Slika 13: (a) in (b) Učenci prvih razredov ob vaji risanja risb. (Karneža, 2023)

♥ 2. A

V 2. a- razredu so otroci že malce bolj seznanjeni z empatijo. Znajo jo tudi izražati. Otroci znajo prepoznati svoja čustva, znajo se postaviti v kožo drugega.

V 2. a- razredu sva opazili, da so deklice precej zadržane, kot da bi se bale, da bo, kar bodo rekle, narobe. Fantje svoje mnenje brez večjih zadržkov povedo.

Otroci zelo sodelujejo, vidni sta medsebojna povezanost in prijaznost.

V razredu so po najinem mnenju kljub zadržanosti bolj empatična dekleta z nekaj izjemami med fanti. Med nekaterimi od fantov v 2. a je empatija že zelo razvita, nekateri med njimi pa jo bodo morali še zelo razvijati.



Učenci so do učiteljev zelo empatični, tudi do naju so bili. Pozorno so poslušali, sodelovali, naredili, kar jih je bilo naročeno.

Pri vaji z ravno črto so se pojavili vrata, kavč, hamburgerji, lubenica.

Ugotovitev: Z manjšimi izjemami so učenci na enakem nivoju empatičnosti, a prevladujejo dekleta.

♥ 2. B

So zelo vodljivi, sodelujejo, poslušajo. Otroci so med seboj empatični, se poslušajo, si pomagajo.

So zelo empatični ne samo drug do drugega, temveč tudi do učiteljev. V razredu imajo tudi fanta, ki ne prihaja iz Slovenije, a ga zaradi tega ne izločajo, temveč mu pomagajo razumeti snov. Dodatno mu vse tudi razložijo.

Otroci znajo svoja čustva pravilno uporabljati in jih tudi prepoznati.

Pri vaji z ravno črto so se največ pojavljali metuljčki in rožice.

Ugotovitev: Otroci so med seboj zelo empatični, tukaj so približno enako empatični fantje in dekleta.

Primerjava: Bolj so empatični v 2. a- razredu, so vodljivi, poslušni.

♥ 3. A

Učenci 3. a bi se z vsem zabavali, vse bi prestavili v zabavo. Med delavnicami se je večkrat pojavilo vprašanje zakaj.

Vse se jim zdi smešno, v razredu imajo učenca, ki vse skupaj začne in k temu napelje še ostale.

Učenci 3. a so med pogovorom hitro izgubili koncentracijo in imeli svojo zabavo.

Do učiteljev niso preveč empatični, saj hitro znajo pozornost celotnega razreda obrniti nase.

Pri vaji z ravno črto se je ponovno pojavilo veliko metuljčkov, morski pes, hiša, pikapolonica.

Ugotovitev: Pri fantih in dekletih empatija ni preveč razvita.



Slika 14: Vaja risanja risb. (Karneža, 2023)



♥ 3. B

Učenci 3. b so zelo vodljivi, poslušni, znajo razmišljati sami, se znajo postaviti v kožo drugega, med seboj se poslušajo. Ne motijo poteka dela.

Učenci so zelo empatični do učiteljev pa tudi med seboj, ne skačejo si v besedo, so potrpežljivi.

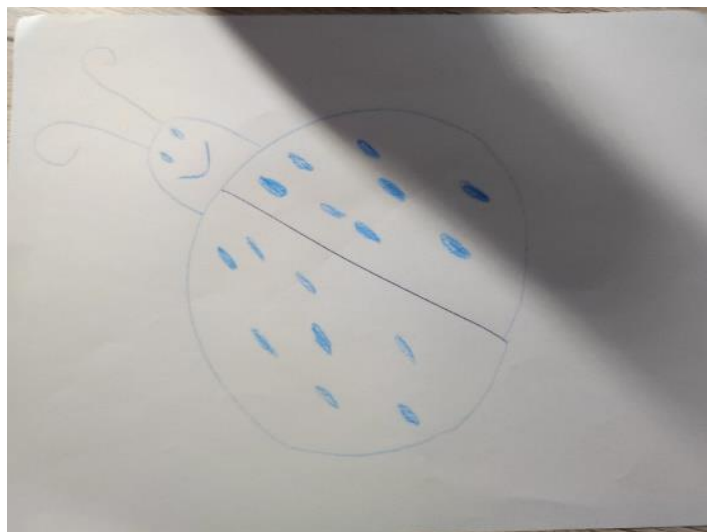
Svoja čustva znajo prepoznati, znajo jih tudi uporabljati.

So že precej seznanjeni z empatijo, poznajo pomembnost pogovora, vedo, kako ravnati v določenih situacijah.

Pri vaji z ravno črto se pojavijo mize, čustvenčki, hiše, limona, pikapolonica.

