Co-funded by the European Union

ВОДИЧ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ НА

ЕМПАТИЈА

СТРАТЕГИИ И НАЈДОБРИ ПРАКТИКИ

ЗА ЕДУКАТОРИ

АВТОРИ

Анета Васиљевиќ - Шикалеска (Институт за применети истражувања за бизнис)
Биљана Ѓозинска (Институт за применети истражувања за бизнис)
Адријана БУлевска Зариќ (Институт за применети истражувања за бизнис)

Евгенија Псалтаки (Институт за хуманистички и општествени науки)
Фотиос Колокотронис (Институт за хуманистички и општествени науки)

Мурат Јазчичек (Анадолска гимназија „Кизилџахамам“)
Фикрет Јаман (Анадолска гимназија „Кизилџахамам“)
Мухарем Јуксел (Анадолска гимназија „Кизилџахамам“)
Севилај Ерол (Анадолска гимназија „Кизилџахамам“)
Мустафа Аксој (Анадолска гимназија „Кизилџахамам“)

Нурдан Кахвеџи (Покраинска дирекција за национално образование – Самсун)
Сати Дурмушкаја (Покраинска дирекција за национално образование – Самсун)
Асли Џуре (Покраинска дирекција за национално образование – Самсун)
Кенан Арслан (Покраинска дирекција за национално образование – Самсун)

Марија Амелија Велозо (Апликапропоста ЛДА)
Ана Паула Реиш (Апликапропоста ЛДА)
Адријана Резенде (Апликапропоста ЛДА)
Жулијана Пинто (Апликапропоста ЛДА)

Јан Малата (Средно и Вишо стручно здравствено училиште, Плзењ)
Ана Шлихтова (Средно и Вишо стручно здравствено училиште, Плзењ)
Јиржи Јиндра (Средно и Вишо стручно здравствено училиште, Плзењ*)*

ИЗДАВАЧ
Институт за применети истражувања за бизнис Скопје
Ул. Железничка 38/1-5, Скопје, РС Македонија
www.iarb.edu.mk contact@iarb.edu.mk

УРЕДНИК И ДИЗАЈН
Д-р Анета васиљевиќ-Шикалеска, Институт за применети истражувања за бизнис Скопје

ФИНАНСИРАЊЕ

Оваа публикација е изработена во рамките на проектот „Емпатија во дигиталната ера: Искористување на технологијата за разбирање и поврзување“ (Digi Empathy), финансиран преку програмата Еразмус+, со број на проект 2024-1-MK01-KA220-SCH-000257909.
Проектот е кофинансиран од Европската Унија.

ОДРЕКУВАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТ

Информациите и ставовите изнесени во оваа публикација се исклучиво на авторите и не мора нужно да ги одразуваат официјалните ставови на Европската Унија или на која било друга институција што го финансира проектот. Ниту институциите на Европската Унија, ниту кое било лице што постапува во нивно име, не можат да се сметаат за одговорни за каква било употреба на информациите содржани во оваа публикација.

АВТОРСКИ ПРАВА И ЛИЦЕНЦА

Водич за зајакнување на емпатијата © 2025, Институт за применети истражувања за бизнис, е лиценциран според лиценцата CC BY-NC 4.0 (Creative Commons Наведување на авторство – Некомерцијално 4.0 Меѓународна).
За да прегледате копија од оваа лиценца, посетете: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Содржина

1. СТРАТЕГИИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ЕМПАТИЈАТА ВО УЧИЛИШНОТО ОБРАЗОВАНИЕ ... 8

1.1 СТРАТЕГИЈА 1: ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА НА ПРОГРАМИ ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ (SEL) 12

1.2 СТРАТЕГИЈА 2: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВРСНИЧКО МЕНТОРСТВО И СИСТЕМ НА ПОДДРШКА НА ПРИЈАТЕЛИ ... 25

1.3 СТРАТЕГИЈА 3: СОЗДАВАЊЕ ИНКЛУЗИВНА И РАЗНОВИДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА ... 38

1.4 СТРАТЕГИЈА 4: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВКЛУЧЕНОСТ ВО ЗАЕДНИЦАТА И УЧЕЊЕ ПРЕКУ ОПШТЕСТВЕНО АНГАЖИРАЊЕ ... 47

1.5 СТРАТЕГИЈА 5: ПОТТИКНУВАЊЕ НА СОРАБОТКА И ЗАЕДНИЧКО УЧЕЊЕ ... 61

1.6 СТРАТЕГИЈА 6: ОБУКА НА НАСТАВНИЦИТЕ И УЧИЛИШНИОТ ПЕРСОНАЛ ВО ПРИСТАПИ ЗАСНОВАНИ НА ЕМПАТИЈА ... 73

1.7 СТРАТЕГИЈА 7: НЕГУВАЊЕ НА УЧЕНИЧКИОТ ГЛАС И ЛИДЕРСТВОТО ... 87

1.8 СТРАТЕГИЈА 8: КОРИСТЕЊЕ НА ЛИТЕРАТУРА И РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ ЗА ПОДУЧУВАЊЕ ЕМПАТИЈА ... 97

1.9 СТРАТЕГИЈА 9: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВКЛУЧУВАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТО ВО СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОТО УЧЕЊЕ ... 106

1.10 СТРАТЕГИЈА 10: ИМПЛЕМЕНТИРАЊЕ НА МОЖНОСТИ ЗА ИСКУСТВЕНО УЧЕЊЕ ... 112

2. СТРАТЕГИИ ЗА ИНТЕГРИРАЊЕ НА ТЕХНОЛОГИЈАТА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ВЕШТИНИТЕ ЗА ЕМПАТИЈА ... 121

3. СТРАТЕГИЈА ЗА МОНИТОРИНГ И ПОТТИКНУВАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ НА ЈАКНЕЊЕ НА ЕМПАТИЈАТА ... 130

3.1. Чек листи за набљудување на емпатијата ... 131

3.2. Повратна информација и поттикнување ... 133

3.3. Панели за рефлексија на учениците ... 134

Севкупни резултати од Стратегијата за Мониторинг и Поттикнување на Емпатијата ... 137

4. ОД ПРАКТИКА ДО ВЛИЈАНИЕ: ПЕТТЕ ПРАКТИКИ СО НАЈГОЛЕМО ВЛИЈАНИЕ ... 138

Практика 1 ... 139

Практика 2 ... 143

Практика 3 ... 146

Практика 4 ... 149

Практика 5 ... 152

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА ... 158

ВОВЕД

Во светот кој станува сè повеќе меѓусебно поврзан, способноста за емпатија со другите луѓе е поважна од кога било. Емпатијата не е само вештина; таа е основна компонента на емоционалната интелигенција што поттикнува разбирање, сочувство и соработка меѓу поединците.

Емпатијата е клучна во образованието бидејќи негува поддржувачка и инклузивна средина за учење. Кога учениците ги разбираат и сочувствуваат со перспективите на другите, тие развиваат посилни меѓучовечки вештини, способности за решавање конфликти и чувство на заедништво. Дополнително, емпатијата поттикнува толеранција, го намалува насилството и ја промовира соработката – суштински квалитети за академски успех и личен развој. Со вклучување на емпатијата во образованието, училиштата не само што го негуваат интелектуалниот развој на учениците, туку и нивната емоционална интелигенција и социјална одговорност.

Од друга страна, во денешната дигитална ера, учениците сè повеќе се потпираат на дигиталните платформи за комуникација, соработка и учење. Но, и покрај нивната корисност, дигиталната комуникација често доведува до недостаток на емпатија и разбирање, што оневозможува значајни врски и предизвикува недоразбирања и конфликти меѓу учениците.

Главната цел на овој Erasmus+ проект „Емпатија во дигиталната ера: Искористување на технологијата за разбирање и поврзување“ е да го искористи знаењето на учениците со дигиталните технологии како уникатна можност за наставниците да ги применат овие алатки за унапредување на образованието за емпатија.

Овој водич, со наслов „Водич за зајакнување на емпатијата: Стратегии и најдобри практики за едукатори“, развиен во рамките на проектот, им нуди на наставниците, родителите и лидерите во заедницата практични пристапи за негување и унапредување на емпатијата кај ученици на возраст од 8 до 16 години, користејќи различни стратегии, практики и алатки.

Стратегиите претставени во овој Водич се дизајнирани да бидат привлечни, интерактивни и прилагодливи на различни образовни средини. Преку спроведување на програми за социјално и емоционално учење (SEL), поттикнување на врсничко менторство и создавање инклузивни средини, можеме да ги оспособиме учениците да ги препознаат и почитуваат чувствата на другите. Ангажирањето со литература и раскажување приказни, охрабрувањето на заедничките активности и промовирањето на семејно учество дополнително го збогатуваат искуството на учење, овозможувајќи им на учениците да ја применат емпатијата во реалниот свет. Преку искуствено учење и колаборативни активности, учениците не само што ќе развијат значајни меѓучовечки вештини, туку и ќе ги негуваат лидерските квалитети што ќе им користат низ целиот живот. Овие стратегии не се само образовни вежби; тие се пат кон градење на посочувствителна и поразбирлива идна генерација.

Придружете ни се во истражувањето на овие значајни стратегии кои ќе ги инспирираат и оспособат младите умови да ја прифатат емпатијата, поттикнувајќи чувство на припадност и заедништво во и надвор од училницата. Заедно можеме да создадеме средина во која емпатијата ќе се негува, овозможувајќи им на нашите ученици да станат емпатични лидери на иднината.

1. СТРАТЕГИИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ЕМПАТИЈАТА ВО УЧИЛИШНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Денес, емпатијата се појави како основна вештина која не само што го поттикнува личниот развој, туку придонесува и за академскиот успех и социјалната кохезија. Во тој контекст, во училиштното образование од особена важност е создавањето на средина во која емпатијата ќе се негува, овозможувајќи им на учениците да ги разберат и ценат перспективите на другите, да ги решаваат конфликтите на мирољубив начин и да воспоставуваат значајни односи со своите врсници и заедницата. Со интегрирање на стратегии кои ја зајакнуваат емпатијата во образовната практика, наставниците можат да ја трансформираат училницата, а со тоа и училиштето, во простор кој го поттикнува емоционалниот и социјалниот развој на секој ученик.

Емпатијата не е само „добродојдена“ карактеристика, туку е суштинска вештина која е подеднакво важна како за наставниците и учениците, така и за целата училишна заедница, вклучително и родителите.

За наставниците, поттикнувањето на емпатијата може да води кон посилни односи со учениците и создавање на поддржувачка средина што охрабрува учење и лично изразување. Преку демонстрирање на емпатично однесување, наставниците поставуваат темел за училнишна култура исполнета со разбирање, почит и инклузивност.

За учениците, развојот на емпатија ги снабдува со алатки за справување со социјалните предизвици, го намалува насилството и ја подобрува соработката. Кога учениците учат да ги препознаваат и почитуваат емоциите на другите, тие стануваат поангажирани ученици, способни да изградат трајни односи и да придонесат позитивно кон заедницата. Дополнително, емпатичната образовна средина ги подготвува учениците за реалноста на глобалното општество со која ќе се сретнат по завршувањето на училиштето, всадувајќи во нив чувство на одговорност и етичко размислување.

Целиот образовен процес има огромна корист од посветеното фокусирање кон емпатијата. Училниците исполнети со стратегии водени од емпатија поттикнуваат активно учество, критичко размислување и емоционална отпорност. Кога учениците се чувствуваат разбрани и прифатени, тие се посклони да преземат академски ризици, да учествуваат во групни активности и да придонесат кон позитивна училишна клима.

Овој водич ќе презентира десет сеопфатни стратегии за зајакнување на емпатијата во училиштното образование, категоризирани според природата на активностите. Од имплементација на програми за социјално и емоционално учење (SEL) до поттикнување на соработка преку кооперативно учење, секоја стратегија претставува суштински елемент во градењето на култура на емпатија. Сите стратегии вклучуваат различни практични методи и активности кои индиректно користат дигитални алатки за подобрување на емпатијата меѓу учениците, додека една дополнителна стратегија е посветена на начините за интегрирање на дигиталните технологии во образовниот процес за поттикнување на емпатијата.
Дополнително, имајќи предвид дека јакнењето на знаењето и вештините за емпатија е подеднакво важно за наставниците, учениците и училишната заедница, секоја стратегија во овој водич содржи практики и активности базирани на три пристапи:

- Практични методи за наставници (пристап воден од наставник)
- Практични методи за ученици (пристап насочен кон ученициите) и
- Училишна иницијатива

Во пристапите водени од наставник, наставниците имаат клучна улога во поттикнувањето на емпатијата кај учениците преку демонстрирање на емпатично однесување, создавање поддржувачка училнишна средина и обезбедување можности за учениците да ја учат и практикуваат емпатијата преку структурирани активности. Овие пристапи не само што ја подобруваат емоционалната интелигенција на учениците, туку и создаваат култура на почит, љубезност и разбирање, подготвувајќи ги за справување со сложените меѓучовечки односи во училиштето и пошироко. Затоа, клучните наставнички пристапи кои им помагаат на учениците на возраст од 8-16 години да развијат вештини за емпатија, како во нивните интеракции со

врсниците, така и во нивното разбирање на светот околу нив, се вградени во стратегиите дадени во овој водич.

