

YouthStart

ENTREPRENEURIAL CHALLENGES



Izziv A1: Empatija
Moja čustva – tvoja čustva:
jezik žiraf
Podjetnostna kultura

Izvirniki in informativni listi



DL 1: Učimo se jezika žiraf – 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 povežejo med seboj.

V nasprotju s tem pa jezik volkov druge prizadene in žali. Uporabljamo ga, kadar hočemo imeti prav in dodeliti krivdo, kadar druge presoja 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 A1: 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 presojanjem 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



DL 2: Idiomatični izrazi, ki vsebujejo besedo »srce«

Navodila:

1. Izrežite kartice.
2. Pripravite kartice z izrazi in dodatne kartice različnih barv s pripadajočimi razlagami.
3. V razredu razdelite vse kartice.
4. En učenec prebere izraze in vpraša, kdo ima kartico z razlago (če je možno, tudi obratno – prebere razlago in vpraša po izrazu).

Idiomatični izrazi	Razlaga
Slika mi je pri srcu.	Nočem je podariti.
Imaš mehko srce.	Sočuten si.
Namesto srca ima kamen.	Ne kaže čustev.
Ona je moje srčece.	Tako zelo jo ljubim.
Srce mi je padlo v hlače.	Prestrašil sem se.
Brez srca je.	Ni sočutna.

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Ima posebno mesto v mojem srcu.	Zelo mi je všeč.
»eno srce in ena duša« biti kot rit in srajca	Neločljiva sta.
Podarjam ti srce.	Ljubim te.
Nimam srca, da bi to storil.	Ne morem storiti tega.
Milo se mi je storilo pri srcu.	Zelo sem žalosten.
Govori iz srca.	Resnično misli to, kar reče.
Imaš srce leva.	Zelo si pogumen.



DL 3:

Jezik žiraf – Stavki, ki jih je treba izrezati

Potrebujem...

Počutim se ...

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Žirafa vpraša...

Žirafa pravi...



Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade

**Kaj
potrebuješ?**

**Kako se
počutiš?**



DL 4: Risalna predloga za plakat žirafe



Žirafa vpraša:

Kako se počutiš?
Kaj potrebuješ?

Žirafa vpraša:

Kako si?
Kaj potrebuješ?

Potrebujem ...

Prosim te

Hvala!



DL 5: Jezik volkov

Če mi ne boš dal gumijastih medvedkov, nisva več prijatelja.

Grožnja – grozim ti.

Ti si kriv, da sem zjutraj zamujal.

Obtožba – obtožujem te.

Nesramen si. Ne dovoliš mi, da poskusim tvojo malico.

Napad – napadam te.

Vidiš, sem ti rekel, da imamo še eno domačo nalogo.

Hočem imeti prav.



Če mi ne boš dovolil, da se igram s tabo, te ne bom povabil na svoj rojstni dan.

Grožnja – grozim ti.

Učitelj je vedno siten zaradi tebe.

Obtožba – obtožujem te.

Slab človek si. Vedno se vrineš v vrsti za avtobus.

Napad – napadam te.

Povedal sem ti, da je Peter dobil ta kul avto, pa mi nisi verjel.

Hočem imeti prav.



DL 6: Žirafji stavki k delovnemu listu 5

Obožujem gumijaste medvedke. Te smem prositi za enega?

Rad bi prišel pravočasno v šolo. Lahko, prosim, jutri zjutraj pohitiš?

Tvoja malica deluje okusno. Jo smem poskusiti, prosim?

To je naša današnja domača naloga.



Igra, ki se jo igraš, deluje zelo zabavna. Tudi jaz bi se rad igral, se smem?

Zanima me snov, ki se je učimo. Si lahko, prosim, tiho med poukom?

Rad bi prišel na avtobus brez sitnosti.

Peter je dobil kul avto. Prinesel ga je s sabo v šolo.



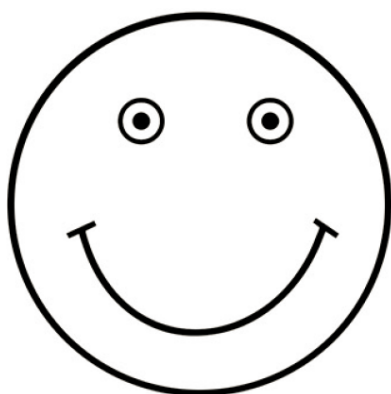
DL 7: Informativni list o posnemanju izrazov (za učitelje)