Ugotovitev: V razredu so fantje in dekleta enako empatični.

Primerjava: Bolj empatični so učenci v 3. b- razredu.



Slika 15: Iz ravne črte narisana pikapolonica. (Kores, 2023)

♥ 4. A



Slika 16: Igra vlog. (Karneža, 2023)

Učenci so zelo vodljivi, empatični, poslušni, seznanjeni z empatijo, zavedajo se, kaj morajo storiti v določeni situaciji.



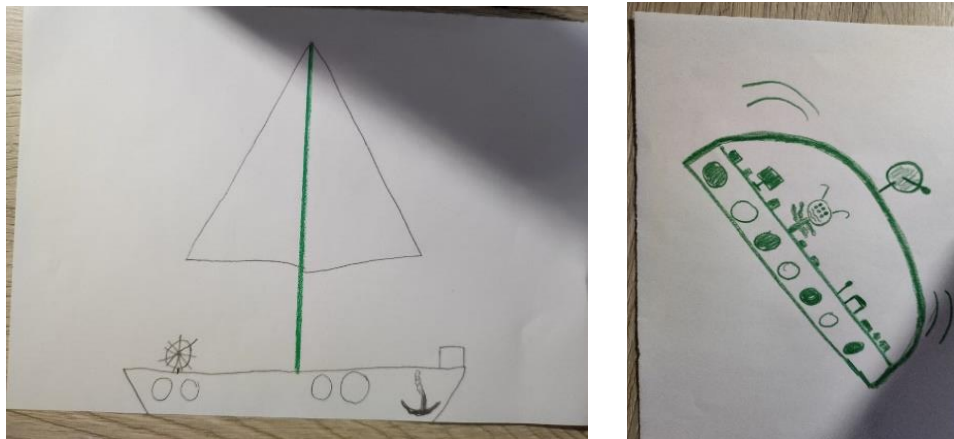
Znajo prepoznati svoja čustva in jih uporabljati.

Med seboj so zelo empatični. Iz celotnega oddelka pa izstopa deček, ki je z empatijo še posebej seznanjen, je zares dober empat. Zaveda se pomena depresije, empatije.

V nalogi z ravno črto se pojavijo muca v planinah, disco, vesoljska ladja, plaža, ladja, hiše.

Do učiteljev in drug drugega so zelo empatični.

Ugotovitev: Bolj empatična so dekleta z izjemo fanta, ki v razredu prevladuje.



Slika 17: Iz ravne črte narisana (a) ladja in (b) vesoljska ladja. (Kores, 2024)

4. B

Učenci so zelo poslušni, vodljivi, znajo prepoznati svoja čustva, so že bili seznanjeni z empatijo, a samo informativno.

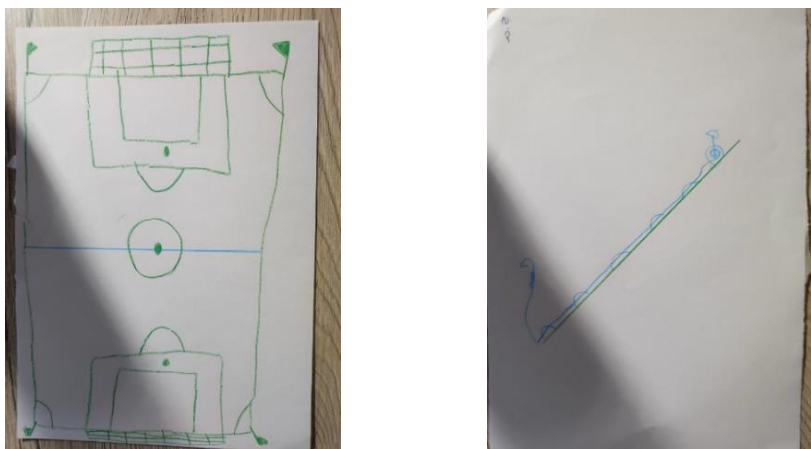
Učenci znajo samostojno razmišljati, na njihove odločitve vplivajo sami, med delom so zelo pozorni, skoncentrirani.

Na vprašanja so odgovarjali hitro, med seboj so se poslušali, se spodbujali, so zares povezani. Naredijo vse, kar jim je naročeno, tako kot morajo.

Pri vaji z ravno črto se pojavijo gora, šotori, ribiška palica, božična idila, hiša, zvezda, nogometno igrišče, avto, metulj, ladja.

Ugotovitev: Bolj empatična so dekleta.

Primerjava: Bolj empatičen je 4. a- razred, saj so z empatijo že bili nekoliko bolj seznanjeni.



