

## **SPOLOČNÁ EMPATIA**

**Vypracovala: Mgr. Anna Kliner Haniczková, PhD.**

Konflikt je významnou súčasťou reality. Konflikt vzniká ako výsledok nedorozumenia medzi ľuďmi, ktoré je spôsobené rozporom v ich názoroch, potrebách a prioritách. Je to teda výsledok pôsobenia protichodných síl, ktoré sa stretli v istom bode).

Podľa Ivety Mochňackej (2012) v každodennom živote stretávame ľudí s rozdielnymi názormi, potrebami, túžbami, postojmi, ako sú naše. Komunikujeme s ľuďmi, ktorí nechcú len ustupovať, chápať a prispôbovať sa.

Konfliktné situácie nemajú zakaždým len negatívne dôsledky a nie je potrebné, či nevyhnutné sa vždy usilovať o ich elimináciu, ale snažiť sa ich naučiť zvládať a tak zvyšovať svoju odolnosť voči stresu.

Je dobré sa preto naučiť pristupovať ku konfliktom ako k nevyhnutnej súčasťi života, snažiť sa im včas predchádzať a riešiť ich konštruktívne. To sa dá len osobnou skúsenosťou, tréningom optimálnych reakcií, stratégií a ich uplatňovaním v medziľudských vzťahoch.

Podľa Duanovej a Hillovej (1998 in ) ktoré chápu empatiu ako:

- Vlastnosť osobnosti alebo všeobecnú spôsobilosť - Je to schopnosť vcítiť sa do prezívania druhého človeka,
- Empatiu ako črtu osobnosti a stabilnú spôsobilosť,
- Empatie je špecifický situačne podmienený emočne kognitívny stav- rozvoj empatie v rámci sociálno-psychologických výcvikov,
- Je empatia v kontexte riešenia konfliktov dôležitý faktor, ktorý zabezpečuje zážitkové vnímanie a prijatie postojov druhých.

Aktivita je vhodná pre skupinu, ktorá sa už nejakým spôsobom pozná, či už zo súkromného alebo pracovného života.

### **REALIZÁCIA AKTIVITY**

Cieľom tejto aktivity je zábavnou formou zistiť svoju mieru empatického odčítania a intuície iných členov skupiny, čím sa navzájom ľudia spoznávajú.

Počet účastníkov aktivity je neobmedzený avšak odporúča sa maximálne do 20 ľudí. Skupina pre túto aktivitu môže byť zmiešaná (prítomní aj muži aj ženy). Časové rozpätie je približne 30 minút aj s vyhodnotením aktivity. Pomôcky, ktoré budeme v tejto aktivite potrebovať sú: hárkypapiera, písacie potreby a zoznam otázok pre facilitátora aktivity.

### **Postup aktivity:**

Účastníci aktivity sedia v kruhu alebo pri stole, k dispozícii majú hárok papiera a písacie potreby. Úlohou účastníkov je na otázky facilitátora, napísať odpoveď z ponúkaných možností, ktorú si podľa nich vyberie väčšina zo skupiny. Po prečítaní všetkých desiatich otázok a zaznačení odpovede, facilitátor / lektor uvedie spôsob bodovania. Pri každej z otázok sa prečítajú možnosti na výber, a každý zo skupiny zdvihne ruku, pri odpovedi ktorú zaznačil a podľa počtu zvyknutých rúk si zaznačia body. Čím viac ľudí zdvihne ruku, tým viac bodov získajú. Po zaznačení všetkých bodov sa spočíta celkové skóre.

Účastníci s najvyšším skóre majú najvyššiu mieru empatie a intuície v skupine.

Aktivita mapuje schopnosť empatie účastníkov a nemá žiadne kontraindikácie vzhľadom na vek, či pohlavie.

### **Zoznam otázok s ponúkanými odpoveďami:**

1. Akú farbu by napísala podľa teba väčšina ľudí v skupine? (červená, modrá, zelená, žltá, oranžová, fialová, čierna a biela)
2. Aké číslo od jeden do desať by napísala väčšina zo skupiny?
3. Aký mesiac v roku január – december by napísala väčšina z nás?
4. Ktorý, z nasledujúcich geometrických útvarov by napísala väčšina z nás? (štvorec, trojuholník, kruh, vlnovka)
5. Akú sladkosť by si zvolila väčšina z nás? (čokoláda, cukrík, zákusok, ovocie)
6. Aký kontinent by si zvolila väčšina z nás?
7. Ktoré krstné meno z mien účastníkov by si zvolila väčšina z nás?
8. Ktorý deň v týždni by si zvolila väčšina z nás?
9. Ktoré ročné obdobie by si zvolila väčšina z nás?
10. Ktorú časť z dňa aby si zvolila väčšina z nás? (deň - noc)

### **PRIEBEH AKTIVITY**

Okolo veľkého stola posadíme účastníkov aktivity, rozdáme papiere a perá. Najvyšší možný počet bodov závisí od počtu účastníkov – 12 účastníkov, maximálny počet bodov – 12, atď. Aktivita trvá približne 30 minút, niektoré otázky si vyžadujú prečítať ich viac krát. Aktivita je vhodná pre skupiny, ktoré sa už nejakú dobu poznajú. Začneme čítať otázky, v prípade potreby ich zopakujeme.

### **Príklad realizácie, vyhodnotenie odpovedí:**

Najčastejšie odpovede na otázky boli:

1. Akú farbu by napísala podľa teba väčšina ľudí v skupine? - Zelená
2. Aké číslo od jeden do desať by napísala väčšina zo skupiny? - 5
3. Aký mesiac v roku január – december by napísala väčšina z nás? - Máj
4. Ktorý, z nasledujúcich geometrických útvarov by napísala väčšina z nás? - Kruh
5. Akú sladkosť by si zvolila väčšina z nás? -Čokoláda
6. Aký kontinent by si zvolila väčšina z nás? - Austrália
7. Ktoré krstné meno z mien účastníkov by si zvolila väčšina z nás? - Katarína
8. Ktorý deň v týždni by si zvolila väčšina z nás? - Piatok
9. Ktoré ročné obdobie by si zvolila väčšina z nás? - Leto
10. Ktorú časť z dňa aby si zvolila väčšina z nás? - Deň

### **Zoznam použitej literatúry:**

Eva Martinovičová: Zvládanie konfliktov a vyjednávanie,. EdWell, Rok neznámi. Dostupné na: [http://www.ja-sr.sk/files/Zvladanie\\_konfliktov\\_a\\_vyjednavanie.pdf](http://www.ja-sr.sk/files/Zvladanie_konfliktov_a_vyjednavanie.pdf)

Ingrid Hupková- Barbora Kuchárová: Prevencia v praxi 2., Namety hier a aktivít v prevencii závislosti,.Narodne osvetove centrum, 2007. ISBN: 987-80-7121-287-4.

Iveta Mochňacká: Hravo riešime konfliktné situácie,. Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe,. Metodicko-pedagogické centrum,. Bratislava, 2012. Dostupne na : [https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3\\_ops\\_mochnacka\\_iveta\\_-](https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3_ops_mochnacka_iveta_-)

[hravo\\_riesime\\_konfliktne\\_situacie.pdf](#)

Vladimíra Čavojová a kol.: Chápanie duševných stavov v kontexte kognitívneho vývinu.,  
Ústav experimentálnej psychológie SAV., Bratislava, 2011., ISBN: 978-80-88910-32-9.