Емпатијата најдобро се негува преку активно вклучување и лично размислување. Во таа насока, пристапите насочен кон учениците им овозможуваат на учениците да истражуваат, изразуваат и практикуваат емпатија преку искуствено учење. Со вклучување на учениците во различни активности, учениците на возраст од 8-16 години можат да развијат подлабоко разбирање за туѓите перспективи, емоции и искуства. Овие активности помагаат да се изгради емоционална интелигенција, да се подобрат интерперсоналните вештини, да се препознаат и да се разберат чувствата на другите и да се создаде култура на емпатија во училницата.
Овие активности обезбедуваат практични искуства кои ја продлабочуваат емоционалната свест на учениците и поттикнуваат позитивни социјални интеракции. Додека учениците практикуваат емпатија во различни контексти, тие стануваат посочувствителни и повнимателни личности, и во училницата и надвор од неа. Најефективните активности насочени кон студентот за зајакнување на емпатијата се исто така вклучени во стратегиите во овој водич.

Целта на *училишните иницијативи* е да ги оспособат учениците да практикуваат емпатија како во училиштето, така и во заедницата. Преку активности кои ја истакнуваат различноста, препознаваат акти на добрина, промовираат заедничко учество, учат емоционална регулација и активно ги вклучуваат родителите, се создава средина која ја негува емпатијата како клучна социјална вештина. Со училишните иницијативи, учениците на возраст од 8 до 16 години добиваат различни можности за учење, практикување и размислување за емпатијата во формални и неформални поставки. Овој пристап обезбедува емпатијата да стане основна вредност што учениците ќе ја понесат со себе во училиштето, дома и во заедницата.
Со имплементирање на овие различни практични методи, специјално развиени за секоја целна група (наставници, ученици и целата училишна заедница), училиштата можат да создадат поддржувачки средини во кои учениците ќе израснат во сочувствителни, самоуверени и социјално одговорни поединци.

Текстот даден подолу ја презентира секоја Стратегија за зајакнување на емпатијата меѓу учениците, со вклучени неколку практични методи категоризирани во три основни групи како што е опишано погоре. За секој метод се доловува суштината со наведување на неговата цел, активности, совети за олеснување и резултатии. Секоја развиена Стратегија, сама по себе или испреплетена со другите стратегии во Водичот, може да им послужи на наставниците, учениците, училиштата и пошироката заедница, за зголемување на свеста за емпатијата и за покажување почит и разбирање кон соодветната потесна и поширока средина. Ве молиме имајте предвид дека некои практични методи може да се преклопуваат во тематска релевантност и тие се категоризирани во најпогодната Стратегија.

Додека ги истражувате овие стратегии, ве повикуваме да размислите како можете да ги вклучите истите со соодветните практични методи и активности во вашата образовна средина, поттикнувајќи атмосфера каде што емпатијата се поттикнва и сите ученици имаат можност да напредуваат.

1.1 СТРАТЕГИЈА 1: ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА НА ПРОГРАМИ ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ (SEL)

Во сè покомплексниот и меѓусебно поврзан свет, негувањето на емпатијата меѓу учениците е од суштинско значење за развој на поддржувачка и инклузивна образовна средина. Стратегијата „Имплементирање на програми за социјално и емоционално учење (SEL)“ има за цел да ги поттикне учениците преку вградување на емпатијата во структурата на нивните секојдневни интеракции и искуства. Овој сеопфатен пристап опфаќа тројна рамка: пристап воден од наставникот која моделира и учи вештини за емпатија, пристап насочен кон ученикот кој поттикнува лична рефлексија и благодарност и иницијативи на ниво на училиште кои промовираат внимание и разрешување конфликти. Со интегрирање на овие практики во училницата и училишната култура, можеме да ја поттикнеме емоционалната интелигенција на учениците, неопходна за управување со односите, решавање на конфликти и развивање подлабоко разбирање за себе и за другите. Преку оваа стратегија, се стремиме да создадеме заедница каде што се негува емпатијата, овозможувајќи им на учениците да станат сочувствителни и активни граѓани.

Врз основа на прегледот на литературата и практичното искуство на организациите вклучени во овој проект, следните практични методи беа избрани како најпогодни за спроведување на програмите за Социјално и емоционално учење (SEL) во основните училишта:

Пристап воден од наставник:

- Бидете пример за емпатија во дневните интеракции
- Научете вештините за активно слушање
- Интегрирајте лекции за емоционален речник

Пристап воден од учениците:

- Дневници за благодарност и рефлексија
- Програма за изразување благодарност

Училишна иницијатива:

- Обука за свесност и разрешување конфликти
- Недела на емпатија

Наслов на практичниот метод/воден од наставникот	***БИДЕТЕ ПРИМЕР ЗА ЕМПАТИЈА ВО ДНЕВНИТЕ ИНТЕРАКЦИИ***
Цел	Наставниците покажуваат емпатија со тоа што активно ги слушаат учениците, ги потврдуваат нивните чувства и одговараат со разбирање и грижа. Овој пристап им помага на учениците да ја усвојат емпатијата и да ја гледаат како модел за сопственото однесување.
Активности	• **Активно слушање:** Наставниците можат да се вклучат во активно слушање со тоа што ќе им посветат целосно внимание на учениците додека зборуваат. Ова вклучува одржување контакт со очи, климање со глава за да покажат разбирање и воздржување од прекинување.

	• **Валидација на чувствата на учениците:** Наставниците треба да ги признаат чувствата на учениците, како позитивните, така и негативните. На пример: ○ Ако ученик сподели дека е вознемирен за ситуација со соученик, наставникот може да рече, “ Те разбирам зошто се чувствуваш така. Изгледа дека навистина си разочаран.” • **Емпатични одговори:** Реагирањето со емпатија во тешки ситуации им помага на учениците да се чувствуваат сослушани. На пример, ако ученикот се чувствува нервозно за претстојниот тест, наставникот може да каже: „Знам дека си загрижен за тестот, но јас сум тука да ти помогнам. Способен си да го дадеш својот максимум, и верувам во тебе.“
Совети за олеснување на спроведувањето	• Користете рефлективно слушање: Повторете го она што ученикот го кажува за да потврдите разбирање (на пример, „Ти велиш дека се чувствуваш изоставено кога твоите другари не те поканиле да играте.“). • Избегнувајте да брзате со давање решенија. Понекогаш, учениците едноставно треба да бидат сослушани.
Резултат	Учениците учат да моделираат емпатично однесување во своите сопствени интеракции, знаејќи дека кога ќе ги споделат своите емоции, ќе бидат дочекани со разбирање и поддршка.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***НАУЧЕТЕ ВЕШТИНИ ЗА АКТИВНО СЛУШАЊЕ***
Цел	Учете ги учениците на важноста на активно слушање во емпатијата. Активното слушање помага на учениците да ги разберат чувствата на другите, да ги потврдат нивните искуства и да одговорат со соодветна емпатија. Целта е да се обезбедат наставниците со експертиза за моделирање и учење на вештини за активно слушање, поттикнувајќи емпатија и подлабоко разбирање помеѓу учениците. Преку пристап воден од наставник, наставниците ќе ги водат учениците во препознавање на емоции, да одговараат смислено и да учество во значајни разговори.
Активности	• **Вежби за слушање:** Вклучете ги учениците во активности за слушање каде што ќе работат во пар и ќе го менуваат редоследот на зборување, додека едниот зборува, другиот слуша и обратно без да се прекинуваат (контакт со очи, климање со глава). По тоа, слушателот го парафразира она што го слушнал за да се осигура дека правилно разбрал. На пример: Еден ученик споделува искуство, а слушателот вели: „Значи, се почувствува вознемирено кога ја изгуби твојата омилена играчка и не знаеше каде да ја бараш?“ • **Вежба “Прво слушај, потоа одговори”:** Научете ги учениците за важноста од целосно слушање пред да одговорат. Вежбајте со игрите „прво слушај“ каде што еден ученик го споделува своето искуство, а другиот чека додека говорникот не заврши пред да одговори. Ова помага да се избегнат прекини и да се поттикне подлабоко разбирање.

	• **Пренеси го чувството:** Еден ученик изразува лично искуство, а следниот студент мора да го повтори она што го разбрал пред да го сподели своето. • **Дебати по часот:** По групни дискусии, учениците нека го споделат она што го слушнале од соучениците, а не она што лично го мислат.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Моделирајте активно слушање во вашите сопствени интеракции со учениците, демонстрирајќи како да размислувате и да го разјасните слушнатото. • Дајте поддршка кога учениците практикуваат активно слушање. • Зајакнете ја важноста да не го прекинуваат и вистински да се фокусирате на говорникот. • Научете ги учениците како да поставуваат внимателни последователни прашања за да покажат ангажираност.
Резултат	Учениците развиваат посилни вештини за слушање, кои се клучни за градење емпатија. Тие учат да слушаат без осудување, што им овозможува поцелосно да ги разберат другите и да одговорат со поголема емпатија.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ИНТЕГРИРАЊЕ НА ЛЕКЦИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛЕН РЕЧНИК***
Цел	Проширете го емоционалниот речник на учениците за да можат поефикасно да ги изразат своите чувства и да ги разберат емоциите на другите. Робусен емоционален речник им овозможува на учениците да ги идентификуваат и

	управуваат своите емоции, што е клучна компонента на емпатијата.
Активности	• **Табела на емоции:** Создадете голема табела со емоции што вклучува широк спектар на емоционални зборови, како среќен, тажен, фрустриран, возбуден, анксиозен итн. Научете ги учениците на овие зборови и поттикнете ги да ги користат при опишување на своите чувства. На пример: „Како се чувствуваш денес? Дали се чувствуваш возбудено, анксиозно или можеби смирено?“ • **Сценарија базирани на емоции:** Претставете сценарија каде учениците треба да ги идентификуваат и именуваат емоциите на вклучените ликови. На пример: „Ако некој ученик седи сам за време на ручекот, како би можел да се чувствува? Кои зборови би ја опишале таа емоција?“ • **Дневници или списанија за емоции:** Учениците нека водат дневник за емоции каде што ќе можат да размислуваат за своите дневни емоции и ситуациите што ги предизвикуваат. Поттикнете ги да пишуваат за тоа како би можеле да управуваат со тешки емоции како гнев или фрустрација.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Охрабрете ги учениците да користат емоционален речник при интеракција со врсниците или при раскажување на приказни. • Зајакнете ја употребата на емоционални зборови во училишните дискусии и пофалете ги учениците кога јасно ги изразуваат своите чувства.

Резултат	Учениците стекнуваат подлабоко разбирање за сопствените емоции и ја развиваат способноста да ги идентификуваат и одговорат на емоциите на другите. Оваа способност е основа за практикување на емпатијата.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ДНЕВНИЦИ ЗА БЛАГОДАРНОСТ И РЕФЛЕКСИЈА***
Цел	Дневниците за благодарност им овозможуваат на учениците да размислат за моментите кога доживеале емпатија – било да ја понудиле на другите или ја примиле самите. Оваа практика поттикнува самосвест и ја зајакнува важноста на емпатијата во секојдневниот живот.
Активности	• **Насоки за пишување во дневник**: Обезбедете им на учениците неделни или дневни насоки за размислување за нивните емпатични постапки и искуства. Некои примери може да бидат: „Напиши како денес помогна на некого.“ „Кога некој покажа добрина или емпатија кон тебе денес?“, „Опиши ситуација во која можеше да бидеш поемпатичен. Што би можел да направиш поинаку следниот пат?“ • **Креативна рефлексија**: Дозволете им на учениците да ја изразат својата благодарност и размислувања на креативен начин, преку цртање, изработка на колажи или пишување поезија за своите искуства. На пример, можат да нацртаат слики од добри дела што ги забележале или да напишат кратка приказна за момент на емпатија.

	• **Споделување во група:** Дозволете им на учениците да споделат дел од своите записи во дневникот со класот (доколку се чувствуваат удобно). Ова може да се направи и во помали групи за да се создаде чувство на заедништво околу емпатијата.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Бидете сигурни дека учениците се чувствуваат безбедно кога споделуваат делови од свои дневници или размислувања. • Бидете внимателни кон учениците кои можеби немаат многу можности да доживеат емпатија или им е тешко да ги искажат своите емоции.
Резултат	Преку водење дневник, учениците развиваат навика за размислување за своите постапки и емоции, зајакнувајќи ја способноста да препознаваат и негуваат емпатија кај себе и другите.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ПРОГРАМА ЗА ИЗРАЗУВАЊЕ БЛАГОДАРНОСТ***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на учениците да развијат емоционална свесност и позитивни односи преку редовно практикување благодарност во различни форми. Преку предложените активности во рамките на оваа практика, учениците учат да ја препознаваат вредноста на другите, создавајќи поддржувачка и емоционално отпорна училишна средина.
Активности	• **Писма на благодарност:** Учениците пишуваат писма на благодарност до некој што позитивно влијаел на нивниот живот.