Slika 18: Iz ravne črte narisano (a) nogometno igrišče in (b) ribiška palica. (Kores, 2024)



♥ 5. A

Učenci so že zelo seznanjeni z empatijo, med seboj so povezani, so poslušni, naredijo, kar jim je naročeno, na vprašanja odgovarjajo korektno brez zadržkov.

V razredu imajo moteč faktor (posameznik), ki jih vsake toliko vrže iz rednih tirnic pozornosti.

Učenci zelo dobro prepoznajo svoja čustva in čustva ostalih. Vejo, kaj morajo narediti v določenih situacijah.

Razne situacije bi reševali sami.

Zavedajo se pojmov depresija, empatija, pravi prijatelj.

Pri nalogi z ravno črto se pojavijo ribiška palica, čustvenčki, hiše, okno, drevesa, snežinka, morje, metuljček, plaža.

Ugotovitev: Najbolj empatična so dekleta z izjemo nekaterih fantov, pri katerih je razvitost empatije že zelo vidna.



Slika 19: Iz ravne črte narisana (a) snežinka in (b) metulj. (Kores, 2024)

3.2.2 Delavnice od 6. do 9. razreda

S starejšimi učenci smo začeli z igro v krogu. Ob igri gluhi telefon s težjimi besedami, kot so **depresija, empatija in sočutje** so te besede nato opisali in povedali, kaj pomenijo. Zatem smo se izvajali igro vlog. Izbrali smo tri situacije - **jeza, sreča in stres** ter štiri prostovoljce. Trije izmed njih so zaigrali čustvo oziroma situacijo, eden pa je zapisoval, kaj bi v takšni situaciji storil on/ona. Delavnice smo zaključili s tem, da smo se podrobneje pogovorili o **empatiji in empatičnosti**.

♥ 6. A

Učenci so zelo neempatični ne samo med seboj, temveč tudi do učiteljev. Za njih bi se lahko reklo, da so predvsem otročji.

Pomembni pojmi in ne lahke stvari, kot je recimo depresija, se jim zdijo smešni, stvari se lotijo za zabavo.

Dekleta so v razredu precej zadržana, večino samo poslušajo in si v sebi mislijo svoje.

Svoja čustva znajo prepoznati, a jih vsi ne znajo pravilno uporabljati.

Fantje imajo "vodnika", za katerim vse ponavljajo, saj mislijo, da bodo s tem boljši.

Ugotovitev: Pri dekletih je razvitost empatije vidna, pri fantih niti ne.



Slika 20: Gluhi telefon. (Karneža, 2024)



6. B

Učenci so zelo vodljivi, razumevajoči, potrpežljivi. Med seboj zelo sodelujejo, si pomagajo, se poskušajo razumeti. Znaajo se postaviti v kožo drugega.

Do učiteljev so zelo empatični, naredijo vse, kar jim je naročeno brez kakršnih koli pripomb.

Zavedajo se pojma in težavnosti depresije, zavedajo se pomembnosti pogovora.

Razne situacije bi znali že reševati sami, a bi jih tudi zaupali odrasli osebi.

V razredu imajo dva učenca, ki sta iz Ukrajine, a ju zaradi tega ne izpostavljajo, temveč ju vključujejo v družbo in jima pomagajo.

Ugotovitev: Vsi učenci so zelo empatični, med deklicami in dečki ni večjih razlik.



Slika 21: Učenci 6. razredov pri igri gluhega telefona. (Karneža, 2024)



7. A

Učenci so seznanjeni z empatijo, ampak je ne znajo uporabiti.

Empatični niso med seboj niti do učiteljev.

V razredu imajo dekleta, ki se je prešolalo. Sicer je z njimi že dve leti, a se iz nje konstantno norčujejo, ker je drugačna od njih. Rada ima drugačne stvari. Zbadajo jo z »depresijo«.

V delavnicah so sodelovali, ampak so znali vse hitro obrniti na zabavo.



Dekleta so od fantov bolj empatična, pri malici sva opazili, da je sošolka, ki jo konstantno zbadajo, sedela sama, a dekleta so se presedla k njej.

Fantje se pojma depresija ne zavedajo, ne vedo, kaj vse je depresija in do česa lahko pripelje. Njim se vse skupaj zdi smešno.

Ugotovitev: Bolj empatična so dekleta.

7. B

Učenci so empatični med seboj in do učiteljev. Prisotna sta norčevanje in zbadanje. Poznajo pomen depresije in njeno težavnost. So poslušni, prijazni, v pogovor se dobro vključujejo, zanjo povedati svoje mnenje.

So vodljivi, a imajo tudi svoje »fore«, ki jih privedejo do njihove zabave.

Razne situacije bi znali že rešiti sami, a bi tudi povedali odrasli osebi.

