



Projekt DITEAM12

Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let

KOMPETENCE ZA
TRENERJE – Empatija





EMPATIJA

Usposabljanje za trenerje za zviševanje empatije

- Kaj je empatija?
- Zakaj je empatija pomembna?
Kako lahko kompetenca koristi
otrokom/staršem/trenerjem?
- Kako je mogoče doseči
empatijo?

Preden začnemo: Ali znamo naštetati vsa čustva?

Zakaj je pomembno, da spodbujamo empatijo pri ljudeh?

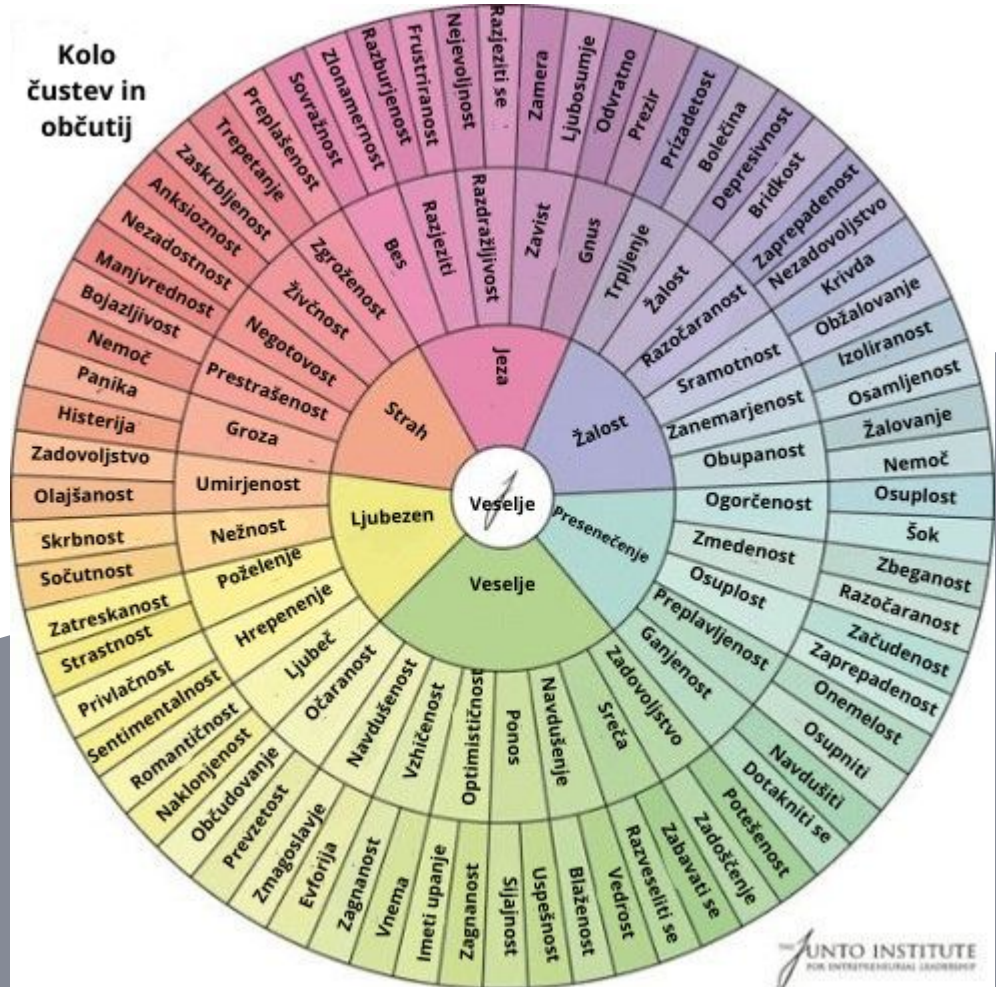
Kako bi mojemu otroku in njegovemu/njenemu klubu koristilo, če bi doma spodbujali empatijo?



Kadar govorimo o empatiji, je zelo pomembno osvežiti naš besednjak o čustvih.

- Kakšna čustva sem občutil/a v zadnjem tednu?

Kakšna čustva imam, ko moj otrok tekmuje?



Prosimo trenerje, da
prepoznajo in
poimenujejo čustva na
sliki.

Najprej moramo znati
prepoznati čustva, da
lahko naprej delamo na
empatiji.





V skupinah odgovorite na
vprašanja in nato oblikujte
seznam odgovorov.