	• **Кругови на благодарност:** Редовно организирајте дискусии во училницата каде учениците ќе споделат за што се благодарни. • **Дела на признание:** Поттикнете ги учениците да покажат благодарност кон своите врсници и наставници преку љубезни зборови и гестови.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Создадете безбедна и позитивна средина:** Осигурете се дека учениците се чувствуваат удобно кога изразуваат благодарност, создавајќи неосудувачка, отворена средина каде што придонесор на сите се почитува. • **Редовно практикувајте благодарност:** Како пример на учениците, постојано практикувајте благодарност преку изразување благодарност кон учениците, колегите и другите во заедницата. Кога учениците ќе видат како наставникот практикува благодарност, тоа ги поттикнува да ја интегрираат во своите интеракции и гради култура на признание во училницата.
Резултат	Резултатот од оваа практика е училишна средина каде учениците развиваат подлабоко чувство на емоционална благосостојба, посилни меѓучовечки односи и позитивен поглед на животот. Преку редовното практикување благодарност, учениците градат отпорност, негуваат емпатија и создаваат култура на признание која го подобрува нивното социјално и емоционално учење.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ВЕЖБИ ЗА СВЕСНОСТ И РАЗРЕШУВАЊЕ КОНФЛИКТИ***
Цел	Научете ги учениците како да управуваат со своите емоции, да го намалат стресот и да се соочуваат со конфликтите со смирен и емпатичен начин на размислување, овозможувајќи им да се справат со меѓучовечките предизвици со поголемо разбирање и емпатија.
Активности	• **Вежби за свесност:** Воведете едноставни практики за свесност, како вежби за дишење, скенирање на телото и медитација. Научете ги учениците да бидат свесни за своите мисли и чувства, помагајќи им да управуваат со силни емоции како бес или фрустрација на здрав начин. • **Работилници за решавање конфликти:** Научете ги учениците вештини за решавање конфликти користејќи сцени за играње улоги, каде што учениците вежбаат решавање конфликти со емпатија. На пример, може да ја играат улогата на тоа како да се извинуваат, како смирено да ги изразат своите чувства или како да решат несогласување со врсник користејќи "јас" изјави. • **Емпатија преку замена на перспектива:** Користете активности како „Заменување на перспективи“, каде учениците вежбаат да гледаат ситуација од перспективата на друга личност. Ова може да се применува во сценарија на конфликти (на пример, несогласување околу игра или делење ресурси) или кога се соочуваат со предизвици во училницата. • **Стратегии за олеснување на стресот:** Научете ги учениците различни техники за олеснување на стрес, како што се пишување дневник, физичка активност

	или практикување благодарност, кои можат да ги користат за одржување на емоционална рамнотежа и емпатија во напнати ситуации.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Поттикнете култура на трпение и разбирање, каде што учениците одвојуваат време да ги обработат своите емоции пред да реагираат. • Создадете мирен и безбеден простор за учениците да вежбаат внимателност, без одвлекување на вниманието.
Резултат	Учениците ќе развијат вештини за емоционално регулирање, што ќе им помогне да им пристапат на конфликтите со емпатија, а исто така ќе промовираат лична благосостојба и внимателност во секојдневениот живот.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***НЕДЕЛА НА ЕМПАТИЈАТА***
Цел	Целта на практиката е да негува култура на емпатија на ниво на училиште преку ангажирање на учениците, наставниците и персоналот во активности кои промовираат разбирање и поврзување. Преку иницијативи како ѕидот на емпатијата, раскажување приказни во заедницата и случајните активности на љубезност, се охрабруваат поединците активно да практикуваат емпатија, зајакнувајќи ја севкупната емоционална клима и односите во училишната заедница.
Активности	• **Ѕид на емпатијата:** Направете јавен простор каде што учениците ќе можат да пишуваат и објавуваат лични размислувања за чиновите на љубезност и моментите на разбирање.

	• **Раскажување приказни во заедницата:** Поканете гости говорници од различно потекло да ги споделат своите животни искуства со учениците. • **Предизвик за случајни чинови на љубезност:** Организирајте еднонеделен предизвик каде учениците и вработените се охрабруваат да вршат мали дела на љубезност и да ги споделат своите искуства. • **Читање книги на ниво на училиште:** изберете книга со силни теми за емпатија и вклученост и учениците нека се вклучат во дискусии и проекти засновани на книгата. • **Ден за промена на улогите:** доделете им на учениците различни одговорности во училиштето (на пр., учениците да преземаат улоги на наставник или персонал) за да им помогнете да разберат различни перспективи. • **Писма со емпатија:** Учениците пишуваат писма со благодарност или охрабрување до нивните врсници, наставници или членови на заедницата.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Поттикнување на активно учество.** Погрижете се секој ученик, наставник и член на персоналот да се чувствува вклучен со создавање можности за сите да придонесат во активностите, како што се додавање на ѕидот на емпатијата или споделување приказна за време на раскажувањето приказни во заедницата. Ова го промовира чувството на сопственост и ја зајакнува колективната емпатија во училиштето. • **Обезбедете тековно размислување и дискусија.** По секоја активност, олеснете ги групните размислувања

	каде што учесниците можат да ги споделат своите мисли и чувства за она што го научиле. Поставувајте прашања како: „Како беше чувството да се практикува емпатија денес? или „Какво влијание имаа овие дела на љубезност врз заедницата? да се продлабочи разбирањето на улогата на емпатијата во градењето посилни односи
Резултат	Учениците развиваат подлабоко разбирање за емпатијата и љубезноста, што доведува до поинклузивна и сочувствителна училишна средина.

1.2 СТРАТЕГИЈА 2: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВРСНИЧКО МЕНТОРСТВО И СИСТЕМ НА ПОДДРШКА НА ПРИЈАТЕЛИ

Во светот кој станува сè повеќе поврзан, способноста за разбирање и соработка со другите е поважна од кога било. Наставниците, како едукатори, имаат значајна одговорност да ги поттикнат овие клучни вештини кај учениците, особено кај оние на возраст од 8 до 16 години, кои поминуваат низ важни фази на социјален и емоционален развој. Предложената стратегија за промовирање на врсничко менторство и систем на поддршка на пријатели служи како сеопфатен ресурс за наставниците, со цел да се развие култура на сочувство и поддршка во училниците и поширокото училишно опкружување.

Во својата основа, оваа стратегија препознава дека емпатијата не е само вродена особина, туку вештина што може да се развие преку намерни практики и значајни интеракции. Преку пристап воден од наставниците кој вклучува вежби со играње улоги и промовирање на љубезност во секојдневната комуникација, наставниците можат да преставуваат примери за емпатично однесување и да создадат средина во која учениците се чувствуваат вреднувани и разбрани. Овој пристап е од суштинско значење, бидејќи поставува темели за подлабока емоционална интелигенција, овозможувајќи им на учениците со поголема самодоверба и сочувство да се движат низ својот социјален свет.

Пристапи водени од учениците, како што се програмите за пријатели и предизвиците за љубезност, ги поттикнуваат учениците активно да придонесуваат кон создавање заедница во

која ќе се поддржуваат. Овие практики не само што ги зајакнуваат односите меѓу врсниците, туку и влеваат чувство на одговорност за емоционалната благосостојба на другите. Кога учениците учествуваат во вакви иницијативи, тие учат да ги ценат различните перспективи, што е клучно за градење инклузивна средина каде секој се чувствува прифатен и ценет.

Понатаму, училишните иницијативи како што се програмите за врсничко менторство го прошируваат влијанието на овие практики, создавајќи ефект на бранување низ целата институција. Воспоставувајќи структурирана рамка за менторство, училиштата можат да ги поттикнат лидерските вештини кај постарите ученици, додека на помладите им обезбедуваат водство и поддршка. Оваа поврзаност помага во развивање подлабоко разбирање на емпатијата и љубезноста, што во крајна линија води кон похармонично и пореспектабилно училишно опкружување.

Со имплементацијата на оваа стратегија, наставниците не само што ќе ги подобрат своите наставни практики, туку и ќе бидат сведоци на трансформативните ефекти врз своите ученици. Негувајќи култура на емпатија и љубезност, ги подготвуваме учениците да станат сочувствителни лидери и активни граѓани, способни да се соочат со предизвиците на сѐ покомплексниот свет. Заедно, можеме да создадеме поддржувачки екосистем во кој и наставниците и учениците ќе напредуваат, градејќи посветла иднина заснована на емпатија и взаемна почит.

Во рамките на оваа Стратегија, организациите учеснички ги сметаа следните практични методи како најпогодни:

Пристап воден од наставник:

- Играње улоги за развој на емпатијата
- Поттикнување љубезност во секојдневните интеракции

Пристап воден од учениците:

- Програми за пријатели
- Предизвици за љубезност за секојдневна емпатија

Училишна иницијатива:

- Програми за врсничко менторство

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ИГРАЊЕ УЛОГИ ЗА РАЗВОЈ НА ЕМПАТИЈА***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на учениците да развијат емпатија ставајќи ги во различни улоги и перспективи преку интерактивни активности за играње улоги. Со вклучување во сценарија од реалниот живот, учениците учат: • Да ги препознаат и разберат емоциите на другите. • Да размислат за различните перспективи во социјалните интеракции. • Да развијат вештини за решавање проблеми и разрешување конфликти. • Да ја подобрат комуникацијата и соработката. • Да применат емпатија во реални ситуации. Преку играње улоги, учениците ќе ги искусат чувствата, предизвиците и борбите на другите, продлабочувајќи ја нивната емоционална интелигенција и поттикнувајќи поинклузивна и сочувствителна средина за учење.

Активности	**Играње улоги засновано на сценарија**
	• Наставникот создава различни социјални сценарија кои бараат емпатија и согледување од туѓа перспектива. На пример:
	  ○ Нов студент се чувствува нервозен на првиот ден.
	  ○ Исклучен ученик од групна активност.
	  ○ Соученик кој се бори со личен проблем и му треба поддршка.
	  ○ Пријател кој се соочува со културни или јазични бариери.
	• На учениците им се доделуваат различни улоги и ги глумат ситуациите.

	• По секоја игра со улоги, учениците дискутираат како се чувствувале во нивните улоги, што научиле и како би реагирале во реалниот живот. **Историско и литературно играње улоги** • Учениците ги преземаат улогите на историски личности или ликови од литературата кои се соочиле со несреќи, дискриминација или морални дилеми. • Наставникот води дискусии за тоа како овие лица можеби се чувствувале и какви одлуки донеле врз основа на нивните искуства. • Учениците размислуваат за тоа како историјата и литературата можат да пренесат значајни лекции за емпатијата и човечката издржливост. **Прошетка за емпатија** • Наставникот им доделува на учениците различни идентитети или потекло (на пр., бегалец, студент со попреченост, лице кое се соочува со сиромаштија). • Учениците физички „шетаат“ низ различни сценарија каде што мора да направат избор врз основа на нивниот доделен идентитет. • На крајот, учениците разговараат за нивните искуства, споделувајќи сознанија за тоа како животните околности можат да влијаат на емоциите и можностите. **Играње улоги за решавање на конфликти** • Наставникот презентира вообичаени конфликти во училницата или во реалниот живот (на пр., малтретирање, проблеми со пријателството, недоразбирања).

	• Учениците ги играат улогите на двете страни на конфликтот и вежбаат емпатично да го решаваат проблемот. • Наставникот ги насочува учениците во идентификување на стратегии за комуникација без осудување, активно слушање и техники за решавање проблеми.

Совети за олеснување на спроведувањето	**Создавање безбедна и поддржувачка средина**
	• Потенцирајте дека играњето улоги е вежба за учење, а не тест.
	• Охрабрете ги учениците да излезат од својата комфорна зона, додека меѓусебно ги почитуваат различните перспективи.
	Користење на рефлексивни прашања
	• После секоја улога, поставете им на учениците прашања како што се на пример следниве:
	  ○ „Како се чувствуваше во оваа улога?“
	  ○ „Кои емоции ги доживеа?“
	  ○ „Дали ова го промени твојот начин на размислување за ситуацијата?“
	Прилагодете ги сценаријата според потребите на учениците
	• Приспособете ги вежбите за играње улоги на соодветните возрасни групи и релевантни социјални ситуации.
	• Вклучете сценарија поврзани со училиштето, пријателствата, семејството и пошироките општествени прашања.
	Поттикнете примена во реалниот живот

	• Предизвикајте ги учениците да практикуваат емпатија во секојдневните интеракции. • Доделете им задача да набљудуваат реални ситуации каде што е потребна емпатија и да ги споделат своите размислувања.
Резултат	**Продлабочување на нивните способности за согледување од различни перспективи:** Преку преземање различни улоги, учениците ќе развијат разбирање за емоциите и предизвиците на другите. **Подобрување на нивните социјални и емоционални вештини:** грањето улоги учат комуникација, решавање конфликти и емоционална регулација. **Станување повеќе инклузивни и поразбирлив:** Учениците ќе ја препознаат важноста на љубезноста и поддршката во различни социјални ситуации. **Зајакнување на нивната способност за мирно решавање на конфликти:** Вежбањето на емпатични одговори ќе им помогне на учениците да се соочат со реалните предизвици со поголема чувствителност. **Примена на емпатија во секојдневните интеракции:** Учениците ќе бидат охрабрени активно да практикуваат сочувство во училиштето, дома и во заедницата.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ПОТТИКНУВАЊЕ ЉУБЕЗНОСТ ВО СЕКОЈДНЕВНИТЕ ИНТЕРАКЦИИ***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на наставниците да негуваат поддржувачка и инклузивна култура во училницата преку промовирање љубезност преку структурирани

	интеракции со врсниците. Со интегрирање на активности водени од емпатија во рамките на системот за менторство со врсници и пријатели, едукаторите можат да ги зајакнат социјалните врски, соработката и емоционалната благосостојба на учениците
Активности	• **Ланци на љубезност:** Секој ученик пишува љубезна белешка или комплимент за својот пријател или ментор на лента хартија. Овие ленти се спојуваат за да формираат "ланец на љубезност" во училницата, визуелно зајакнувајќи ја културата на охрабрување и благодарност. • **Тајни пријатели на љубезност:** Доделете им на учениците "пријатели на љубезност" за една недела, охрабрувајќи ги да изведуваат мали, промислени дејства (како што се оставање охрабрувачки белешки или помагање со задачи) без да ја откријат нивната идентичност. На крајот од неделата, тие рефлектираат за тоа како овие дејства ги направиле да се чувствуваат. • **Играње улоги за емпатија:** Во парови или мали групи, учениците наизменично играат сценарија каде што некој има потреба од поддршка (на пример, нов ученик кој се чувствува изгубено или соученик кој се бори со задача). Тие дискутираат и вежбаат соодветни емпатични реакции, водени од наставникот.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Бидете пример и охрабрувајте дејства на љубезност во секојдневните интеракции.** Демонстрирајте љубезен речник и емпатично слушање во вашите секојдневни интеракции со учениците. Кога учениците ќе ги видат овие однесувања, поголема е веројатноста да ги усвојат и применуваат во своите врснички односи.