Ugotovitev: Dekleta so od fantov bolj empatična, ampak se empatija izraža tudi že pri nekaterih od fantov.



Slika 22: Učenci 7. razredov pri vaji igranja vlog. (Karneža, 2024)

8. A

Učenci so vodljivi, povezani, sodelujejo, so potrpežljivi.

Zavedajo se pojma depresija in njene težavnosti. Znajo prepoznati svoja čustva in čustva drugih.

Razne situacije bi znali rešiti sami in na njih pravilno odreagirati.

Učenci so empatični med seboj in do učiteljev.

Ugotovitev: Dekleta in fantje so približno enako empatični.

8. B

Učenci so med seboj povezani, sodelujejo, znajo se postaviti v kožo drugega.

Zavedajo se pojma depresija, kam lahko privede, v čem vsem se depresija izraža.

Do učiteljev so kar empatični.

Opaženo je bilo nekakšno »grupiranje« v skupinice predvsem med dekleti, med fanti niti ne toliko.

Ugotovitev: Bolj empatična so dekleta.

9. A

Učenci so seznanjeni z empatijo, nekateri je ne znajo uporabljati.



Fantom se vse zdi zabavno in smešno, kot da imajo svoj program.

Depresija se fantom zdi smešna in ne resna stvar. Dekleta so bolj »prizemljena«, poznajo resnost, pomen depresije.

Z dekleti se da pogovarjati o vseh stvareh in dobiti uporabne odgovore. Pri fantih je zgodba drugačna.

Ugotovitev: Bolj empatična so dekleta.

9. B

Seznanjeni so z empatijo in depresijo. Znaajo uporabljati svoja čustva oziroma jih prepoznati.

Ugotovitev: Dekleta so bolj empatična od fantov.



Slika 23: Učenci 9. razredov pri igri vlog. (Karneža, 2024)

SPLOŠNI UGOTOVITVI

Na naši šoli so vsekakor bolj empatična dekleta. To pomeni, da so čustveno in mentalno zrelejša od fantov.

Najbolj empatični razredi so 3. b, 5. a in 6. b - verjetno zaradi ugodnih socialnih in čustvenih podpor od doma.

Najmanj empatični pa so učenci 3. a, 6. a, 9. a in 9. b - verjetno zaradi socialnih in vedenjskih odklonov.

3.3 Bilten za krepitev empatije

Bilten bova razdelili razrednikom, da ga bodo predstavili učencem in potem bodo izvajali praktične primere empatije s povedjo Postavi se v čevlje drugega ... v najrazličnejših situacijah – slaba ocena, strah, neuspeh, verbalno nasilje, zapostavljanje, nemoč, žalost ...

Začeli bi z igro, ko dejansko poskusijo obuti sošolčeve ali sošolkine čevlje in potem bi zapisali, kako so se počutili v njihovi obutvi.

Verjetno bi zapisali zanimive občutke.

Ali pa le prijazen nasvet: **POSTAVI SE V ČEVLJE DRUGEGA.**

Postaviti se v čevlje drugega, nam pomaga razumeti, kako se druga oseba počuti. Če bomo to razumeli, se bomo lahko tudi drugače odzvali. Naslednjič, ko boš želel-a nekomu reči, kaj nesramnega, pomisli, kako se bo oseba ob tem počutila in kaj lahko narediš, rečeš drugače. Ko se postavimo v čevlje drugega, nam to lahko pomaga rešiti spore in se pogovoriti na bolj prijazen način.



4 RAZPRAVA

Namen raziskovalne naloge je bil seznaniti se s pojmom empatija, kakšno je stanje na naši šoli, kako smo empatični v naši skupnosti, s kakšnimi težavami se srečujemo, kako odpravljamo težave v medsebojnem komuniciranju in kako bi izboljšali položaj sposobnosti uživanja v občutke drugih.

Tako sva si pred pričetkom raziskovanja zastavili sedem hipotez, ki jih bova v nadaljevanju potrdili oz. ovrgli.

✓ Hipoteza 1: Kidričevski osnovnošolci prepoznajo čustva drugih.

Hipoteza je potrjena, saj je 70 % vprašanih učencev odgovorilo, da čustva drugih prepoznajo po mimiki obraza. 16,7 % učencev je odgovorilo, da čustev drugih ne prepoznajo. 13,3 % učencev je odgovorilo, da čustva drugih prepoznajo po vedenju.

Učenci lahko razvijajo sposobnost zaznavanja čustev drugih ljudi, to pa se imenuje čustvena inteligentnost. Razvoj te veščine je pomemben del socialnega in čustvenega učenja. Prepoznavanje čustev drugih jim omogoča boljše razumevanje medosebnih odnosov, izboljšano komunikacijo in sposobnost sočustvovanja. Nekateri načini, kako učenci zaznavajo čustva drugih, vključujejo opazovanje, poslušanje, empatijo, spremljanje vedenja, pogovor ...

