

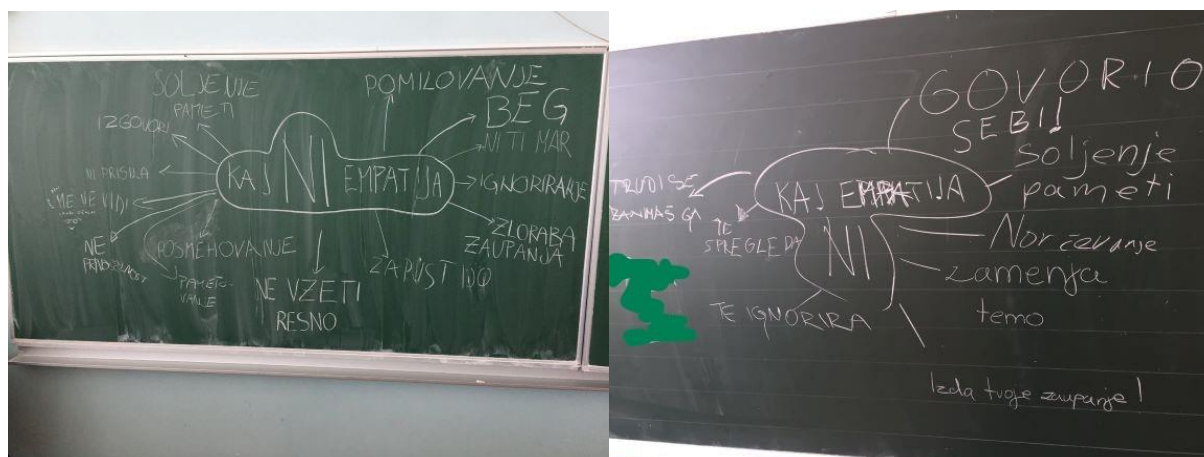
## V samoizolaciji z Nino Babič: EMPATIJA



### DRAGI MOJI.

Za danes sem izbrala **EMPATIJO**. Pred časom smo pojem raziskali, ga testirali z našimi sedmošolci, na razredni uri. Kot že večkrat, so me prijetno presenetili z razumevanjem pojma, odnosov in lastnih potreb. Zakaj sem se odločila, da se lotim empatije ravno danes? Včeraj sem govorila s prijateljico – odbojkarico iz Amerike. Povedala mi je, da ob stopnjevanju krize in negotovosti, ki jo čutimo tudi pri nas, opaža, da so nekateri ljudje usmerjeni samo v lastne potrebe, da so razdražljivi in nestrpni, da se zaradi tega vnaša še več nemira in napetosti. Tako je, pravzaprav, tudi v vsakdanjem življenju – kadar smo napeti, se nam dogajajo težke stvari ali smo nenaspani, hitreje odreagiramo in spregledamo občutke tistih, ki so nam najbližje. No, empatija je danes opomnik za vse nas, da jo je treba vaditi takrat, ko ne gre vse, kot bi moralo.

Empatija je sposobnost vživljanja v čustva, vedenje, misli, stanje drugega in še pomembneje, zavedanje svojih čustev, misli, vedenja, stanja. Omogoča nam, da smo blagi do sebe in drugih in se ne gremo boja »kdo bo koga«, »doseči svoje za vsako ceno« ali kritiziranja sebe zaradi človeških napak in neuspehov. Najtežje nam je takrat, ko nam gre drugi »na živce«, ko mislimo, da nam ni enakovreden in da ravna narobe. Največ empatije čutimo do prijateljev (sploh »bbf-jev«) in to je najboljši praktični primer – tudi ko se s prijateljem ne strinjamo, si celo nasprotujemo, smo sposobni nadaljevanja odnosa, kompromisa, smo razumevajoči do njega in ga sprejemamo takšnega, kot je. Pri drugih se zatakne. Polni smo sodb in celo prepričani, da imamo to pravico. Kompliciram. Po kratki debati s sedmošolci, sem preverila razumevanje pojma z enostavnim vprašanjem – *kaj empatija NI?* Nastala sta (izključno s strani učencev) priložena miselna vzorca, ki povesta več od mojih tisoč besed:



Pomembno je, da si odrasli vzamemo čas in dobro pregledamo nastalo. Tudi mladi. Pretehtajmo in uporabimo oz. odvrzimo, kar nas ovira v dobrih odnosih.

V duhu empatije razmišljam o šolskem trikotniku učenci – starši – učitelji.

**Starši** ste čez noč postali pomožni učitelji, ki, po svojih zmožnosti, podpirate delo otrok doma. Hkrati se borite z lastno negotovostjo (službe, prihodnost, vodenje družine in še mnogo več). Zahtevne naloge. Dajte najbolje, kar zmorete in opustite primerjave in občutke nekompetentnosti, ki vas, morda, navdajajo. Kolikor zmorete, bo ravno dovolj.

**Učenci** ste se znašli v popolnoma novi situaciji in brez osebnega stika so učni listi lahko strašljivi. Pomembno je, da se jih lotite in opravite, kar zmorete. Kolikor je to, bo ravno dovolj. In ne pozabite na tiste sošolce in sošolke, ki potrebujejo vašo pomoč – pokličite, posredujte, pomagajte (virtualno 😊).

**Učitelji**, ujeti v tehnološke in osebne izzive se, na tretji strani, trudite po svojih najboljših močeh. Morda naloge niso prijazne vsem, morda se v pomanjkanje pristnega stika težko vživite – nič hudega. Naredite najbolje, kar znate in to bo ravno dovolj. Strpnost med nami bo lepilo. Empatija skupni imenovalec. Vsi smo tu z najboljšimi nameni.

Morda bom v prihodnjih dneh našla »lažje« teme, delam po navdihu in, kot vsi, po svojih najboljših močeh.

Bodite blagi do sebe in drugih,

Nina 😊