

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Spojená škola, Československej armády 24, 036 01 Martin
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Spojenej škole v Martine
5. Kód projektu ITMS2014+	312011Z839
6. Názov pedagogického klubu	Komunikačné spôsobilosti
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	03.03.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Spojená škola, Martin
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Mgr. Denisa Bučkuliaková
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.ssmt.sk

11. Manažérske zhrnutie:

Empatia

Dôležitým cieľom výchovy je prosociálne správanie. Jednou zo zložiek prosociálneho správania je empatia. Ide o vcítenie sa do psychického stavu iného človeka, pochopenie jeho emócií, motívov konania a snáh, ktoré vyplývajú z jeho konkrétnej situácie.

Typy empatie

1. **Kognitívna** – schopnosť pochopiť vnútorný stav druhej osoby tak, že chápeme jej myšlienky a city a s istou pravdepodobnosťou vieme predvídať jej reakcie a skutky
2. **Afektívna** – schopnosť vcítiť sa do citov druhej osoby a zdieľať jej city aspoň tou mierou, aby sme vycítili, či určitá situácia je pre ňu príjemná, nepríjemná

Fázy empatie

- Napodobňovanie obsahu
- Parafrázovanie obsahu
- Uvedomenie si pocitov
- Parafrázovanie obsahu a uvedomenie si pocitov

Emocionálna kompetencia

- Poznať vlastné city - **sebavedomie**
- Zaobchádzať s vlastnými citmi - **sebariadenie**
- Využívať dané možnosti – **sebamotivácia**

- Vcítiť sa do iných ľudí - **empatia**
- Vytvárať sociálne vzťahy - **angažovanosť**

Kľúčové slová: prosociálne správanie, empatia, typy empatie, fázy empatie, emocionálna kompetencia

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

- **Empatia**

Pomocou empatie dokáže človek vycítiť a pochopiť u druhého jedinca také emócie a stavy, ktoré tento človek nevyjadruje priamo a ktoré nevyplývajú zo situácie.

Najskôr sme si pozreli prezentáciu k téme, venovali sme sa najskôr tým, čo empatiou nazývať nemôžeme:

- sociálne predvídanie
- projekcia
- empatia po požití alkoholu
- sympatia

- **Typy a fázy empatie**

V rámci klubu sme prediskutovali jednotlivé typy a fázy empatie, kolegovia uviedli príklady jednotlivých fáz empatie z reálneho života, výmena skúseností bola opäť zaujímavá a obohacujúca.

Kognitívna empatia - môžeme ju posilňovať tým, že začneme hľadať znaky toho, ako ľudia prežívajú svoje emócie. Všimame si najmä výraz tváre, postoj, povzdychy, tón hlasu, obsah reči, a to všetko v kontexte s aktuálnou situáciou. Tento tréning nám pomáha aj v tom, aby sme sa dokázali sústrediť na vlastné pocity.

Afektívna (citová) empatia - skutočné vcítenie sa, vžitie sa do pocitov inej osoby. Nemusí pritom ísť priamo o pociťovanie identických emócií, aké pociťuje niekto iný, hoci o to ide najčastejšie. Pri skutočnej empatii rozlišuje človek presne medzi svojimi a pocitmi iných. Empatický človek si presne uvedomuje, že jeho vlastné pocity vznikajú vnímaním pocitov iných, že ho jeho vlastné pocity informujú o tom, ako sa cíti ten druhý.

- **Emocionálna kompetencia**

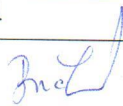
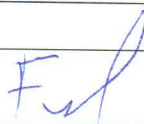
Schopnosť vcítiť sa do druhého človeka si vyžaduje predovšetkým akceptovanie a nepotlačanie vlastných citov. Ten, kto má strach z vlastných citov, nedokáže zachytiť a pochopiť ani emocionálne signály iných ľudí.

Nutnou podmienkou rozvoja schopnosti empatie sú sociálne vzťahy, v rámci ktorých jednotlivec posudzuje a vyhodnocuje signály druhého človeka smerom voči sebe. Premýšľa, ako ho má ten druhý rád, nakoľko si ho cení, čo ten druhý z jeho správania akceptuje a čo pokladá za nesprávne.

Z tohto dôvodu sme sa v praktickej časti k téme empatia venovali aktivitám, ktoré boli zamerané všeobecne na pocity, ktoré existujú a vnímanie vlastných pocitov.

13. Závěry a doporučení:

Empatia je dobrým pomocníkom pre vytváranie dobrých medziľudských vzťahov a to aj medzi učiteľom, majstrom odborného výcviku a žiakom. Je potrebné túto schopnosť rozvíjať, aby sme mohli vytvárať čo najlepšiu klímu na prácu, vzdelávanie, získavali si dôveru žiakov a vlastným správaním vplývali na prehľbovanie empatického povedomia žiakov.

14. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Denisa Bučkuliaková
15. Dátum	3.3.2021
16. Podpis	
17. Schválil (meno, priezvisko)	Mgr. Andrea Fabrová
18. Dátum	4.3.2021
19. Podpis	

Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu