



## VÄXELVERKAN OCH EMPATI – PÅVERKAN OCH DELTAGANDE

# KORTA ÖVNINGAR INRIKTADE PÅ ATT GESTALTA BETYDELSEN AV EMPATI

Med hjälp av empati kan man ändra på hur en konflikt kan förstås och lösas. Med empati kan en människa öppna sitt hjärta och sinne för att se och förstå världen genom en annan människas ögon och dessutom bete sig på ett sätt som kan påverka huruvida man kan nå en fredlig lösning.

### VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM?

- Tid: ca 15 minuter + diskussion
- Be eleverna fortsätta i meningar som handlar om erfarenheter av att nå ett mål eller misslyckas med ett mål
- I slutet kan ni diskutera vikten av att identifiera känslor för konfliktlösningen

### ÖVNINGENS MÅL

Målet med följande övning är att få eleverna att inse betydelsen av empati. Övningen kan genomföras antingen genom att du talar med eleverna (beroende på hur öppna och frimodiga de är inför varandra) eller genom att du ber dem skriva ner sina tankar och erfarenheter, eller som en kombination av diskussion och skrivuppgift.

Fundera på om du vill dela in eleverna i grupper om två eller tre, eller om du gör övningen individuellt. Du kan också instruera eleverna att fundera på och skriva ner sina tankar själva först och sedan dela sina erfarenheter parvis. I slutet kan ni fundera på övningens resultat i alla tillsammans.

### ÖVNINGENS GÅNG:

Du kan först tala med eleverna om hur det känns att uppnå sitt önskade mål (man kan till exempel känna sig glad, nöjd, bekräftad, trygg, intresserad osv.)

#### ***Jag fick det jag ville -övning:***

Be eleverna att fylla i följande mening: "När (någoting hände) uppnådde jag (eller fick) (något som jag ville) och jag kände mig..."

Exempelvis: "Då jag fyllde 12 år fick jag en sådan ny cykel som jag ville ha och jag kände mig lycklig" eller "när vi åkte tillsammans på en resa fick jag vad jag ville och kände mig ivrig" osv.



I följande övning kan du först prata med eleverna om hur det känns när man däremot inte får eller uppnår någonting som man verkligen vill ha (man kan känna sig ledsen, besviken, obetydlig, arg, bitter osv.)

### ***Jag fick inte det jag ville -övning:***

Be eleverna att fylla i följande mening: "När (någonting hände) fick jag inte det jag ville och jag kände mig..."

Exempelvis: "När jag inte fick någon roll i skolpjäsen fick jag inte det jag ville och jag kände mig ledsen" eller "då ingen lyssnade på mig kände jag mig hopplös och osynlig."

Sedan kan du tala med eleverna om hur det känns när man klarar av att lösa ett bråk – då båda ger efter i någonting så att man kan hitta en ny lösning (man kan känna sig lättad, glad, nöjd, öppen, lätt till sinnes osv).

### ***Vi blev sams -övning:***

Be eleverna att fylla i meningen: "Då när (det var någon konfliktsituation) och vi nådde samförstånd (en kompromiss) kände jag mig..."

Exempelvis: "När vi var av olika åsikt i elevkåren om hur bidragen skulle användas bestämde vi oss för att hålla en omröstning bland alla elever. I stället för att införskaffa soffor eller nya cykelställningar köpte vi ny ljudanläggning till festsalen och alla blev nöjda."

Man kan utveckla övningen genom att diskutera och känna efter eller genom att konkretisera i praktiken hur det känns i kroppen i de tre tidigare nämnda fallen, till exempel:

- När man får som man vill kan kroppen kännas avslappnad, fri eller bubblande, det är lätt att skratta högt och visa fysisk närhet
- När man inte får som man vill kan kroppen kännas spänd, det kan strama på vissa ställen, ansiktsmusklerna kan spännas, det kan vara svårt att andas osv.
- När man når en gemensam lösning kan kroppen kännas avslappnad, glad, lätt, kraftfull

## **ATT FUNDERA PÅ EFTER ÖVNINGEN:**

Vilken betydelse har den här insikten och de här erfarenheterna i en konfliktlösning? Kan du ge exempel på någon konflikt i samhället och hurudana motsvarande tankar, behov och känslor det kan finnas hos olika parter?



Tilläggsfrågor till eleverna:

- Vad tycker du om följande påstående: "Man har inte kommit överens om någonting förrän man har kommit överens om allt." Be eleverna motivera sin åsikt och ge exempel på vad som kan hända i praktiken i båda fallen och vilket som skulle vara det bättre sättet att tänka på.
- Vilka faktorer kan öka sannolikheten att ett avtal hålls? (Till exempel att alla grupper och nivåer deltar i förhandlingarna om avtalet och att alla är genuint engagerade och vill uppnå ett avtal)