EMPATIJA: Delo s trenerji v skupinah

1. Kaj je empatija? Oblikujte definicijo "empatije".
2. Kaj čutite, ko je nekdo empatičen z vami?
3. Kaj čutite, ko ste empatični do nekoga drugega?
4. Do katerih ljudi izražate največ empatije?
5. Kako vam lahko drugi pokažejo empatijo?
6. Kaj bi bil vaš prvi korak pri izražanju empatije človeku, ki vam razlaga svoje težave?





Igra vlog: izberite prostovoljce

- A. Predstavljajte si, da bo športnik (prostovoljec 1) svojemu trenerju (prostovoljec 2) povedal, da so igralci nad njim izvajajo medvrstniško nasilje. Trener mora biti pri tem čim bolj empatičen.
- B. Predstavljajte si, da bo starš (prostovoljec 3) trenerju (prostovoljec 4) povedal, da ima njegov otrok težave v šoli. Trener mora biti čim bolj empatičen.

Igro vlog lahko ponovimo 3 do 4 krat z različnimi prostovoljci.

Potem vprašamo prostovoljce 1 in 3:

- ✓ *Ste se počutili, da vas trener razume?*
Ste občutili empatijo?
Kako ste jo občutili?
V katerem trenutku ste občutili empatijo?
Kaj je trener naredil ali rekel, da ste občutili empatijo?





“Empatija je sposobnost **razumevanja čustvenega stanja druge osebe** skoraj v vsej kompleksnosti. To ne pomeni, da si delimo enaka mnenja in argumente, ki upravičijo stanje ali reakcijo druge osebe. To niti ne pomeni, da se strinjamo z razlago „čustveno nabitih“ situacij druge osebe.

“Empatija se med drugim nanaša na **aktivno poslušanje, razumevanje in čustveno podporo**. Empatija predpostavlja, da imamo zadostno zmožnost razlikovanja med afektivnimi stanji drugih in zmožnostjo zavzemanja perspektive, tako kognitivno kot afektivno, v skladu z osebo, ki je izrazila svoje čustveno stanje.

(Rogers, 2003)



KOMPONENTE EMPATIJE (Rogers, 2007)



1. Naučite se poslušati

Bodite pozorni na razlago in argumente druge osebe. Bodite pozorni na neverbalne manifestacije (npr. geste), ki so del razpoloženja in ne motijo razlago osebe.

Odzovite se na komunikacijo druge osebe. Aktivno izrazite povratno informacijo: glejte osebo v obraz, kimajte z glavo ali uporabite obrazno mimiko, ki je skladna s tem, kar vam druga oseba razlaga.

Po drugi strani pa je treba pokazati zanimanje tako, **da vprašate o podrobnostih**, ki so vezane na vsebino pogovora.



2. Pokažite razumevanje

Razumevanje lahko pokažemo z uporabo različnih fraz:

"Razumem, zakaj ste se tako obnašali."

"Razumem, kako se počutite."

"Verjamem, da ste se zelo lepo imeli..."

Ne smemo razveljaviti, zavrniti ali obsoditi čustva osebe, ki jih izraža. To so temeljna pravila za izkazovanje empatije.



3. Ponudite čustveno podporo, ko ocenite, da je potrebno

Pomembno je, da sogovornika vedno vprašamo, ali potrebuje kakršnokoli pomoč. Vendar pa v mnogih primerih zadošča že aktivno poslušanje, saj omogoči drugi osebi, da sprosti svoja čustva in uravna svoje čustveno stanje. Na ta način sogovornik zmanjša čustveno obremenitev. S tem se sogovornik počuti olajšano, ker ima zanesljivega poslušalca, ki mu/ji omogoča prenašanje čustev.

Če je oseba, ki v pogovoru skuša biti empatična, doživela podobno čustveno situacijo, je komunikacijski proces lažji, saj obstaja večja čustvena povezanost in skladnost med čustvi obeh oseb.



Aktivnosti





[Aktivnosti]

Čustveno praznjenje

Trener vodi trening in vpraša športnika, če lahko na lestvici od 1 do 10 oceni, kako dobro se je soigralec izkazal tekom treninga/tekme. Potem mora vprašani pojasniti svoj odgovor. Pri tem lahko trener prispeva in ponudi konstruktivno povratno informacijo.

Do konca treninga se lahko vsi člani ekipe izmenjujejo pri medsebojnem ocenjevanju ter utemeljevanju svojih odgovorov. Na koncu je potrebno narediti razbremenilni pogovor (debriefing) v katerem športniki pojasnijo, kako so se počutili, ko so bili ocenjevani.