Razvoj čustvene inteligence je proces in se lahko razlikuje med učenci. Pomembno je spodbujati njihovo zavedanje čustev, empatijo in razumevanje, kako čustva vplivajo na medosebne odnose. Poučevanje teh veščin lahko prispeva k bolj zdravim in pozitivnim socialnim interakcijam med učenci.

✓ Hipoteza 2: Mlajši učenci naše šole so bolj empatični kot starejši.

Hipoteza je potrjena, saj je 52,9 % vprašanih učiteljev odgovorilo, da se empatija najbolj izraža med mlajšimi učenci, saj znajo izražati svoja čustva.

Tako se pri učencih nižjih razredov osnovne šole pogosto opazi večja spontanost izražanja empatije. Otroci so še vedno bolj odprti in iskreni v svojih čustvenih izrazih. Kasneje lahko opazimo, kako se izražanje empatije začne prepletati s socialnimi dinamikami in vplivi vrstnikov. Otroci začnejo razvijati bolj kompleksno razumevanje čustev drugih ter so bolj občutljivi na socialne odnose. V višjih razredih se lahko empatija izraža v bolj ciljno usmerjenih dejanjih, kot so prostovoljno delo, mentorstvo ali pa aktivna vloga v reševanju konfliktov v šoli.

Pomembno je poudariti, da so to splošni trendi in obstajajo številni individualni variacije med otroki. Empatija se lahko izraža na različne načine, od odprtega sočutja do konkretnih dejanj pomoči. Pomembno je tudi, da učitelji in starši spodbujajo razvoj empatije pri otrocih skozi primeren vzgojni pristop, ki vključuje poučevanje socialnih veščin, reševanje konfliktov in razvijanje pozitivnih odnosov.

½ Hipoteza 3: Učenci znajo nadzirati svoja čustva.

Hipoteza je delno potrjena, saj je 50 % vprašanih učencev odgovorilo, da svoja čustva znajo nadzorovati in jih postaviti v prid sebe.

Sposobnost nadzora čustev in njihovo pravilno uporabo je kompleksen razvojni proces, ki se lahko razlikuje med učenci glede na starost, osebnost, razvojne stopnje in socialne veščine. Nekateri učenci že zgodaj razvijejo sposobnost samoregulacije čustev, medtem ko drugi to zmožnost razvijajo s časom.

Učitelji in starši imajo pomembno vlogo pri podpori razvoja teh veščin pri učencih. Spodbujanje odprtega komunikacijskega okolja ter nudenje vzora in navodil za konstruktivno izražanje in obvladovanje čustev lahko prispevata k razvoju teh pomembnih veščin.



Sposobnost nadzora čustev in njihovo pravilno uporabo je kompleksen razvojni proces, ki se lahko razlikuje med učenci glede na starost, osebnost, razvojne stopnje in socialne veščine.

✓ **Hipoteza 4:** Starši prepoznajo čustva svojih otrok in jim stojijo ob strani, kadar so v težavah.

Hipoteza je potrjena, saj je 88,6 % vprašanih staršev odgovorilo, da znajo otrokova čustva potrditi ter mu povedo, da ga razumejo.

Sposobnost potrjevanja otrokovih čustev je ključnega pomena za razvoj čustvene inteligence in dobrobit otroka. Ko starši potrjujejo otrokova čustva, to pomeni, da ne le razumejo, kaj otrok čuti, temveč tudi sprejemajo ta čustva.

Potrjevanje otrokovih čustev vključuje izražanje empatije, sočutja in razumevanja. Na primer, namesto da bi zanikali ali omalovaževali otrokova čustva, starši lahko rečejo nekaj takega kot: "Vidim, da si žalosten/a" ali "Razumem, da te je strah." S tem pokažejo, da otrokovega doživljanja ne zavračajo, temveč ga sprejemajo.

½ **Hipoteza 5:** Učenci so optimisti.

Hipoteza je delno potrjena, saj je le 47,6 % vprašanih učencev odgovorilo, da so optimistične osebe in da situacije znajo postaviti v prid sebe. 28,6 % učencev je odgovorilo, da so optimistični včasih, vendar ne vedno. 23,8 % učencev je odgovorilo, da niso optimistične osebe in da določenih situacij ne znajo postaviti v prid sebe.

Učenci, tako kot vsi posamezniki, imajo različne sposobnosti in strategije za obvladovanje situacij v svojo korist. Nekateri učenci so bolj vešči v komunikaciji, prilagajanju in reševanju problemov, kar jim omogoča, da lahko določene situacije postavijo v svojo prid. Na to vplivajo tudi razumevanje socialnih odnosov in dinamik v skupini, samozavest in pozitivna samopodoba, sodelovanje in gradnja pozitivnih odnosov z vrstniki ...