	• **Признајте и пофалете ученици кои демонстрираат емпатија и сочувство.** • **Охрабрете рефлексија и дискусија.** По секоја активност, водете кратка дискусија каде што учениците ќе размислат за своето искуство. Поставете прашања како: „Како се чувствуваше да даваш и да примаш љубезност?“ или „Како можеме да продолжиме со овие дејства (на љубезност) и после оваа активност?“ за да ја засилите долгорочната важност на емпатијата и поддршката меѓу врсниците.
Резултат	Резултатот од оваа практика е поддржувачка и инклузивна училница во која учениците активно учествуваат во интеракции кои се водени од емпатија. Преку менторство помеѓу врсници и системи за поддршка, учениците развиваат посилни социјално-емоционални вештини, градат позитивни односи и негуваат навика за љубезност, што води до подобрена соработка, меѓусебна почит и целокупна благосостојба во образовната заедница.

Наслов на практичниот метод / воден од учениците	***ПРОГРАМИ ЗА ПРИЈАТЕЛСТВО***
Цел	Програмите за пријателство ги поврзуваат постарите ученици со помладите, поттикнувајќи ја емпатијата преку менторство и меѓусебна поддршка. Овие програми не само што го охрабруваат развојот на емпатијата, туку и ги зајакнуваат односите помеѓу различни возрасни групи.
Активности	• **Работење во парови** Доделете ги постарите ученици (на пример, ученици од 5-то одделение) да бидат пријатели на помладите ученици (на пример, ученици од 3-то одделение). Постарите

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
ученици ќе дејствуваат како ментори, помагајќи им со училишните задачи, обезбедувајќи емоционална поддршка или едноставно нудејќи им дружење.

Активности за пријатели
Охрабрете ги паровите-пријатели да учествуваат во заеднички активности, како што се:

Читање книги заедно или помагање со домашни задачи.
Споделување на ручек или поминување време на училишниот двор.
Соработка на училишни проекти.
Играње улоги во ситуации каде што вежбаат емпатија (на пример, помагање на помладиот пријател кога се чувствува нервозно или вознемирено).

Рефлексија:
По секоја сесија, поттикнете ги учениците да размислат за искуството. Прашањата може да бидат:

„Како се чувствуваше да му помогнеш на твојот пријател?“
„Што те научи твојот пријател за љубезноста?“
„Што можеш да направиш следниот пат за да покажеш уште поголема поддршка?“

</td>
</tr>
<tr>
<td>Совети за олеснување на спроведувањето</td>
<td>

Следете ги паровите-пријатели за да осигурите дека интеракциите остануваат позитивни и дека и двајцата ученици се чувствуваат ценето.
Охрабрете ги постарите ученици да бидат трпеливи и внимателни, имајќи предвид дека помладите ученици можеби ќе имаат потреба од дополнителна помош.

</td>
</tr>
</table>

Резултат	Преку менторството на помладите ученици, постарите ученици практикуваат емпатија во реален контекст, додека помладите ученици користат од вниманието и грижата на понудениот модел. Оваа взаемна врска ја зајакнува емпатијата помеѓу различни возрасни групи.

Наслов на практичниот метод / воден од учениците	***ПРЕДИЗВИЦИ ЗА ЉУБЕЗНОСТ ВО СЕКОЈДНЕВНА ИНТЕРАКЦИЈА***
Цел	Оваа стратегија ги охрабрува учениците да иницираат мали дела на љубезност, помагајќи им да ја искусат моќта на емпатијата на дело. Целта е: • Да се зајакне сознанието дека емпатијата не е само чувство туку и акција. • Да се помогне на учениците да ги препознаат можностите за добрина во секојдневниот живот. • Да развијат учениците навика да размислуваат за потребите и чувствата на другите. • Да се зајакне чувството за заедништво во училиштето. Преку редовни предизвици за добрина, учениците развиваат начин на размислување заснован на грижа, разбирање и сочувство.
Активности	**Дневни/неделни предизвици за љубезност** • Секој ден или недела, учениците избираат предизвик за љубезност (од тегла или од листа избрана од наставникот) и се обидуваат да го реализираат. Примери: ○ „Денес кажи три искрени комплименти.“ „Седни со некој нов на ручек и започни разговор.“

	○ „Напиши порака за охрабрување на соученик или наставник.“ ○ „Помогни некому без да ти биде побарано.“ **Ланец на емпатија** • Еден ученик започнува со тоа што ќе направи нешто добро за друг (на пример, ќе му помогне со домашната задача). • Примателот ја „продолжува добрината“ со тоа што ќе му помогне на некој друг, создавајќи синџир на добрина. • Наставникот следи колку долго може да трае ланецот на добрина во одделението или училиштето. **Дневници „Емпатијата во акција“** • Учениците водат дневници во кои размислуваат за актите на добрина што ги направиле или ги забележале. • Тие одговараат на прашања како: -„Како се почувствува кога помогна некому денес?“ -„Какво влијание имаше добрината на некој друг врз тебе?“ -„Кој е еден начин на кој планираш да покажеш емпатија утре?“ **Ѕид на љубезност во училницата** • Учениците анонимно запишуваат добри дела што ги забележале на лепливи ливчиња и ги поставуваат на „Ѕидот на добрина.“ • На крајот на секоја недела, одделението размислува за тоа како овие мали дела создаваат попозитивна средина.

Совети за олеснување на спроведувањето	• **Направете ги предизвиците за добрина привлечни и разновидни** за да ја задржите одржите мотивираноста на учениците. • **Охрабрете ги учениците да размислуваат за своите постапки**, наместо само да ги завршуваат задачите. • **Бидете пример** – наставниците и вработените треба исто така да учествуваат во предизвиците! • **Прославете ги актите на љубезност** со вербално признание или мали награди.
Резултат	• Учениците развиваат навика да размислуваат за другите пред да дејствуваат. • Учениците се чувствуваат повеќе поврзани со соучениците и училишната заедница. • Учениците препознаваат дека дури и малите дела на добрина имаат големо влијание. • Учениците искуствено чувствуваат исполнетост поради тоа што им помагаат на другите.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ПРОГРАМИ ЗА ВРСНИЧКО МЕНТОРСТВО***
Цел	Целта на оваа практка е поттикне значајни односи меѓу ученците преку парови ментор-менторирани, обезбедувајќи насоки и поддршка за личен, академски и социјален развој. Преку работилници за поддршка од врсници и споделени активности, програмата ги подобрува лидерските, комуникациските и емпатиските вештини на учениците, истовремено создавајќи соработка и инклузивна училишна култура.

Активности	• **Парови ментор-менториран.** Доделете постари ученици како ментори на помладите ученици, редовно состанувајќи за да обезбедите водство и поддршка. • **Работилници за поддршка од врсници.** Организирајте сесии на кои менторите споделуваат искуства, стратегии за справување и социјално-емоционални вештини со нивните менторирани. • **Заеднички активности.** Планирајте активности за градење тим што ќе им овозможи на менторите и менторираните да се поврзат и да развијат доверба.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Поставете јасни очекувања и улоги.** На почетокот на програмата, јасно дефинирајте ги улогите и на менторите и на менторираните, осигурувајќи се дека ги разбираат нивните одговорности и целите на менторството. Ова помага да се поттикне довербата и одговорноста, обезбедувајќи продуктивни и позитивни односи. • **Обезбедете постојана поддршка и проверка.** Редовно проверувајте се и со менторите и со менторираните за да понудите насоки, да одговорите на грижите и да се осигурате дека односите напредуваат позитивно. Оваа постојана поддршка помага рано да се решат предизвиците и гарантира дека двете страни имаат корист од искуството.
Резултат	Резултатот од оваа практика е развој на посилни меѓучовечки односи, унапредени лидерски вештини и поддржувачка, соработничка училишна заедница. Преку парови ментор-менторирани, учениците добиваат вредни насоки, самодоверба и чувство на припадност, поттикнувајќи личен и академски развој за сите учесници.

1.3 СТРАТЕГИЈА 3: СОЗДАВАЊЕ ИНКЛУЗИВНА И РАЗНОВИДНА УЧИЛИШНА СРЕДИНА

Создавањето инклузивна и разновидна средина за учење е од суштинско значење и за наставниците и за учениците. Во мултикултурното општество, клучно е наставниците да создадат училници во кои секој ученик се чувствува ценето, почитувано и охрабрено да ја изрази својата уникатна личност. Оваа Стратегија е наменета за наставниците со цел да изградат таква средина, фокусирајќи се на пристапи водени од наставниците, методи водени од учениците и училишна иницијатива.

За наставниците, спроведувањето на оваа стратегија не само што обезбедува алатки за создавање безбеден и инклузивен простор, туку и нуди можност да ги моделираат основните вредности на емпатија и почит. Преку воспоставување јасен кодекс на однесување и прифаќање на дигиталната емпатија – особено во време кога онлајн комуникацијата е доминантна – наставниците можат да им помогнат на учениците да го разберат влијанието на нивните зборови и постапки, како во физичката така и во дигиталната средина. Оваа стратегија е важна бидејќи поставува темели за генерација која не само што е свесна за разновидноста околу себе, туку и е подготвена да се ангажира со неа на сочувствителен начин.

Учениците, пак, преку учество во активности како што се проектите „Прошетај во нивните чевли“ и кругови на емпатија, ќе научат да ги ценат различните перспективи, поттикнувајќи чувство на поврзаност и разбирање помеѓу врсниците. Овие искуства ќе ги охрабрат да размислат за својот сопствен идентитет додека развиваат подлабока свесност за предизвиците со кои се соочуваат другите, со што ќе ја негуваат својата емоционална интелигенција. Дополнително, училишна иницијатива, како што се денови за прослава на различноста, ќе ги зацврстат овие лекции,

обезбедувајќи платформа за учениците да ги споделат своите приказни и да учат едни од други во поддржувачка средина.

Целите на оваа Стратегија можат да се постигнат преку следниве практични методи:

Пристап воден од наставник:

- Создавање безбедна и инклузивна средина
- Воспоставување кодекс на однесување: Нетикета – обврска за дигитална емпатија

Пристап воден од учениците:

- Проекти „Прошетај во нивните чевли“
- Кругови на емпатија

Училишна иницијатива:

- Денови на прослава на различноста

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***СОЗДАВАЊЕ БЕЗБЕДНА И ИНКЛУЗИВНА СРЕДИНА***
Цел	Поттикнете атмосфера во училницата во која учениците се чувствуваат удобно да ги споделуваат своите мисли и чувства без страв од осуда. Ова е од суштинско значење за развивање на емпатија, бидејќи ги охрабрува учениците да бидат отворени и прифатливи за различностите на другите.
Активности	• **Поставете јасни очекувања.** Воспоставете правила во училницата кои го промовираат почитувањето, добрината и инклузивноста. Користете правила како „Слушај без да пречиш“, „Почитувај го сечие мислење“ и „Сите припаѓаме тука“. • **Прославете ги различностите.** Вклучете активности кои ја прославуваат различноста. На пример, за време на „Недела на култури“ учениците можат да споделат

	традиции, јадења и обичаи од своето потекло. Ова поттикнува емпатија преку помагање на учениците да ја ценат и разберат културите различни од нивните. • **Обезбедете безбедни простори за изразување.** Означете „безбеден простор“ во училницата каде учениците можат да се опуштат или размислуваат. Дополнително, редовно проверувајте како се чувствуваат учениците и осигурувајте се дека се чувствуваат безбедно да ги споделат своите емоции.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете отворени прашања** кои ги повикуваат сите ученици да учествуваат, на пример, „Како би се чувствувале ако сте во таа ситуација?“ • **Признавајте ги придонесите на сите ученици**, особено на оние кои можеби се срамежливи или потивко, суптилно охрабрувајќи ги да споделат на поддржувачки начин.
Резултат	Учениците се чувствуваат поудобно да се изразуваат и има поголема веројатност да слушаат и разберат перспективите на другите, што придонесува за емпатична и кохезивна училишна средина.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ВОСПОСТАВУВАЊЕ КОДЕКС НА ОДНЕСУВАЊЕ: NETIQUETTE[1]- ОБВРСКА ЗА ДИГИТАЛНА ЕМПАТИЈА***
Цел	Главната цел на оваа пракса е да се воспостават јасни насоки за емпатично и учтиво однесување во дигиталните интеракции. Преку дискусии водени од наставниците и креирање на заеднички кодекс на однесување, учениците ги

[1] Бидејќи сеуште нема усвоено соодветен превод на зборот Netiquette, истиот во овој Водич ќе биде користен на англиски јазик, односно описно ќе се објасни значењето на терминот како збир на правила за учтиво и емпатично однесување на интернет, односно при онлајн комуникациите.