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



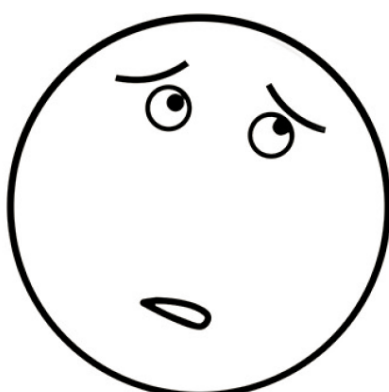
DL 8: Kartice z obraznimi izrazi



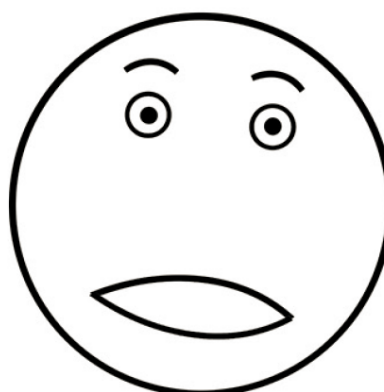
Sreča



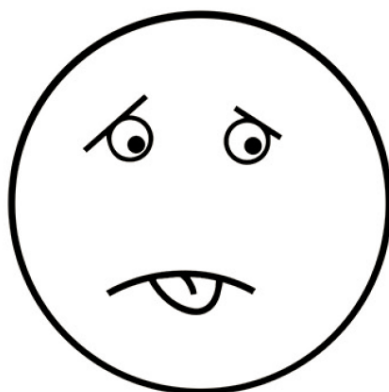
Jeza



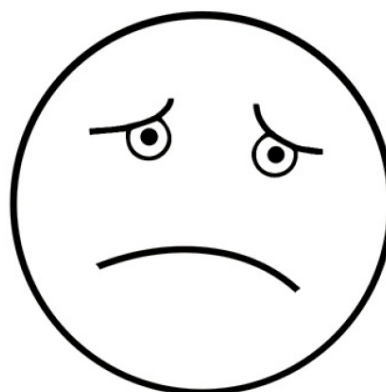
Strah



Presenečenje



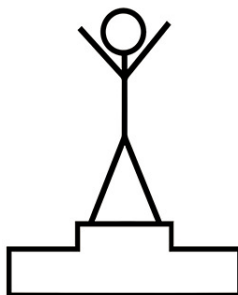
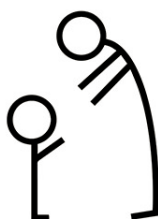
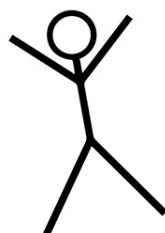
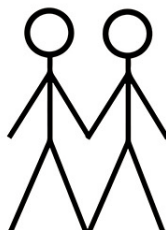
Gnus



Žalost



DL 9: Kartice z govornico telesa





DL 10: Besede za moja čustva

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

vznemirjen	uravnovešen	trezno razmišljajoč	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
se kratkočasi	ljubeč	zadoščen	samozavesten

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



m			
----------	--	--	--

Povzeto po knjigi *Feelings of Fulfilled Needs*, Rosenberg 2013

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

prestrašen	razjezen	poln gnusa	napet
potrt	zaskrbljen	nekaj me muči	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

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



DL 11

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Počutim se ...



Potrebujem ...

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



DL 12

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Prosim te ...



DL 13: Igra s ploščicami: »Jezik žiraf – jezik volkov«



Jezik žiraf



Jezik volkov

Slišal sem, kako te je spraševal učitelj za angleščino. Nisi dal nobenega pravilnega odgovora.

Kako si neumen!

Videl sem, da si trikrat zazehal.

Utrujen si!

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



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.
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.

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



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.
Na tvoji mizi vidim napol pojedeno jabolko, avtomobilček in kapo.	Tako nemaren si.
Boli, kadar me porineš. Prosim, bodi pazljiv!	Ti bedak! Nikoli ne paziš!
Ko sem te vprašal, če se lahko igram s tabo, si rekel ne.	Slab človek si.

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Če mi ne pustiš, da se igram s tabo, postanem žalosten.	Nesramen si!
Na mizi vidim napol pojedeno jabolko, avtomobilček in kapo.	Tako nemaren si.
Prosim, bodi tiho! Hočem delati.	Nenehno me prekinjaš.
Med igro, prosim, večkrat vrzi žogo nekemu drugemu.	Ti si kriv, da nismo zmagali.
Me lahko spustiš mimo?	Umakni se, ti idiot!

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Potrebujem popolno tišino za reševanje testa. Prosim, če si lahko tiho.	Tiho bodi, nadležen si.
Bojim se, da bova zamudila. Prosim, pohiti!	Takšen počasnejš si!
Rad bi pravočasno prišel v gledališče. Lahko hodiš malo hitreje, prosim?	Zaradi tebe bova pozna.
Rad bi poskusil sam sestaviti avto.	Pusti me pri miru! Saj tako ali tako ne znaš sestaviti avta iz Lego kock.
Mi lahko, prosim, razložiš domačo nalogo? Ničesar ne razumem.	Piflar si in nikoli mi ne pomagaš.

Izziv A1: Empatija

Izzivi podjetnosti za mlade



Rad bi obiskal prijatelja in sem nejevoljen, ker imam toliko domače naloge.	Če me ne bi tolikokrat prekinil, bi do sedaj že končala domačo nalogo.
Prosim, postavi se v vrsto za mano. Že 10 minut čakam.	Tako si nesramen. Jaz sem bil prvi tukaj!
Mi lahko pomagaš zaliti rože?	Tako len si, vse moram storiti sam!
Prosim, nikomur ne povedj moje skrivnosti. Hočem biti prepričan, da ti lahko zaupam.	Nisi več moj prijatelj!
Prosim, bodi uvideven do mene.	Ni pošteno, da vedno tako hitro tečeš.



DL 14

Vidim / slišim .