✓ **Hipoteza 6 :** Bolj empatična so dekleta.

Hipoteza je potrjena, saj sva v obliki delavnic v vseh razredih ugotovili, da imajo dekleta večjo sposobnost dojemanja, občutenja, videnja kot fantje. Verjetno tudi zaradi biološkega razvoja, če predpostavljamo, da se dekleta v najstniški dobi hitreje čustveno razvijajo kot fantje.

½ **Hipoteza 7:** Delavnice nama bodo prikazale trenutno stanje empatije na naši šoli in na podlagi le-teh bi lahko izboljšali počutje vseh udeležencev v procesu izobraževanja.

Po zanimivem delu z otroki vseh starosti sva si lahko ustvarili sliko stanja empatije na naši šoli.

Mlajši učenci radi sodelujejo, razmišljajo, prepoznajo lastna čustva, se vključujejo v igro, so povezani, večinoma se znajo postaviti v kožo drugega, si pomagajo. Le posamezni moteči učenci občasno porušijo ravnovesje. Poznajo pomembnost pogovora, se spodbujajo.

Petošolci najrazličnejše situacije rešujejo sami, zavedajo se pojmov depresija empatija, pravi prijatelj.

Šestošolci so že bolj zadržani, predvsem dekleta. Sedmošolci se že zapostavljajo, smešijo drugačnost in se zbadajo. Osmošolci se družijo v skupinah, predvsem dekleta po interesih oziroma simpatijah. Veliko se objemajo in poljubljajo. Devetošolcem se pojem depresija zdi smešen, dekleta so realnejša in tudi ločena po skupinah.

Najina raziskava bo morda uporabna tudi za strokovne delavce, je nekakšen odraz sedanjosti.

Čez nekaj let bi raziskavo ponovili in pokazala bi se slika napredka ali razvoja empatije. Seveda je potrebno upoštevati tudi vse spremljajoče družbene procese.



5 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sva želeli prikazati stanje empatije na naši šoli oziroma posneti stanje medosebnih odnosov v trikotniku starši – učenci – učitelji. Predvsem naju je zanimalo, ali udeleženci raziskave ločijo med pojmom empatija in sočutje. Zdi se nama, da nekateri le-ta enačijo.

Empatija ni sočutje, ampak je sposobnost vživljanja v občutke drugih. Se pravi, da razumemo, občutke sogovornika, se z njim strinjamo.

Starši in učenci imajo v tem pogledu najtesnejšo vez, drugače je v šoli, ko se srečajo najrazličnejše osebnosti, ki morajo vzpostaviti nek odnos. Odnos med učenci na razredni stopnji je pristen, naivno realističen, na predmetni stopnji se ta odnos začne rušiti, predvsem pri osmo- in devetošolcih. Začnejo prevladovati skupine, ki izločajo šibke. Ne spoštujejo drugačnosti.

Odnos med učenci in učitelji je prav tako pristen na razredni stopnji, ko so učiteljice v vlogi druge mame, na predmetni stopnji so te relacije zapletenejše. Marsikdaj pride do kratkega stika, predvsem zaradi ocenjevanja in discipline. Torej nezmožnosti empatije, ko bi učenci morali vedeti, da je učitelj zakonsko zavezan, da jih nauči določeno snov.

Večkrat prihaja do kratkega stika tudi med starši in učitelji, ker se staršem zdi, da so njihovi otroci preobremenjeni.

Biti empatičen pomeni, da bi mi v podobni situaciji kot naš sošolec, ravnali popolnoma drugače. Morda se s sogovornikom niti ne strinjamo, a se lahko vživimo v njegovo doživetje, občutenje, videnje, stisko ...

Torej, sprejmemo sogovornika, sočloveka takšnega, kot je. Razlikujmo med našimi občutki in občutki drugih, ne etiketirajmo. V drugo osebnost se ne vživimo.

Empatija ni prirojena, lahko pa se jo naučimo in razvijemo, a moramo znati prepoznati, razumeti in sprejeti svoj način čustvovanja. Brez tega bomo težko sprejeli čustvovanje drugih. Obenem moramo znati tudi opazovati sogovornikovo neverbalno komunikacijo.

Vse to sva hoteli raziskati in prikazati v najini raziskavi. Najbolj naju je presenetilo, da imamo na naši šoli samo polovico optimistov. Naju je pa razveselil podatek, da večina staršev stoji otrokom ob strani, kadar nastopijo težave in da se učitelji nenehno trudijo za to, da bi učenci znali ločiti med lastnim in tujim čustvovanjem in bi se znali ustrezno odzivati.

