

Vaja za ozaveščanje o empatiji in pristranskosti

ENOTA 3: Komunikacijske spretnosti

Individualna aktivnost za vodje usposabljanja, svetovalce za karierno orientacijo, delodajalce in strokovnjake v kadrovskih oddelkih

Cilj: Razviti empatijo in zavedanje o pristranskosti za izboljšanje komunikacije s posamezniki s kognitivnimi motnjami.

Namen: Namen te dejavnosti je pomagati prepoznati in razbiti pristranskosti, spodbujati bolj empatičen in učinkovit slog komunikacije pri interakciji s posamezniki s kognitivnimi motnjami.

Trajanje: 30-45 minut na sejo.

Potrebni materiali:

- ✓ Odsevni dnevnik ali beležnica
- ✓ Kontrolni seznam pristranskosti (glej spodaj)
- ✓ Članki ali videoposnetki o kognitivnih motnjah
- ✓ Časovnik

Kontrolni seznam pristranskosti:

- Ali predpostavljam, kaj ljudje s kognitivnimi motnjami lahko ali česa ne morejo storiti?
- Ali uporabljam preveč poenostavljen jezik ali ton, ki bi lahko bil ponižujoč?
- Ali sem nepotrpežljiv pri komunikaciji z ljudmi, ki potrebujejo več časa za razumevanje ali odziv?
- Ali aktivno in pozorno poslušam ali prekinjam ali končam stavke za druge?
- Ali uporabljam vključujoč jezik, ki spoštuje individualnost vsake osebe?

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Navodila:

1. KORAK. Izobražujte se: Preživite 15-20 minut skozi branja člankov ali gledanja videoposnetkov o kognitivnih motnjah, da boste bolje razumeli izzive, s katerimi se soočajo posamezniki s kognitivnimi motnjami.

Tukaj je nekaj predlogov:

- VIDEO: "Kaj je motnja v duševnem razvoju?"

Opis: Preberite, kaj se šteje za motnje v duševnem razvoju in veščine, ki jih ponujajo osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=K6WmGhY8Q4I>

- VIDEO: "Dejstva in miti o motnjah v duševnem razvoju".

Opis: namen tega videoposnetka je ozaveščati o številnih napačnih predstavah v zvezi z motnjami v duševnem razvoju in spodbujati boljše razumevanje ovir pri učenju, s katerimi se lahko srečujejo otroci z motnjami v duševnem razvoju.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=jOOVFrnHccA>

- ČLANEK: "Vodnik za kognitivne motnje".

Opis: uporabne opredelitve in opisi za boljše razumevanje izrazov.

Povezava: <https://adasitecompliance.com/guide-to-cognitive-disabilities/>

KORAK 2. Razmislite o pristranskosti: Vzemite si 10 minut, da izpolnite kontrolni seznam pristranskosti. Bodite iskreni do sebe glede kakršnih koli pristranskosti ali predpostavk, ki jih imate.

KORAK 3. Dnevnik samorefleksije: V svoj dnevnik ali beležnico napišite razmislek o pristranskostih, ki ste jih prepoznali. Razmislite, kako lahko te pristranskosti vplivajo na vašo komunikacijo s posamezniki s kognitivnimi motnjami. Razmislite o preteklih interakcijah in o tem, kako bi lahko nanje vplivale te pristranskosti.

KORAK 4. Vaja za empatijo:

- ✓ **Praksa scenarija:** Predstavljajte si scenarij, v katerem morate komunicirati z nekom, ki ima kognitivno motnjo. To je lahko razlaga preproste naloge ali dajanje navodil.

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



- ✓ **Empatična komunikacija:** Vadite počasi razlago naloge z uporabo jasnega in preprostega jezika. Bodite pozorni na svoj ton in govorico telesa ter zagotovite, da sta spoštljiva in podporna.
- ✓ **Potrpežljivost in razumevanje:** Dovolite si dodaten čas, da »poslušate« in »odgovorite«, kot da bi oseba morda potrebovala več časa za razumevanje ali postavljanje vprašanj.
- ✓ **Povratne informacije in izboljšave:** Po vadbi zapišite, kaj ste naredili dobro in kaj se vam je zdelo izziv. Razmislite, kako lahko izboljšate svoj pristop v prihodnjih interakcijah.

KORAK 5. Vsakodnevna praksa: Zavežite se k vsakodnevni praksi empatične in nepristranske komunikacije. Vodite dnevnik svojih izkušenj in napredka.

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

