

Youth Start

ENTREPRENEURIAL CHALLENGES



Izziv A2: Empatija

Vreča prijateljstva

Podjetnostna kultura

Izvirniki in informativni listi





Delovni list T1: Vreča prijateljstva

Informativni list za učitelje in starše

Hočete imeti prav ali želite imeti globoke odnose? Ne morete imeti obojega.

Marshall B. Rosenberg

Ameriški psiholog Marshall B. Rosenberg (1934-2015) je razvil pristop *Nenasilne komunikacije*, ki ga prikazuje z uporabo jezika žiraf in volkov.

Žirafa ima največje srce med vsemi kopenskimi živalmi in je zato uporabljena kot simbol empatičnega jezika srca. Kadar uporabljamo takšen jezik, smo se sposobni izražati odkrito in jasno, sporočati naše občutke in potrebe ter se istočasno pozanimati o občutkih in potrebah drugih. Jezik žiraf uporablja besede, ki nas bolje povezujejo med seboj.

V nasprotju s tem pa jezik volkov druge prizadene in žali. Uporabljamo ga, kadar hočemo imeti prav in dodeliti krivdo, kadar druge obsojamo glede tega, kaj je prav in kaj narobe, in kadar obstajajo zmagovalci in poraženci. Jezik volkov uporablja besede, ki nas ločujejo in ogrožajo našo globoko povezanost.

Vse oblike nasilja so tragični izrazi neizpolnjenih potreb.

Marshall B. Rosenberg

Rosenberg je deloval kot mediator v številnih konfliktih okoli sveta, na podlagi česar je razvil sledeča temeljna pravila *Nenasilne komunikacije*:

- Povem, kar vidim/slišim, ne da bi koga krivil ali kritiziral.
- Izražam lastna čustva in potrebe, ne da bi pri tem krivil ali kritiziral sogovornika.
- Oblikujem prošnjo (namesto zahteve, manipulacije ali prisile).
- Izrazim zahvalo.
- Obtožb, kritik in zahtev ne jemljem osebno, ampak poskušam empatično prisluhniti jeziku, ki ga drugi uporabljajo, da bi izvedel, katere so njihove skrite neizpolnjene potrebe.
- Vse, kar posameznik počne, je poskus izpolnitve lastnih potreb.

Komunikativno vedenje ima lahko obliko jezika žiraf ali volkov.

Izziv A2: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Značilnosti jezika volkov	Značilnosti jezika žiraf
Prav imam.	Pokažem svoja čustva in potrebe ter povprašam po tvojih čustvih in potrebah.
Ti si kriv.	Sprejemam svoj del odgovornosti.
To je narobe / pravilno. To je slabo / dobro.	Razlikujem med opazovanjem in obsojanjem oziroma kritiziranjem.
Nekaj zahtevam.	Nekaj prosim.

Štirje koraki *Nenasilne komunikacije*:

1. Vidim / slišim	Povem, kar vidim/slišim, ne da bi koga sodil ali kritiziral. Ne rečem, kaj ali kdo si, temveč povem, kar vidim oziroma slišim.
2. Počutim se	Povem, kako se počutim, kadar opazim nekaj specifičnega. Govorim v lastnem imenu in ne v imenu osebe, ki jo opazujem.
3. Potrebujem....	Razumem, da se za vsakim čustvom skriva potreba in se učim, kako jo sprejeti.
4. Zase si želim....	Izrazim željo na podlagi specifične situacije in jo oblikujem kot prošnjo.

Rečem HVALA

1. Vidim / slišim te.	Poslušam te in te slišim, čeprav me lahko tvoje besede prizadenejo.
2. Ti se počutiš	Poskusim se postaviti v tvojo kožo.
3. Ti potrebuješ....	Izvem in sprejemem tvojo potrebo, ki se skriva za vsakim čustvom.
4. Vprašam te....	Vprašam te, kaj potrebuješ od mene, s čimer ti pokažem, da priznavam tvoje potrebe, ki so skrite za tvojimi dejanji.

ZAHVALIŠ SE MI



Delovni list T2:

Igra iskanja parov "Opazovanje (jezik žiraf) ali obsojanje (jezik volkov)?"