	учат важноста на одржување на добрина, разбирање и одговорност во нивната онлајн комуникација и активности. • Специфични цели на оваа пракса се: **Поттикнување дигитална емпатија.** Поттикнување култура на почит, разбирање и добрина во онлајн интеракциите преку креирање на Кодекс на однесување фокусиран на учтивост и етика во дигиталната комуникација • **Охрабрување на колективна одговорност.** Вклучување на учениците во заедничко развивање и поддржување на Кодексот на однесување, овозможувајќи им да ја преземат одговорноста за создавање позитивна и почитувачка дигитална средина.
Активности	• **Почетна дискусија** за тоа што е учтиво и емпатично однесување на интернет, односно при онлајн комуникациите и неговата важност во денешно време, и ангажирајте ги учениците во заедничка активност со бура на идеи за темата. • **Заедничко креирање** на Дигитален кодекс на однесување со помош на учениците од одделението да се воспостават јасни насоки за учтива онлајн комуникација. • **Симулација** на онлајн сценарија за вежбање на креираниот Кодекс.
Совети за олеснување на спроведувањето	Користете вистински примери на онлајн интеракции за анализа. Поттикнете активно учество од учениците во дефинирањето на правилата. Креирајте постер или дигитален документ достапен за секого.

Резултат	Ја зголемува свеста на учениците за важноста на емпатијата во онлајн комуникацијата. Им помага на учениците да развијат емпатија, вештини за решавање конфликти и разбирање за учтива онлајн комуникација. Намалување на конфликти и недоразбирања во дигиталните интеракции, како на пример: ситуации на сајбер насилство. Развивање на култура на почит и во училишната и во виртуелната средина.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ПРОЕКТИ "ПРОШЕТАЈ ВО НИВНИТЕ ЧЕВЛИ"***
Цел	Овој проект ги охрабрува учениците да истражуваат перспективите на другите, помагајќи им да развијат подлабоко разбирање за различните искуства, култура и потекло.
Активности	• **Истражувачка задача:** На секој ученик доделете проект во кој ќе ги истражува животните искуства на некој друг. Ова може да вклучи: o Соученик со различно културно потекло. o Историска личност која се соочила со неволја. o Лице со попреченост, статус на емигрант или бегалец. o Личност од различно социоекономско потекло. • **Презентација:** По истражувањето, учениците креираат презентација каде што ги споделуваат своите наоди. Ова може да биде преку извештај, визуелен колаж, па дури и наратив во прво лице каде тие „стануваат" личноста што ја истражувале.

	• **Дискусија:** По секоја презентација, водете дискусија на час за да размислите за искуството од учењето од туѓа перспектива. Прашањата може да вклучуваат: ○ „Што научи за предизвиците со кои се соочи оваа личност? ○ „Како беше чувството да влезеш во нивните чевли за момент? ○ „Како можеме да бидеме поразбирливи за луѓето кои имаат различни искуства од нас?
Совети за олеснување на спроведувањето	• Обезбедете ресурси за истражување и понудете насоки како да се истражат различни извори. • Охрабрете ги учениците да го поврзат проектот со нивните сопствени животи со размислување за моменти кога можеби се чувствувале погрешно разбрани или исклучени.
Резултат	Учениците стекнуваат пошироко разбирање за различните перспективи и искуства, поттикнувајќи емпатија кон другите кои се различни од нив.

Наслов на практичниот метод / воден од учениците	***КРУГОВИ НА ЕМПАТИЈА***
Цел	Круговите на емпатија им нудат на учениците можност да се вклучат во групни дискусии каде што ги споделуваат своите чувства и активно ги слушаат другите. Оваа активност ја промовира емоционалната интелигенција и ја зајакнува практиката на емпатија преку групен дијалог.

Активности	**Разговор во круг.** Организирајте ги учениците да седнат во круг, така што секој ќе има еднаква можност за споделување. Започнете со тема што поттикнува саморефлексија и емпатија, како на пример: „Како се чувствуваш кога ќе видиш некој што го малтретираат?“ „Опиши момент кога некој ти помогнал и како тоа те натера да се чувствуваш.“ „Како би му помогнал на пријател кој се чувствува осамено?“ **Активно слушање и рефлексија.** Поттикнете ги учениците да слушаат без да прекинуваат и да размислат за тоа што другите кажуваат. По секое споделување, прашајте ја групата да го прераскаже или да покаже разбирање (на пр. „Звучи како да ти беше тажно кога пријателот не разговараше со тебе денес. Можам да замислам дека тоа те повреди“). **Поттикнување емпатија.** По кругот на споделување, понудете прашања што градат емпатија, како на пример: „Што би можеле да направиме за да покажеме емпатија во таа ситуација?“ „Како можеме да им помогнеме на другите да се чувствуваат разбрани и поддржани?“ **Неделни споделувања.** Учениците седат во круг и наизменично споделуваат искуства и чувства од изминатата недела. **Комплименти за добрина.** Учениците си даваат афирмации, фокусирајќи се на препознавање на постапки на добрина и поддршка.

Совети за олеснување на спроведувањето	• Создадете безбедна, непристрасна средина каде што сите мислења се почитуваат. • Користете „предмет за зборување“, на пр. топка или некој посебен предмет, за да се осигурате дека зборува само една личност во даден момент, поттикнувајќи активно слушање. • Водете ги дискусиите на начин што избегнува осудување и охрабрува отворено споделување.
Резултат	Учениците развиваат подлабоко разбирање за своите чувства и емоциите на другите. Круговите на емпатија поттикнуваат емоционална поврзаност и ја зајакнуваат способноста за слушање, разбирање и меѓусебна поддршка. Учениците градат посилни врски и учат да ја изразуваат емпатијата преку активно слушање и отворена комуникација.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ДЕНОВИ НА ПРОСЛАВА НА РАЗЛИЧНОСТА***
Цел	Да се прославаат и почитуваат различните култури, традиции и перспективи, со што се поттикнува чувство на почит и разбирање кај учениците. Преку запознавање со различни потекла, учениците можат да ја откријат богатството на различноста, да ги надминат стереотипите и да го прошират својот поглед на светот.
Активности	• **Културолошки презентации и работилници**. Поканете ученици, родители или членови на заедницата од различни културни средини да одржат презентации за нивните традиции, храна, музика, историја или уметност. Учениците можат да учествуваат со истражувачки презентации за различни земји или културни практики.

	Овие презентации може да бидат интерактивни, со можност учениците да поставуваат прашања и да учат од луѓе со лично искуство. • **Штандови за културолошко “нурнување”.** Организирајте штандови или точки кои претставуваат различни земји или култури. На секој штанд, учениците можат да разгледуваат културни артефакти, да пробаат храна, да слушаат традиционална музика и да научат основни зборови или поздрави на други јазици. • **Саем на различноста**. Организирајте саем на различноста каде учениците ги споделуваат своите лични културни традиции или го прославуваат своето потекло. Ова може да вклучува готвење традиционални јадења, споделување семејни обичаи или претставување музика и танц. • **Проекти за уметност.** Учениците може да создадат уметнички дела што ја претставуваат нивната култура или култура која ја истражувале. Овие дела може да бидат изложени на ниво на целото училиште во чест на културната разновидност.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Потенцирајте дека учењето за различни култури е начин да се разберат и поврзат со другите, а не да се осудуваат или споредуваат. • Поттикнете ги учениците да размислат за своето сопствено потекло и како тоа се поврзува со искуствата на другите.
Резултат	Учениците ќе развијат поголема почит кон различноста, што ќе доведе до поинклузивно однесување и подобра интеракција со нивните врсници.

1.4 СТРАТЕГИЈА 4: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВКЛУЧЕНОСТ ВО ЗАЕДНИЦАТА И УЧЕЊЕ ПРЕКУ ОПШТЕСТВЕНО АНГАЖИРАЊЕ

Оваа Стратегија е осмислена за да им овозможи на едукаторите да развијат култура на емпатија и учење преку поттикнување на вклученост во заедницата и учење преку општествено ангажирање. Насочена кон деца на возраст од 8 до 16 години, стратегијата препознава дека години од детството се клучни за развој на социјална свест и чувство на одговорност кон другите.

Стратегијата се темели на повеќедимензионален пристап кој вклучува и наставници и ученици, создавајќи динамична средина за учење во која емпатијата може да напредува. Пристапот предводен од наставниците ја истакнува важноста на мапирањето на емпатијата во заедницата, поттикнувајќи ги наставниците да ги водат учениците во разбирање и визуелизирање на потребите и искуствата на луѓето околу нив. Преку негување на секојдневни активности на добрина, наставниците можат да ги моделираат и зајакнат вредностите на сочувство и великодушност, создавајќи брановиден ефект што се пренесува надвор од училницата.

Практиките вклучени во пристапот воден од учениците ќе им овозможат на учениците активно да се вклучат во своите заедници преку различни проекти за општествено ангажирање и иницијативи за општествена одговорност. Овие практични искуства не само што го

продлабочуваат разбирањето на учениците за општествените прашања, туку и развиваат чувство на активна улога и посветеност за предизвикување позитивни промени.

Иницијативата на ниво на училиште „Емпатија во акција – Проектот Брановиден ефект“ е осмислена за да ги обедини и засили напорите на наставниците и учениците. Таа служи како силен потсетник за влијанието што може да го има заедничкото делување, инспирирајќи култура на емпатија што се шири низ целата училишна заедница и пошироко.

Со интегрирање на овие пристапи, наставниците ќе бидат подготвени не само да подучуваат академска содржина, туку и да ги негуваат основните социјални и емоционални вештини потребни за учениците да напредуваат како активни граѓани. Дополнително, наставниците ќе бидат снабдени со алатки и ресурси потребни за да ги инспирираат учениците за вклучување во заедницата и учење преку општествено ангажирање, со што ќе се негува генерација на емпатични поединци посветени на правење позитивни промени во светот. Следните практични методи во секој од пристапите се избрани и препорачани од проектниот тим на проектот „Диги Емпатија“.

Пристап воден од наставник:

- Проект за мапирање на емпатија во заедницата
- Негување на секојдневен чин на љубезност

Пристап воден од учениците:

- Проекти за услуги на заедницата
- Проекти за општествена одговорност

Училишна иницијатива:

- Емпатијата во акција – проект со ефект на бранување

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ПРОЕКТ ЗА МАПИРАЊЕ НА ЕМПАТИЈА ВО ЗАЕДНИЦАТА***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на учениците да развијат подлабоко разбирање на различните перспективи на заедницата преку активно вклучување со лица кои се соочуваат со различни предизвици. Преку овој пристап воден од наставникот, учениците учат да слушаат емпатично, да размислуваат за емоционалните и социјалните потреби на другите и да ја применат својата новоразвиена емпатија за да создадат значајни проекти за учење преку услуги кои позитивно влијаат на заедницата. Во оваа практика, наставникот води проект за учење преку услуга каде што учениците работат со локални членови на заедницата за да ги разберат нивните потреби, предизвици и перспективи преку мапирање на емпатијата. Учениците активно се вклучуваат во разговори со луѓе со различни позадини или маргинализирани групи (на пример, постари лица, емигранти, лица кои се соочуваат со економски тешкотии), собирајќи лични приказни и искуства. Наставникот ги води учениците во анализирање и размислување за овие перспективи, помагајќи им да ја поврзат својата емпатија со реални иницијативи за заеднички активности кои ги адресираат емоционалните, социјалните и практичните потреби кои биле идентификувани за време на процесот. Овој пристап го гради чувството на емпатија преку продлабочување на разбирањето на учениците за различните животни искуства и ги инспирира да преземат значајни дејства.

Активности	• **Интервјуа за емпатија.** Учениците нека направат интервјуа со членови на заедницата (на пример, постари лица, локални работници, луѓе со различни културни позадини) за да дознаат повеќе за нивниот секојдневен живот, предизвици и потреби. Потоа, учениците ги собираат информациите во мапи на емпатија, фокусирајќи се на тоа што интервјуираните гледаат, слушаат, мислат и чувствуваат. Оваа активност промовира активно слушање и помага на учениците да го разберат длабокото искуство на другите. • **Креирање на мапи на емпатија.** По собирањето на податоците од интервјуата или интеракциите со заедницата, учениците работат во групи за да создадат мапи на емпатија за членовите на заедницата со кои комуницирале. Тие ги категоризираат информациите под секции како "Што слушаат?", "Што гледаат?", "Што мислат?" и "Што чувствуваат?". Ова им помага на учениците да ги синтетизираат информациите и да ги препознаат емоционалните и социјалните фактори кои влијаат на искуствата на другите. • **Работилница за реализирање на решенија.** Откако ќе се создадат мапите на емпатија, водете ги учениците во процесот на размислување за проекти или иницијативи за учење преку услуги кои може да ги решат идентификуваните потреби на заедницата. Учениците соработуваат за да дизајнираат решенија кои директно одговараат на предизвиците кои ги откриле, како што се организирање на кампања за донации, создавање на

	кампањи за подигање на свесност или обезбедување практична помош за локална организација.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Поттикнете ги учениците да ги почитуваат различните ставови и да се поддржуваат меѓусебно. • Потсетете ги учениците да поставуваат отворени прашања за време на интервјуата и интеракциите со членови на заедницата, поттикнувајќи подлабоки разговори. • По завршувањето на мапирањето на емпатијата и размислувањата за решенија, водете сеопфатна дискусија со учениците. Поставете им прашања како, *"Што ве изненади најмногу во искуствата на членовите на заедницата?"* или *"Како овој процес го промени вашиот поглед на работите?"*
Резултат	Учениците развиваат подлабоко емоционално разбирање на различните членови на заедницата, поттикнувајќи емпатија и општествена одговорност. Преку пренесување на своите перцепции во реализирани проекти за учење преку општествена ангажираност, учениците не само што придонесуваат за заедницата, туку и го засилуваат својот капацитет да размислуваат критички и со сочувство за реалните проблеми.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***НЕГУВАЊЕ НА СЕКОЈДНЕВЕН ЧИН НА ЉУБЕЗНОСТ***
Цел	Преку оваа пракса, наставниците ги охрабруваат учениците да интегрираат љубезност во своите секојдневни интеракции, поттикнувајќи поддржувачка и активна училишна заедница. Преку насочени дискусии, примерни модели на однесување

	и структурирани активности, наставниците им помагаат на учениците да го препознаат значењето на малите, значајни гестови, зајакнувајќи емпатијата, општествената одговорност и врските помеѓу врсниците, како во училиштето така и во пошироката заедница.
✅ **Активности**	• **Рефлексија на љубезност.** Секој ден или недела, наставникот ги истакнува актите на љубезност забележани во училницата или училишната заедница. Учениците исто така можат да ги споделат своите сопствени искуства на љубезност, засилувајќи го позитивното однесување и правејќи ја љубезноста видливо и забележително однесување. • **Предизвици на љубезност.** Наставникот воведува едноставни дневни предизвици за љубезност, на пример, *"Кажи нешто охрабрувачко на врсник денес"* или *"Помогни некому без да биде побарана помош од тебе"*. На крајот на денот или неделата, учениците размислуваат за своите искуства и дискутираат за влијанието на овие мали дејства. • **Проект за љубезност во заедницата.** Учениците, под водство на наставникот, размислуваат за мали начини да ја прошируваат љубезноста надвор од училницата, на пример, пишување белешки за благодарност до училишниот персонал, креирање на постери со позитивни пораки или организирање на мала иницијатива за заедничка активност. Оваа активност помага да се поврзе секојдневната љубезност со поширокото вклучување во заедницата.