Spodbujanje empatije je proces, ki se razvija skozi čas, in zahteva odprt dialog, razumevanje ter vzgojo o tem, kako se obnašati do drugih. Pomembno je, da učitelji in starši spodbujajo pozitivno socialno dinamiko v šoli in doma.



Sedim pred računalnikom in pred mano je prazen list papirja. Nepopisan list ali kakor smo se učili v šoli tabula rasa. Vsi smo nepopisan list, ko se rodimo in od nas je odvisno, kako bomo speljali svoje življenje ... Kdo sem in kako vidim svet okoli sebe? Kako vidim sebe in kako me vidijo drugi? Kako čutim jaz in kako čutijo drugi? ...

57



6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Časopisi, reviji, časniki

Baron-Cohen, S. in Wheelwright, S. (april 2004). The Emphaty Qutient: An investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Authism, and Normal Sex Differences. *Springer Link*, 34. 163-175. Pridobljeno 17. januarja 2024 s <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>.

Caprara G. V., [et al.]. (17. april 2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral*, 38(4). 386-396.

Čuk, S. (2009). Empatija – kaj je to?. *Ognjišče*, 10. 10.

Stamos, V. in Lunaček, M. (2012). Pomembnost empatije. *Zdravstveno varstvo*, 51(4), 299-301.

Vrečer, N. (2015). Empathy in adult education. *Andragoška spoznanja*, 21(3), 65–73. Pridobljeno 13. januarja 2024 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-5KD2G1AJ/fb89c3e3-51d0-42f7-8db5-3cac74db6e80/PDF>.

6.2 Internetni viri

Delo. (11. julij 2011). *Zgodba o empatiji: Veš kako se počutim?* Pridobljeno 8. januarja 2024 s <https://old.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/zgodba-o-empatiji-ves-kako-se-pocutim.html>.

Pomurec.com. (7. november 2012). *Bodimo empatični, da si bomo čustveno bližje*. Pridobljeno 13. januarja 2024 s https://www.pomurec.com/vsebina/13180/Bodimo_empaticni__%20da_si_bomo_custveno_blizje.

Trtnik, B. (14. junij 2010). *Empatija je nevsiljiva pozornost*. Dnevnik. Pridobljeno 13. januarja 2024 s <https://www.dnevnik.si/1042366667>.

Walsh, E. Spark & Stitch Institute. (12. junij 2018). *How do children develop empathy?* Pridobljeno 13. januarja 2024 s <https://sparkandstitchinstitute.com/how-do-children-develop-empathy/>.

6.3 Monografsko gradivo

Simonič, B. (2010). *Moč sočutja v medosebnih*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Simonič, B. (2010). *Empatija: moč sočutja v medsebojnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Skalar, M. (1997). *Pomen empatije za delo z mlajšimi učenci*. V Mihevc, B., [et al.]. Programska prenova naše osnovne in srednje šole: zbornik prispevkov (str. 369–371). Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Ule, M. (2004). *Socialna psihologija*. Ljubljana: Založba FDV, zbirka Psihologija vsakdanjega življenja, Fakulteta za družbene vede.



6.4 Slikovni viri

- Abramson, A. (1. november 2021). *Cultivating empathy*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://www.apa.org/monitor/2021/11/feature-cultivating-empathy>.
- Business Insider. (12. december 2022). *6 essential tips for helping your kids develop empathy, according to child psychologists*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://www.businessinsider.com/guides/parenting/how-to-teach-empathy-to-kids>.
- Greater Good in education. (2024). *Empathy for Students*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/empathy-for-students/>.
- Hand in hand. (b. d.). *Before Parents Can Parent with Empathy They Need Empathy*. Pridobljeno 14. januarja s <https://www.handinhandparenting.org/2016/10/before-parents-can-parent-with-empathy-they-need-empathy/>
- JFCS. (b. d.). *Raising Our Children through the Lens of Empathy, Diversity, and Respect*. Pridobljeno 14. januarja s <https://ccy.jfcs.org/raising-our-children-through-the-lens-of-empathy-diversity-and-respect/>.
- Marriage revolution. (2024). *The Art of Empathy*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://marriagerevolution.org/the-art-of-empathy/>.
- NPR. (29. julij 2019). *The Empathy Gym*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://www.npr.org/2019/07/22/744195502/you-2-0-the-empathy-gym>.
- Shaw, K. J. (b. d.). *Empathy at work: A highly desirable employee characteristic*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://www.insperity.com/blog/empathy-at-work/>.
- The Empathy Symbol. (2024). *What Does the Empathy Symbol Stand For?* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://empathysymbol.com/>.
- 30 seconds. (2020). *How to Create Empathy in Kids: 4 Easy Ways Parents Can Teach Empathy to Children*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 14. januarja s <https://30seconds.com/dad/tip/18456/How-to-Create-Empathy-in-Kids-4-Easy-Ways-Parents-Can-Teach-Empathy-to-Children>.