Navodila:

1. Razdelite se v pare.
2. Izreži kartice.
3. Kartice (žirafje, volčje) postavi tako, da imajo sprednjo stranjo obrnjeno navzgor in da je med njimi nekaj prostora.
4. Premešaj kartice z besedilom in jih položi na kup s hrbtno stranjo obrnjeno navzgor.
5. Povleci različne kartice z besedilom iz kupa in jih položi bodisi zraven žirafjih bodisi zraven volčjih kartic. Pojasni, zakaj si se tako odločil! Če se pri kakšni kartici ne moreš določiti, prosi za pomoč.
6. Razmisli o drugih primerih kartic z besedili in jih zapiši na prazne kartice. Nadaljuj z igranjem s karticami.



Jezik žiraf



Jezik volkov

Izziv A2: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Slišal sem, ko te je spraševal učitelj za angleščino. Nisi dal nobenega pravilnega odgovora.	Kako si neumen!
Videl sem, da si trikrat zazehal.	Zelo si utrujen!
Videl sem, da imaš danes oreščke v posodici za malico. Ne maram oreščkov.	Vedno imaš same nagnusne stvari v posodici za malico.
Danes si me spotaknil.	Vedno si tako nesramen.

Izziv A2: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Približno tako visok si kot moj mlajši brat.	Totalen pritlikavec si!
Danes si prišel ob 8.30. Čakal sem te že ob 8.00.	Vedno si tako pozen.
Rekel si učitelju, da sem včeraj Ines povlekel za lase.	Zatožil si me učitelju.
Slišal sem te reči, da nimaš športnih čevljev s sabo. Ampak vidim, da jih imaš.	Lažnivec si.
Ko sem te vprašal, če se lahko igram s tabo, si rekel ne.	Nesramen si.

Izziv A2: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Na tvoji mizi vidim napol
pojedeni jabolko,
avtomobilček in kapo.

Tako nemaren si.



Delovni list T3: Besede za moja čustva

Tako se počutim, kadar imam vse, kar v tistem trenutku potrebujem....

vznemirjen	uravnovešen	razsoden	osupel
umirjen	vzhičen	hvaležen	energičen
sproščen	navdušen	zadovoljen	izpolnjen
olajšan	fasciniran	vesel	srečen
miren	radosten	veder	poln veselja
pozoren	poln upanja	usposobljen	motiviran
vitalen	opogumljen	radoveden	optimističen
tih	varen	presenečen	brezskrben
razvedren	ljubeč	zadoščen	samozavesten

Povzeto po knjigi Feelings of Fulfilled Needs, Rosenberg 2013

Izziv A2: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Tako se počutim, kadar nimam vsega, kar v tistem trenutku potrebujem...

prestrašen	razjezen	poln gnusa	napet
potrt	zaskrbljen	vznemirjen	zmeden
osamljen	ogorčen	razočaran	izčrpan
pretresen	v stiski	zdolgočasen	nejevoljen
nemočen	razdražen	utrujen	odvrnjen
nervozen	žalosten	zadržan	nesrečen
nepotrpežljiv	nemiren	nezadovoljen	razkačen
raztresen	obupan	jezen	besen

Povzeto po knjigi Feelings of Unfulfilled Needs, Rosenberg 2013



Delovni list T4

Informativni list o posnemanju izrazov

Preberite, medtem ko posnemate 6 (od 7) temeljnih čustev – po Paulu Ekmanu

Čustvo	Posnemajte izraz
Sreča	Dvignite kotičke ust
Žalost	Spustite kotičke ust, dvignite notranji del obrvi in našobite ustnice
Presenečenje	Dvignite obrvi in zgornje veke ter spustite spodnjo čeljust
Strah	Dvignite zgornjo ustnico, napnite veke ter raztegnite kotičke ust navzven
Jeza	Obrvi pomaknite navznoter, stisnite ustnice in napnite veke
Gnus	Zavihajte nos in spustite spodnjo ustnico