Совети за олеснување на спроведувањето	• **Водете со пример.** Постојано практикувајте љубезност во вашите интеракции со учениците и колегите. Кога учениците ќе видат дека нивниот наставник демонстрира љубезност—преку охрабрување, активно слушање и вреднување—повеќе е веројатно дека ќе ги следат овие однесувања во своите сопствени интеракции. • **Направете ја љубезноста видлива.** Користете табла за љубезност во училницата каде што учениците можат да документираат акти на љубезност што ги дале или примиле. Редовно дискутирајте за овие моменти како група за да ги зајакнете позитивните однесувања и да покажете како малите акти придонесуваат за поддржувачка и активна заедница.
Резултат	Оваа пракса создава поинклузивна и поддржувачка училишна средина каде учениците активно се вклучуваат во позитивни социјални интеракции. Преку постојано практикување и размислување за љубезност, учениците развиваат емпатија, го зајакнуваат своето чувство на заедница и градат трајни навики на почит и сочувство како во, така и надвор од училницата.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ПРОЕКТИ ЗА ОПШТЕСТВЕНО КОРИСНА РАБОТА***
Цел	Вклучете ги учениците во практични активности кои ги поврзуваат со пошироката заедница, дозволувајќи им да ја практикуваат емпатијата преку услуги и да ги разберат предизвиците со кои се соочуваат другите.

Активности	• **Посети на локални шелтери**. Организирајте посети до локални засолништа за бездомници, банки за храна или домови за стари лица, каде учениците можат да волонтираат и да комуницираат со жителите. Тие може да помогнат во подготовка на оброци, организирање за донирање на предмети или учество во активности со жителите. • **Еколошки иницијативи**. Планирајте проекти за чистење на заедницата, како што се отстранување на отпад од паркови, садење дрва или креирање на заеднички градини. Овие активности помагаат на учениците да развијат разбирање за еколошките предизвици и важноста на придонесувањето во заедницата. • **Кампањи за пишување писма**. Нека учениците пишуваат писма, карти или создаваат пакети за грижа за лица со потреби. Ова може да вклучува пишување на стари лица во домови за стари лица, испраќање на белешки со благодарност до работници во заедничката услуга или пишување поддржувачки пораки до деца во болници. • **Училишна хуманитарна кампања**. Организирајте хуманитарна кампања каде што учениците собираат производи за локални потреби (на пример, облека, играчки или нерасипливи продукти). Овозможете учениците да изберат хуманитарна организација или иницијатива/потреба што сакаат да ја поддржат. • **Иницијативи за поддршка на врсници**. Направете парови од ментори-постари ученици и менторирани-помлади ученици за да поттикнете култура на грижа и упатства.

Совети за олеснување на спроведувањето	• Пред и после проектот, охрабрете ги учениците да размислуваат за своето искуство преку дискусија за тоа како се чувствувале и што научиле за потребите на другите. • Вклучете ги учениците во разговори за важноста на заедницата и како малите акти на активност можат да направат голема разлика. • Обезбедете различни можности што ќе одговараат на различни интереси и способности.
Резултат	Учениците ќе добијат чувство на исполнетост и гордост од помагањето на другите, додека истовремено ќе го препознаат реалното влијанието на нивните емпатични дејства.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ПРОЕКТИ ЗА ОПШТЕСТВЕНА ОДГОВОРНОСТ***
Цел	Целта на оваа пракса е да ги оспособи учениците да преземат одговорност за општествените прашања преку активно вклучување во проекти кои се од корист за нивната локална или глобалната заедница. Преку овие иницијативи водени од учениците, тие развиваат критичко размислување, тимска работа и вештини за решавање проблеми, истовремено поттикнувајќи чувство на општествена одговорност и поврзаност со светот што ги опкружува.
Активности	• **Меѓугенерациски проект за раскажување приказни**. Учениците соработуваат со постари членови на заедницата за да ги соберат нивните животни приказни, фокусирајќи се на искуства поврзани со надминување предизвици, покажување отпорност или развивање на

	заеднички дух. Учениците можат да создадат презентација, видео или пишан проект кој ќе ја почитува споделената историја и искуства, помагајќи им емоционално да се поврзат со постарите генерации и да го видат светот низ нивните очи. • **Проект за вклучување во заедницата преку споделување лични приказни**. Учениците соработуваат со локален шелтер, банка за храна или установа за грижа за стари лица за да создадат пакети со поддршка или да обезбедат друга помош. Тие можат да научат повеќе за лицата на кои им помагаат преку лични приказни или директни интеракции. Пред да се вклучат во активностите, учениците може да учествуваат во активности за градење емпатија, како слушање приказни или запознавање со животот на луѓето што ги поддржуваат, со што ќе се создаде подлабока емоционална поврзаност со каузата.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете продлабочена рефлексија и емоционална поврзаност**. По секоја активност или проект, водете сесија за рефлексија каде учениците ќе ги споделат своите размислувања и чувства. Поставувајте отворени прашања, како на пример: „Како ова искуство го промени твоето гледиште?“ или „Што научи за луѓето или заедницата на која ѝ помагаше?“ • **Поттикнувајте емпатија преку активно слушање**. Охрабрете ги учениците да практикуваат активно слушање за време на интеракциите со оние на кои им помагаат или соработуваат. Насочете ги да слушаат без осудување, со фокус на разбирање на чувствата и потребите на другите. Со моделирање на емпатично слушање, можете да им

	помогнете на учениците да развијат подлабока емоционална свесност и и да поттикнете посочувствителен пристап кон учењето преку ангажман во заедницата.
Резултат	Учениците развиваат посилно чувство на емпатија и општествена одговорност со активно вклучување во потребите на заедницата и правење значајни придонеси. Преку овие проекти, учениците не само што стекнуваат практични вештини, туку и ја продлабочуваат нивната емоционална поврзаност со искуствата на другите, охрабрувајќи ги да станат сочувствителни и проактивни членови на нивните заедници.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ЕМПАТИЈАТА ВО АКЦИЈА – ПРОЕКТ СО ЕФЕКТ НА БРАНУВАЊЕ***
Цел	Оваа училишна иницијатива има за цел да создаде култура на емпатија преку колективна акција, охрабрувајќи ги учениците, наставниците и училишниот персонал да се вклучат во активности на љубезност и размислување. Со поттикнување на пристап воден од заедницата, иницијативата се стреми да: • Промовирајте начин на размислување на ниво на училиште каде што емпатијата се цени и практикува секојдневно. • Поттикнете ја соработката помеѓу учениците, наставниците и персоналот за поттикнување на инклузивна и поддржувачка средина.

	• Помогнете им на учениците да препознаат дека дури и малите дела на љубезност и разбирање можат да создадат трајно позитивно влијание. • Зајакнете го целокупното чувство на припадност и емоционална благосостојба во училиштето. Иницијативата е замислена како континуиран процес, со различни активности кои ја зајакнуваат емпатијата како составен дел од училишната култура.
✅ **Активности**	**Предизвик наречен „Ефект на бранување“** ● Секој ученик започнува со „Картичка на емпатија“ (мал симбол или нараквица) и е охрабрен да направи чин на љубезност кон некој друг. ● Откако ќе го изврши чинот, примателот ја добива картичката и е охрабрен да ја „предаде понатаму“ со тоа што ќе направи нешто љубезно за друга личност. ● Предизвикот продолжува, а учениците следат колку далеку се проширил нивниот чин на љубезност низ училиштето. **Програма „Амбасадори на емпатијата“** ● Група ученици се избрани како „Амбасадори на емпатијата“ одговорни за промовирање на љубезност и инклузивност. ● Нивните улоги вклучуваат пречекување на нови ученици, решавање на помали конфликти, водење училишни активности поврзани со емпатија и поттикнување на позитивно однесување. ● Тие добиваат посебна обука за активно слушање, решавање конфликти и емоционална интелигенција.

	Недела за подигнување на свеста за емпатија Посветена недела исполнета со активности за градење емпатија, како на пример: • **Гости говорници и сесии за раскажување приказни**: Лица од различни средини (на пр. лидери од заедницата, лица со попреченост, бегалци) ги споделуваат своите искуства за да поттикнат разбирање. • **Точки за емпатија**: Интерактивни точки каде учениците учествуваат во симулации (на пр. доживување на живот со визуелна попреченост, вежби за менување перспектива). • **BINGO со акти на љубезност**: Училишен предизвик каде учениците извршуваат различни задачи поврзани со љубезност во текот на неделата. **Табли за рефлексија на емпатија** • Голема табла е поставена на централно место во училиштето каде што учениците пишуваат за моменти кога почувствувале или сведочеле на акти на емпатија. • Изјавите вклучуваат: o „Некој покажа љубезност кон мене кога…“ o „Најмногу се почувствував разбран/а кога…“ o „Една мала работа што ја направив за да помогнам беше…“ • Ова служи како секојдневен потсетник за важноста на емпатијата во акција. **Систем на пријатели помеѓу различни одделенија** • Постарите ученици се поврзуваат со помлади ученици за да им бидат ментори и поддршка, градејќи врски помеѓу

	различни возрасни групи. ● Поварзаните ученици учествуваат во активности како читање книги, играње игри или разговори за емоции и социјални вештини.
Совети за олеснување на спроведувањето	● **Охрабрете вклучување на училишниот персонал**: Наставниците и училишниот персонал треба да бидат пример за емпатија и активно да учествуваат во активностите. ● **Прославете акти на емпатија**: Признајте им на учениците кои одат подалеку во покажување на љубезност (на пример, за време на училишни собири, на социјалните мрежи или преку месечни награди „Шампион на емпатијата“). ● **Обезбедете инклузивност**: Дизајнирајте активности кои се прилагодени за ученици со различни способности, потекло и лични карактеристики. ● **Одржете ја иницијативата**: Градењето емпатија треба да биде континуиран процес, а не еднократен настан. Поттикнувајте постојана вклученост на учениците во активности за градење емпатија, низ целата учебна година.
Резултат	Учениците ќе развијат доживотна навика да практикуваат емпатија во секојдневните интеракции. Училишната заедница ќе се чувствува пообединета, со посилни односи меѓу учениците и вработените. Решавањето на конфликти и односите со врсниците ќе се подобрат бидејќи учениците ќе повеќе се се разбираат меѓу себе и ќе се поддржуваат. Ќе се воспостави поинклузивна и попријателска училишна култура, што позитивно ќе влијае како на емоционалната благосостојба на учениците, така и на нивниот академски успех.

1.5 СТРАТЕГИЈА 5: ПОТТИКНУВАЊЕ НА СОРАБОТКА И ЗАЕДНИЧКО УЧЕЊЕ

Оваа Стратегија е дизајнирана да го подобри процесот на соработка и развојот на емпатијата преку насочени практики кои ги вклучуваат и наставниците и учениците. Со интегрирање на пристап воден од наставниците, кој вклучува активности за прифаќање на перспективи и обратено учење, им овозможуваме на наставниците да моделираат и водат емпатични интеракции. Во исто време, пристапот ориентиран кон учениците поттикнува учениците да се вклучат во заедничко решавање проблеми и активно учество во создавање на интерактивен календар на љубов и емпатија, што им овозможува да ја преземат одговорноста за својот социјален развој. Училишните иницијативи ќе обезбедат поширок рамка за негување на култура на соработка и поддршка во целата училишна заедница. Оваа стратегија служи како патоказ за наставниците како ефективно да ги имплементираат соодветните практики, негувајќи генерација на сочувствителни поединци кои не само што се способни да работат заедно, туку и да ги разберат и вреднуваат различните перспективи на своите врсници. Преку овие колективни напори, целиме да создадеме поемпатична и соработничка училишна средина која ќе се прошири надвор од училницата и во животите на нашите ученици.