7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

7.1.1 Anketni vprašalnik za strokovne delavce OŠ Kidričevo

Spoštovani, sva učenki devetega razreda. V najini raziskovalni nalogi naju zanima tema o empatiji.

Zelo bi vam bili hvaležni, da odgovorite na spodnja vprašanja za najino nadaljnje raziskovanje. Anketa je anonimna.

1. Na kakšen način otroci izražajo empatijo v šolah? Opišite.

2. Na kakšen način prepoznate empatijo pri učencih/učenkah? Opišite.

3. Na kakšen način izražate empatijo do svojih učencev? Opišite.

4. Na kakšen način se empatija pokaže pri otroku z dejanji ali besedami? Opišite.

5. Kako bi pomagali otroku, ki ne zna izražati čustev? Zapišite.

6. Med otroki katerih razredov se empatija najbolj izraža in zakaj?

7. Napišite vaše mnenje o tem, ali je naša šola empatična in katere vsebine bi priporočali za izboljšanje empatičnosti.

Najlepša hvala za Vaše odgovore.

Anamarie Kores in Lana Karneža

7.1.2 Anketni vprašalnik za učence od 7. do 9. razreda

Spoštovani, sva učenki devetega razreda. V najini raziskovalni nalogi naju zanima tema o empatiji.

Zelo bi vam bili hvaležni, da odgovorite na spodnja vprašanja za najino nadaljnje raziskovanje.

1. Spol: m ž

2. Starost: ----- let

3. Ali pri sošolcu predvidevaš njegovo naslednje dejanje, ko izraža jezo?

Podvprašanje: Kako ravnaš v takšni situaciji, se znaš postaviti v njegovo kožo? Opiši.



4. Ali svoje odločitve sprejemaš sam ali poslušаш druge?

5. Kako reagiraš, če se norčujejo iz tvojega sošolca/sošolke ?

Podvprašanje: Se postaviš v njegovo kožo ali samo gledaš? Opiši.

6. Ali znaš nadzorovati čustva in ali jih znaš uporabljati v določenih situacijah pravilno? Opiši.

7. Si optimistična oseba? Znaš določene situacije postaviti v prid sebe? Opiši.

8. Kako si ti predstavljaš depresijo? Kako misliš, da jo občuti oseba, ki jo doživlja? Razloži.

9. Se v naravi počutiš bolj sproščeno kot v zaprtih prostorih?

Podvprašanje: Ali v naravi občutiš svoja čustva bolj kot v zaprtem prostoru? Opiši.

10. Ali se kdaj počutiš, kot da te tvoji sošolci/sošolke podcenjujejo in obsojajo? Opiši.

11. Znaš zaznati čustva drugih ljudi in kako jih prepoznaš? Opiši.

12. Ali se kdaj poglobiš sam vase in svoja čustva poveš samemu/sami sebi? Opiši.

Najlepša hvala za tvoje odgovore.

Anamarie Kores in Lana Karneža

7.1.3 Anketni vprašalnik za starše učencev od 7. do 9. razreda

Spoštovani, sva učenki devetega razreda. V najini raziskovalni nalogi naju zanima tema o empatiji.

Zelo bi vam bili hvaležni, da odgovorite na spodnja vprašanja za najino nadaljnje raziskovanje. Anketa je anonimna.

1. Spol: m ž

2. Starost: ----- let

3. Znete doživljati otrokova čustva? Zapišite, kako.

4. Znete potrditi otrokova čustva? Zapišite, kako.



5. Na kakšen način rešujete probleme z otrokom? Zapišite, kako.

6. Prepoznate svojega otroka na zunaj, ko je v težki situaciji? Opišite znake.

7. Znete ostati mirni v določenih situacijah? Kaj storite?

8. Se vam zdi, da ste v otroštvu prehitro odrasli in danes svoja čustva zapirate vase? Opišite.

9. Ali se kdaj poglobite sami vase in svoja in svoja čustva poveste samemu sebi? Opišite.

10. Ste optimistična oseba? Ali znate določene situacije postaviti v prid sebe? Kako?

11. Kako vi izražate svojo empatijo?

12. Ali se zaradi svojih čustev znašate nad svojimi otroki?

Podvprašanje: Ali se znate kontrolirati in se umiriti in nato govoriti s svojim otrokom? Opišite.

Najlepša hvala za Vaše odgovore.

Anamarie Kores in Lana Karneža



7.2 Bilten – POSTAVI SE V ČEVLJE DRUGEGA