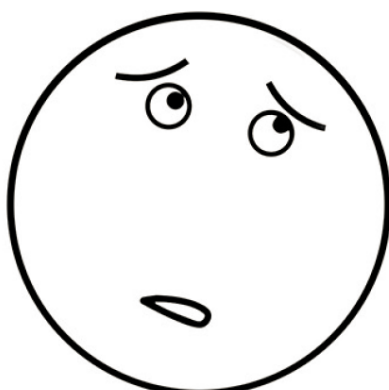
Delovni list T5: Kartice z obraznimi izrazi



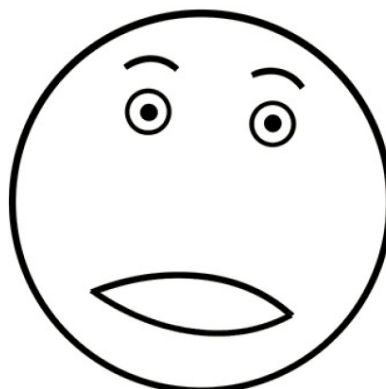
Sreča



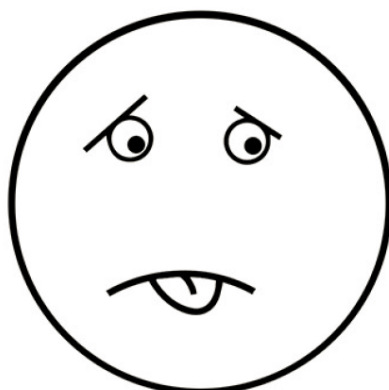
Jeza



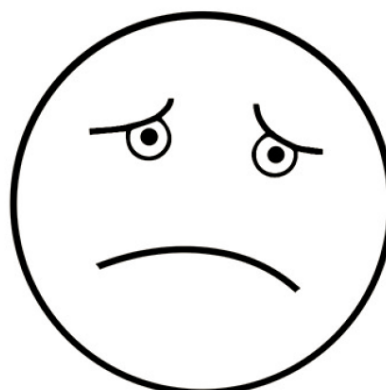
Strah



Presenečenje



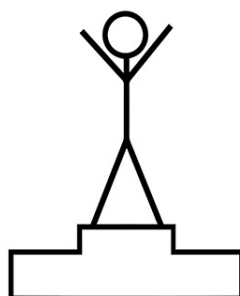
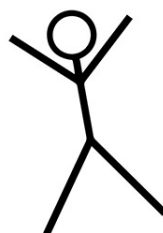
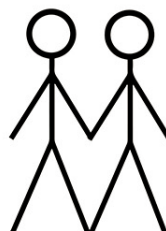
Gnus



Žalost



Delovni list T6: Kartice z govornico telesa





Delovni list T7: Konfliktne situacije

Navodila:

1. Razdelite se v pare.
2. Izberite si eno od spodnjih situacij in se o njej podrobno pogovorite. Situacijo zaigrajte dvakrat – enkrat z uporabo volčjega jezika in enkrat z uporabo žirafjega jezika.
3. Skupaj razmislite o možnih konfliktnih situacijah, ki bi se hitro spremenile v prepir, če bi uporabili volčji jezik!

Nekdo, ki razburjeno zapušča prostor, se zaleti vate. Knjiga, ki si jo držal v rokah, pade na tla.	Med odmorom te nekdo spotakne, da padeš na tla.
Nekdo ti ne dovoli, da se igraš s skupino.	Med odmorom želiš pojesti svojo malice in ugotoviš, da jo je nekdo na skrivaj polovico pojedel!
Nekdo skrije tvoje športne copate po telesni vzgoji. Po dolgem iskanju jih končno najdeš, vendar zamudiš k naslednji šolski uri.	Med odmorom se nekdo norčuje iz tvojih hlač.
Nekdo se med telesno vzgojo norčuje iz tebe, ker ne znaš pravilno narediti vaje.	Nekdo med odmorom vrže radirko, katera te udari po nosu.
Želiš končati s pisanjem naloge, vendar te nekdo prekinja s postavljanjem vprašanj.	Nekdo te poimenuje "učiteljev ljubljencek", ker te je učitelj pohvalil.