Во рамките на оваа Стратегија ќе бидат претставени неколку практични методи со користење на пристап воден од наставници и ученици, како и една иницијатива на ниво на училиште. Тие се како што следува:

Пристап воден од наставниците:

- Активности за прифаќање на перспективи
- Обратено учење

Пристап воден од учениците:

- Заедничко решавање проблеми.
- Создавање на интерактивен календар на љубов и емпатија.

Училишна иницијатива:

- Денови за заедничко учење

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***АКТИВНОСТИ ЗА ПРИФАЌАЊЕ ПЕРСПЕКТИВИ***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на учениците да разберат и да ги ценат перспективите различни од нивните, поттикнувајќи емпатија и емоционална интелигенција. Преку активности предводени од наставникот кои ги поттикнуваат учениците да застанат во чевлите на другите, тие учат да се движат во различни перспективи, да ги подобрат комуникациските вештини и да промовираат поинклузивна и попочитувана средина во училницата.
Активности	• **Играње улоги со емпатија.** Учениците нека глумат различни сценарија каде што влегуваат во чевлите на некој друг, доживувајќи ги нивните емоции и перспективи. На пример, прашајте ги: „Вие сте нов ученик на училиште. Како би се чувствувале на вашиот прв ден?“ Ова им помага

	на учениците да практикуваат емпатија со оглед на тоа како различните ситуации влијаат на другите. • **Раскажување приказни со различен крај.** Прочитајте кратка приказна и истражете како постапките на главниот лик влијаат на другите. Откако ќе разговарате за оригиналниот крај, прашајте ги учениците како би можеле да ја променат приказната за да создадат поемпатичен исход, охрабрувајќи ги да размислуваат за тоа како различните избори можат да влијаат на емоциите и врските. • **Вежби со огледало.** Направете парови помеѓу учениците и нека ги одразуваат изразите на лицето и говорот на телото на едни со други. Потоа, разговарајте за тоа кои емоции ги интерпретирале, поттикнувајќи подлабоко разбирање на невербалната комуникација и како таа ги рефлектира чувствата.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Водете ги учениците да се фокусираат и на вербални и на невербални знаци за да ги разберат емоциите. • Пред да започнете со активности за преземање перспектива, поставете јасни насоки за почитување и емпатично однесување. • Потсетете ги учениците дека целта на активностите е да ги разберат туѓите искуства, а не да судат или критикуваат, создавајќи безбеден простор каде што ќе се чувствуваат удобно да споделуваат и истражуваат различни гледишта. • Поттикнете дискусии со почит каде што учениците размислуваат за нивните чувства за време на активностите за играње улоги.

Резултат	Учениците развиваат подлабоко разбирање и емпатија за другите со тоа што учат да гледаат ситуации од повеќе гледни точки. Преку овие активности, тие ја подобруваат нивната емоционална интелигенција, ги подобруваат комуникациските вештини и поттикнуваат поинклузивна и попочитувана средина во училницата каде што се вреднуваат и разбираат различните перспективи.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***РЕЦИПРОЧНО УЧЕЊЕ***
Цел	Учениците наизменично водат дискусии во мали групи на одредена тема, што ги охрабрува да слушаат, поставуваат прашања и да ги надградуваат идеите на другите. Преку овој пристап, учениците се поттикнуваат да разберат различни перспективи и да се поддржуваат меѓусебно во учењето. Преку заеднички дискусии — каде што предвидуваат, прашуваат, појаснуваат и сумираат — учениците развиваат подлабока социјална свесност и способност да се поврзат со мислите и чувствата на другите.
Активности	• **Литературни кругови засновани на емпатија.** Изберете приказни или текстови кои истражуваат емоции, различни перспективи или социјални прашања. Водете ги учениците да разговараат за тоа како се чувствуваат ликовите, зошто постапуваат на одреден начин и како би реагирале во слични ситуации. Користете ги четирите реципрочни наставни стратегии (предвидување, испрашување, разјаснување, сумирање) за да ги структурирате дискусиите.

	• **Дискусии за промена на улоги.** Доделете им на учениците различни гледишта во рамките на сценариото (на пр., несогласување меѓу пријателите, историски конфликт или прашање поврзано со училиштето). Додека тие наизменично водат дискусии користејќи реципрочни наставни стратегии, поттикнете ги да ги изразат емоциите од нивната доделена перспектива за да изградат разбирање. • **Тимови за решавање проблеми засновани на емпатија.** презентирајте им на учениците дилеми од реалниот живот (на пример, како да поддржите соученик кој се чувствува исклучен). Во мали групи, тие наизменично ја водат дискусијата користејќи техники за реципрочна настава за да истражуваат различни решенија додека ги разгледуваат емоциите и перспективите.
Совети за олеснување на спроведувањето	**Дадете пример за емпатично размислување**. Пред да се вклучат во дискусии учениците насочете ги како да ги рефлектираат емоциите, да ги разберат различните перспективи и да одговораат со љубезност. Користете фрази како: „Што мислите, како се чувствувал овој лик? или „Зошто некој може да ја гледа оваа ситуација поинаку?“ **Создадете безбедна и почитувана средина.** Воспоставете јасни очекувања за активно слушање и комуникација со почит. Охрабрете ги учениците да користат изјави „јас“ (на пр. „Јас се чувствувам...“ или „Јас го разбирам тоа...“) за да ги изразат своите мисли. **Користете прашања што предизвикуваат размислување.** Водете дискусии со инструкции водени од емпатија, како што се: „Какви емоции мислите дека личноста ги доживува? или

	"Дали некогаш сте се чувствувале вака? Како се справивте со тоа?" **Поттикнете широкогледост.** Кога учениците ќе одговорат, поттикнете ги да разгледаат повеќе гледишта. Поставувајте прашања како: „Дали можете да ја видите оваа ситуација од перспектива на друга личност? или како нивните чувства може да се разликуваат од вашите? **Вклучете невербална комуникација**. Охрабрете ги учениците да забележат тон на глас, говор на телото и изрази на лицето во текстовите, видеата или активностите за играње улоги за да го продлабочат нивното разбирање за емоциите.
Резултат	**Зголемена емоционална интелигенција.** Учениците учат да ги препознаваат емоциите кај себе и кај другите, што доведува до повеќе сочувствителни интеракции и посилни односи. **Подобрени вештини за гледање перспектива.** Учениците развиваат способност да разберат и да земат предвид различни гледишта, поттикнувајќи подлабока социјална свест и инклузивност. **Посилни вештини за решавање проблеми**. Со вклучување во учење водено од дијалог, учениците стануваат подобри во соработката за да најдат фер и промислени решенија за конфликти и предизвици. **Поголемо чувство за заедница во училница**. Се зајакнува културата на емпатија и меѓусебно почитување, што доведува до поподдржувачка и инклузивна средина за учење.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ЗАЕДНИЧКО РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ***
Цел	Целта на оваа практика е да ги поттикне учениците да работат заедно за да се справат со предизвиците, искористувајќи ги нивните заеднички сили и различните перспективи додека градат емпатија за гледиштата на другите. Преку групни дискусии и заедничко одлучување, учениците развиваат вештини за критичко размислување, комуникација и тимска работа, истовремено поттикнувајќи емпатија преку активно слушање и разгледување на идеите и емоциите на другите во процесот на решавање проблеми.
Активности	• **Решавање проблеми преку замена на улоги.** Поделете ги учениците во групи и доделете им проблем за решавање. Откако ќе ги разработат можните решенија, секој член на групата нема земе различна улога (на пример: личноста која е засегната од проблемот, оној што носи одлуки, оној што помага) и нека ја дискутираат ситуацијата од таа перспектива. Ова ја поттикнува емпатијата, дозволувајќи им на учениците да ги разберат и ценат чувствата и гледиштата на другите. • **Заедничко раскажување приказна.** Учениците заеднички создаваат приказна која вклучува надминување на конфликт или предизвик. Секој ученик придонесува со дел од приказната, при што е важно да ги слушаат идеите на другите и да ги вклучат со емпатија. По активноста, разговарајте за тоа како ликовите соработувале, се слушале едни со други и ги користеле своите заеднички сили за да го решат проблемот.

	• **Бура на идеи за влијание врз заедницата.** Учениците работат во мали групи и осмислуваат решенија за некој општествен проблем, како што е подобрување на одржливоста во училиштето или помош на соученик во потреба. Поттикнете ги да ги земат предвид чувствата и потребите на засегнатите, и насочете ги кон градење емпатија преку препознавање на различните перспективи во рамките на нивната група.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете ги сите ученици активно да се вклучат.** Поттикнете ги учениците да практикуваат активно слушање, давајќи му можност на секој да зборува без прекинување. Потсетете ги да не слушаат само информации, туку и емоциите зад секоја изјава, помагајќи им да развијат емпатија преку разбирање на чувствата и перспективите на другите. • **Водете рефлективни дискусии.** По активноста за решавање проблеми преку замена на улоги, организирајте сесија за размислување каде што учениците ќе можат да споделат како се чувствувале за време на процесот, што научиле за перспективите на другите и каква улога имала емпатијата во решенијата што ги предложиле нивните групи.
Резултат	Учениците развиваат вештини за тимска работа, критичко размислување и комуникација, додека учат да пристапуваат кон предизвиците со емпатија и разбирање. Преку заедничко решавање проблеми, учениците градат подлабоко почитување кон различните перспективи, создавајќи поинклузивна и поддржувачка средина за учење.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***СОЗДАВАЊЕ НА ИНТЕРАКТИВЕН КАЛЕНДАР НА ЉУБОВ И ЕМПАТИЈА***
Цел	• **Промовирајте емоционална интелигенција**: Поттикнете ја емоционалната свесност, здравото изразување на чувства и емпатијата кај учениците, помагајќи им да ги развијат вештините за разбирање и управување со сопствените емоции на позитивен начин. • **Поттикнете поддржувачка заедница**: Охрабрете ги учениците да ги споделуваат своите емоционални согледувања и вредности со другите, создавајќи култура на добрина, разбирање и меѓусебна поддршка која се шири надвор од училницата, во пошироката заедница.
Активности	• Креирајте календар (дигитален или физички) со инспиративни пораки, видеа, музика, слики и практични совети за емоции и емпатија. • Вклучете ги учениците во размислување, истражување, избирање и создавање на содржини за календарот, почитувајќи ги авторските права. • Дискутирајте и размислувајте за содржината на календарот на редовни средби. • Споделувајте искуства и чувства поврзани со содржината од календарот.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Прилагодете ја содржината и јазикот на календарот според возрасната група и потребите на учениците. • Користете различни алатки (дигитални и физички) за да го направите календарот поинтерактивен и подостапен. • Создадете безбедна и пријатна средина за изразување на чувства.

	• Користете го календарот како алатка за поттикнување на размислување и дијалог за емоции и емпатија. • Дајте информации за тоа како се почитуваат авторските права.
Резултат	• Развивање на емоционална свесност и способност за изразување чувства на здрав начин и во безбедна средина. • Промовирање на емпатија и почитување на емоциите на другите. Создавање на позитива и пријателска училишна средина. • Подобрување на емоционалната благосостојба и способноста за справување со стрес и негативни емоции. • Дистрибуција и споделување на календарот за промовирање на емоции на приврзаност и емпатија и во заедницата и надвор од неа.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ДЕНОВИ ЗА ЗАЕДНИЧКО УЧЕЊЕ***
Цел	Деновите за заедничко учење се настани на ниво на училиште каде што учениците од сите класови се вклучени во интердисциплинарни, тимски активности кои промовираат решавање проблеми, емпатија и соработка. Преку практични проекти, вежби за играње улоги и групни предизвици, учениците работат заедно за да развијат социјално-емоционални вештини и подлабоко вреднување за различните перспективи.
	• **Кругови на ресторативна правда (Кругови за дијалог и помирување).** Ученици од различни одделенија и

Активности	возрасти учествуваат во структуриран дијалог во круг за да дискутираат теми како емпатија, решавање конфликти и градење заедница, со што се зајакнуваат односите меѓу генерации. • **Саем на културошка размена**. Секоја паралелка истражува и презентира различна култура, споделувајќи музика, традиции и приказни со цел промовирање инклузивност и вреднување на различноста. • **Реакција на синџир на љубезност**. Секоја паралелка придонесува во училишна иницијатива за добрина, како на пример пишување благодарници, извршување мали добри дела или создавање „мурал на добрина“ каде учениците споделуваат позитивни пораки.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Создадете инклузивна средина**. Осигурете се дека секој ученик се чувствува вреднуван, доделувајќи улоги според нивните силни страни, како истражувач, презентер или креативен водич. Ова не само што ја зголемува вклученоста, туку и поттикнува чувство на одговорност и почит меѓу врсници од различни средини. • **Поттикнете рефлективни практики**. По секоја активност, одвоете време за учениците да размислат за своето искуство — што научиле, како соработувале, што би направиле поинаку следниот пат, како се чувствуваат. Ова може да се реализира преку групни дискусии или креативна рефлексија (на пример, цртање или раскажување приказни). • **Прославете го успехот на групата**. На крајот на денот, организирајте мини изложба или презентација каде групите ќе ги споделат своите резултати. Ова не само што

	ја засилува вредноста на соработката, туку и ја зголемува самодовербата и гордоста на учениците за нивната работа.
Резултат	• **Подобрени вештини за тимска работа и соработка**. Учениците развиваат посилни способности за работа со врсници од различно потекло и возрасни групи, подобрувајќи ја нивната способност за ефективно да соработуваат во различни услови. • **Зголемена социјално-емоционална свест**. Со вклучување во активности кои бараат емпатија, активно слушање и комуникација со почит, учениците ја подобруваат својата емоционална интелигенција и разбирањето на туѓите перспективи. • **Посилна училишна заедница и инклузивност.** Иницијативата поттикнува поголемо чувство на припадност и поврзаност меѓу учениците низ одделенијата, зајакнувајќи ја културата на меѓусебно почитување, вклученост и колективна одговорност. • **Позитивно влијание врз училишната култура.** Деновите за заедничко учење придонесуваат за градење на позитивна и иновативна училишна култура, каде што учениците се чувствуваат мотивирани да придонесат и за академските и за социјалните цели.

