

AKTIVNOST 2 - HODATI U TUĐIM CIPELAMA

Cilj

- Razviti empatiju i sposobnost sagledavanja situacije iz perspektive druge osobe.
- Shvatiti da različita životna iskustva dovode do različitih osjećaja, misli i ponašanja.
- Potaknuti otvorenost i razumijevanje u komunikaciji.
- Primijeniti konkretne alate za razumijevanje tuđeg stajališta.



Napomena

Aktivnost se može provesti kao nastavak aktivnosti 1 (Aktivno slušanje) ili kao samostalna aktivnost. Ako se provodi kao nastavak, preporučuje se povezati je s metodom aktivnog slušanja kao alatom za bolje razumijevanje perspektive drugih.

Priprema

- Prostor za rad u parovima.
- Ispisan radni list „U tuđim cipelama – radni list za promišljanje” (po jedan za svakog učenika).
- Kartice sa scenarijima (po jedan scenarij za svaki par).
- Bijela ploča ili plakat i markeri.



Upute

1. Uvod (5 minuta)

Objasnite cilj aktivnosti:

„Danas ćemo vježbati kako gledati svijet očima druge osobe. To nam pomaže da bolje razumijemo druge i komuniciramo s više razumijevanja.”

Ključne ideje:

- Empatija znači pokušati razumjeti kako se druga osoba osjeća.
- Stavljanjem sebe u tuđu situaciju možemo izaći iz vlastite perspektive i bolje razumjeti druge.

Pitanje za zagrijavanje:

- „Možete li se sjetiti situacije kada ste željeli da netko razumije kako se osjećate?”

Objasnite pojam preuzimanja perspektive:



- „Preuzimanje perspektive znači pokušati zamisliti što druga osoba misli ili osjeća u određenoj situaciji.”
- To se naziva i kognitivna empatija (razumijevanje tuđih misli i osjećaja), dok afektivna empatija znači da i sami osjećamo istu emociju kao druga osoba.

Zapišite na ploču ili prikažite: „**Kako se staviti u tuđe cipele**”

- Promatraj govor tijela i ton glasa.
- Aktivno slušaj – usmjeri se na osjećaje, a ne samo na riječi.
- Razmisli o kontekstu i situaciji druge osobe.
- Pokušaj zamisliti kako bi se ti osjećao na njezinu mjestu.

2. Praktična vježba – Preuzimanje perspektive (20 minuta)

Korak 1: Organizacija grupa

- Podijelite učenike u parove i svakom paru dodijelite jedan scenarij.
- Svaki scenarij opisuje situaciju u kojoj postoji sukob ili emocionalno iskustvo, a učenici imaju različite perspektive.

Korak 2: Čitanje uloga i priprema (5 minuta)

Dodijelite uloge (npr. Marko i Jakov).

Učenici čitaju svoju ulogu i razmišljaju:

- Kako se njihov lik osjeća?
- Što njihov lik misli?
- Zašto se tako ponaša?



Korak 3: Igra uloga

- Učenici glume svoje uloge u parovima.
- Potaknite ih da jasno izraze osjećaje i misli svog lika.
- Nakon nekoliko minuta zamijene uloge i odglume isti scenarij iz druge perspektive.
- Tijekom aktivnosti obratite pažnju na to kako se mijenja njihovo razumijevanje situacije.

Korak 4: Rasprava u paru

Nakon igre uloga učenici razgovaraju:

- Kako se osoba u scenariju vjerojatno osjeća?
- Koje misli ima?
- Kako bi se mogla ponašati?
- Što bi drugi mogli učiniti da poboljšaju situaciju?

Korak 5: Kratko promišljanje (5 minuta)

- Učenici na radni list zapisuju ključne emocije i moguće korisne reakcije.

3. Dijeljenje iskustva i refleksija (10 minuta)

Svaka grupa podijeli:

- jedan prepoznati osjećaj
- jedan način kako pomoći osobi iz scenarija

Raspravite s cijelom grupom:

- Što je bilo najizazovnije u preuzimanju tuđe perspektive?
- Kako je bilo mijenjati uloge?
- Možete li se sjetiti situacije u kojoj vam je promjena perspektive promijenila reakciju?
- Kako nam razumijevanje različitih perspektiva pomaže u svakodnevnom životu?

Sažmite:

- Svaka osoba doživljava situacije na svoj način.
- Empatija potiče razumijevanje i kvalitetniju komunikaciju.

Zaključak aktivnosti

1. Sažetak ključnih saznanja

- Empatija znači razumjeti kako se druga osoba osjeća.
- Preuzimanje perspektive smanjuje nesporazume i jača odnose.

2. Osobna refleksija

- „Kako možeš pokazati više empatije u svakodnevnom životu?“

3. Dijeljenje iskustva

- Podijeli jednu jednostavnu radnju kojom možeš pokazati više empatije već sutra.

4. Ključna poruka

„Nikada doista ne razumiješ nekoga dok ne prohodaš kilometar u njegovim cipelama.“

Dodatni zadatci

Domaća zadaća

Potaknite učenike da u svakodnevnim situacijama vježbaju preuzimanje perspektive i reagiraju s empatijom, npr.:

„Čini mi se da si imao stvarno težak dan i da si pod stresom.“