1.6 СТРАТЕГИЈА 6: ОБУКА НА НАСТАВНИЦИТЕ И УЧИЛИШНИОТ ПЕРСОНАЛ ВО ПРИСТАПИ ЗАСНОВАНИ НА ЕМПАТИЈА

Обуката на наставниците и училишниот персонал во пристапи засновани на емпатија е клучна за создавање позитивна и инклузивна образовна средина. Емпатијата, како способност да се разберат и споделат чувствата на другите, игра фундаментална улога во поттикнувањето здрави односи меѓу учениците, наставниците и пошироката училишна заедница.

Постојат неколку клучни причини зошто оваа обука е од суштинско значење:

Зголемување на емоционалнота благосостојба на учениците: Кога наставниците и персоналот се обучени во пристапи засновани на емпатија, тие се добро припремени да ги препознаат и одговорат на емоционалните потреби на учениците. Емпатичниот пристап може да помогне во идентификување на ученици кои можеби се борат со лични или академски предизвици, што овозможува навремени интервенции и поддршка.

Поттикнување на позитивна училишна средина: Емпатијата поттикнува култура на почит и разбирање во училницата. Наставниците кои даваат личен пример за емпатично однесување ги охрабруваат учениците да ја практикуваат истата, што води до намалување на случаи на насилство и конфликти. Позитивната училишна средина ја зголемува ангажираноста и мотивацијата на учениците, помагајќи да се создаде безбедно место за учење.

Градење на посилни односи: Обуката заснована на емпатија им помага на едукаторите да изградат посилни односи со своите ученици и помеѓу колегите. Оваа соработничка атмосфера е

клучна за ефикасна тимска работа и ја подобрува целокупната училишна клима, правејќи поповолни услови за учење.

Културолошки одговорна настава: Во повеќе различни училници, пристапите засновани на емпатија им овозможуваат на наставниците да ги ценат и разберат различните културни перспективи. Обуката во оваа област ги опремува едукаторите со вештини за справување со уникатните потреби на сите ученици, поттикнувајќи ја инклузивноста и намалувајќи ги културните предрасуди. Оваа реакција не само што го подобрува академскиот успех, туку и ги подготвува учениците за разновиден свет.

Развивање на социјално-емоционални вештини: Обуката во емпатија ги охрабрува едукаторите да ги интегрираат социјално-емоционалните учења (SEL) во нивните наставни програми. Преку приоритет на емпатијата, наставниците можат да им помогнат на учениците да развијат основни животни вештини, како што се регулирање на емоции, решавање конфликти и ефективна комуникација. Овие вештини се клучни за личен успех и придонесуваат за поразумно и сочувствително општество.

Подобрување на академските резултати: Истражувањата покажале дека учениците кои се чуствуваат емоционално поддржани имаат тенденција да постигнуваат подобри академски резултати. Преку негување емпатичен пристап, наставниците можат да ги мотивираат учениците да ризикуваат во своето учење, да поставуваат прашања и да бараат помош кога им е потребно. Оваа поддржувачка атмосфера води до повисоки нивоа на постигнување и поголема љубов кон учењето.

Следниве практични методи се вклучени во оваа Стратегија:

Пристап воден од наставник:

- Јазикот како алатка за емпатија
- Моделирање на емпатијата преку сесии за „подучување“

Пристап воден од учениците:

- Акроним РАЦЕ (HANDS): Градење на вредности на емпатија
- Активно слушање за емпатија

Училишна иницијатива:

- Месец на емпатија

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ЈАЗИКОТ КАКО АЛАТКА ЗА ЕМПАТИЈА***
Цел	Целта на оваа практика е наставниците да се здобијат со знаење да го користат јазикот како алатка за поттикнување емпатија во училницата, помагајќи им на учениците да развијат емоционална свест, вештини за активно слушање и сочувствителна комуникација. Преку овој пристап наставниците ќе моделираат и поттикнуваат емпатичен дијалог, создавајќи поинклузивна средина за учење, исполнета со разбирање.
Активности	• **Почетна рефлексија.** Дискутирајте за моќта на зборовите и како јазикот може да влијае врз другите, и позитивно и негативно. • **Анализа на говор.** Презентирајте примери на емпатични и неемпатични фрази, проследени со дебата за нивните ефекти. • **Преформулирање на фразата.** Учениците нека ги трансформираат неутралните или негативните фрази во поемпатични пораки. • **Вербален предизвик за емпатија.** Во текот на една недела, учениците свесно применуваат емпатичен јазик и известуваат за своите искуства.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Користете примери од реалниот живот** од искуствата на учениците за да ја направите активноста попривлечна. • **Охрабрете ги учениците да споделат ситуации** каде што изборот на зборови направил разлика.

	• **Направете приказ на ѕидот со сочувствителни фрази** предложени од учениците.
Резултат	• **Зголемена свест на учениците за влијанието на зборовите** во нивната секојдневна комуникација. • **Придонес за развивање на инклузивен вокабулар** кај учениците кој покажува почитување кон другите. • **Зајакнати меѓучовечки односи** засновани на емпатија и вклученост. • **Подобрени вештини за онлајн комуникација** преку стекнување на учениците со знаење и алатки за да комуницираат со почит и ефективно во дигиталниот простор.

Наслов на практичниот метод /водени од наставникот	***МОДЕЛИРАЊЕ НА ЕМПАТИЈАТА ПРЕКУ СЕСИИ ЗА “ПОДУЧУВАЊЕ”***
Цел	Наставниците можат да моделираат практики засновани на емпатија со спроведување на сесии за „подучување“ каде што споделуваат лични искуства за тоа како емпатијата им помогнала во професијата или во нивните приватни животи. Потоа, наставниците ги поттикнуваат учениците да размислуваат за важноста на емпатијата во нивните интеракции. Ова им помага на едукаторите да ја зајакнат важноста на емпатијата, покажувајќи како таа може да се интегрира во секојдневните интеракции. Пристапот, исто така, ги охрабрува наставниците да ги оценуваат и усовршат сопствените наставни методи засновани на емпатија, создавајќи континуиран циклус на професионален раст и

	развој на емоционалната интелигенција во училишната заедница. Овој пристап не само што гради емпатија на наставниците, туку им дава на учениците опиплив пример за тоа како емпатијата може да се практикува во и надвор од училницата.
✅ Активности	• **Прошетки со емпатија (”Empathy Walks”)**. Наставниците ги водат учениците на „прошетка со емпатија“, каде што набљудуваат и размислуваат за ситуации во кои се вклучени други, како што е лик во книга или актуелен настан. Наставниците моделираат како да поставуваат рефлексивни прашања како: „Како може да се чувствува таа личност? и „Што би можеле да направиме за да покажеме емпатија? Потоа, учениците се поканети да ги споделат своите забелешки и идеи. Наставниците ја демонстрираат практиката на емпатија во набљудувањата во реалниот свет, помагајќи им на учениците да ги поврзат теоретските концепти со практични, секојдневни интеракции. • **Мапирање на емпатија**. Наставниците ги запознаваат учениците со концептот на „мапирање на емпатија“, каде што ги водат учениците преку создавање визуелна претстава за емоциите, мислите и реакциите на ликот во приказната. Наставниците моделираат како да ја анализираат перспективата на ликот, помагајќи им на учениците да ја препознаат важноста да се гледаат работите од туѓа перспектива. Наставниците покажуваат како активно да слушаат и да ги разбираат чувствата на другите, охрабрувајќи ги учениците да практикуваат емпатија во нивните интеракции.

	• **Активност за моделирање на улоги со емпатија**. Наставниците споделуваат лична приказна каде што покажале емпатија во предизвикувачка ситуација (на пр., решавање на конфликт или поддршка на некого во тежок период). По споделувањето, наставникот бара од учениците да разговараат за тоа како би можеле да се справат со слични ситуации, користејќи емпатија. Учениците набљудуваат како емпатијата може да се примени во реални сценарија и размислуваат за тоа како можат да ја практикуваат во нивните сопствени животи.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете активно слушање и размислување**. Поставувајте дополнителни прашања кои поттикнуваат подлабоко размислување, како на пример: „Што мислите дека ја направи таа ситуација предизвик за инволвираната личност? или "Како би се чувствувале кога би биле на нивно место?" Ова им помага на учениците да ја интернализираат емпатијата додека активно се вклучуваат во рефлективна практика. • **Моделирајте ранливост**. Како наставник, бидете отворени за сопствените искуства, вклучувајќи ги и моментите кога сте се бореле со емпатија или сте научиле нешто важно за тоа. Примерите за ранливост им покажува на учениците дека емпатијата е патување на раст и размислување. Со споделување лични приказни, го правите концептот на емпатија порелевантен и ги охрабрувате учениците да го прифатат без страв од осудување.

	• **Креирајте безбедна и отворена средина**. Негувајте атмосфера на доверба каде што учениците се чувствуваат удобно да ги споделат своите мисли и чувства. Поттикнете ја отвореноста со поставување на јасни очекувања за комуникација со почит, осигурувајќи се дека учениците се чувствуваат слушнати и ценети кога размислуваат за емпатијата. Потсетете ги учениците дека емпатијата е вештина која бара вежбање и во ред е да се прават грешки во тој процес.
Резултат	• **Посилни односи наставник-ученик**. Кога наставниците даваат пример за ранливост и емпатија, тоа гради доверба и однос со учениците. Учениците се чувствуваат поудобно да им пристапат на наставниците со лични грижи и се чувствуваат поддржани во нивниот емоционален и социјален развој, што ја зајакнува целокупната заедница во училницата. • **Подобрени вештини за решавање конфликти**. Преку сесиите за поддршка, учениците учат практични методи за пристап и решавање на конфликти со емпатија.

Наслов на практичниот метод / воден од учениците	***АКРОНИМ HANDS: ГРАДЕЊЕ НА ВРЕДНОСТИ НА ЕМПАТИЈА***
Цел	Негувајте позитивни односи: промовирајте емпатија, почит и разбирање помеѓу учениците преку создавање значаен акроним што ги истакнува суштинските вредности за поттикнување хармонични односи. Охрабрете го ангажманот на учениците: Вклучете ги учениците во процесот на дефинирање и усвојување на

	клучните вредности преку создавање кратенка, охрабрувајќи активно учество во градењето училишна заедница со почитување и соработка.
Активности	• По објаснувањето на концептот на акронимот, учениците се вклучуваат во **истражувачка активност** каде што истражуваат и популарни и добро познати примери. • **Групна активност за бура на идеи** за дефинирање на зборови поврзани со секоја буква од HANDS[2] (на пример: Honesty, Altruism, Nobility, Dialogue, Solidarity). • Одржете **дискусија меѓу учениците** за да можат да објаснат како секој одбран збор е поврзан со емпатијата и здравиот соживот. • Креирајте **постери или дигитални материјали** за прикажување и ширење на акронимот во училишната заедница.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете** ги учениците да избираат зборови што се значајни за нив. • **Поврзете** го секој збор со реалните училишни ситуации, нагласувајќи како овие вредности - како што се чесноста, алтруизмот, благородноста, дијалогот, солидарноста - се од суштинско значење за градење силни врски и позитивна заедница. • **Промовирајте** динамични активности, како што се истражување, групна работа и групни дискусии, за да го зајакнете значењето на акронимот.

[2] Поради тоа што оригиналниот текст на Стратегијата е на англиски јазик, и предложениот акроним е на англиски јазик. Со преводот се губи смислата на акронимот и значењето на секоја буква посебно. Оттука за оваа стратегија предлагаме наставникот да смисли акроним на македонски јазик, при што секоја буква ќе се поврзе со одреден збор што има зачење за емаптија, чуства, соживот, разбирање, инклузивност итн.

Резултат	• **Подобрен и проширен вокабулар** поврзан со суштинските вредности и развојот на карактерот. • **Размислување за суштинските вредности** кои негуваат емпатија и ги зајакнуваат човечките врски. • **Поголем ангажман на учениците во создавањето позитивна и инклузивна училишна средина.** • **Лесно меморирање на клучните принципи** преку употреба на акронимот. • Дисеминирајте го кратенката внатре и надвор од училишната заедница.

Наслов на практичниот метод / воден од учениците	*АКТИВНО СЛУШАЊЕ ЗА ЕМПАТИЈА*
Цел	Целта на оваа стратегија е да ги поттикне учениците со вештини за активно слушање, овозможувајќи им вистински да ги разберат и да ги потврдат емоциите и перспективите на другите. Активното слушање поттикнува емпатија преку: • Поттикнување на учениците целосно да се вклучат во разговори без одвлекување на вниманието. • Помагање на учениците да ги разберат туѓите емоции надвор од нивните зборови. • Градење посилни пријателства и односи со врсниците засновани на почит и доверба. • Намалување на недоразбирањата и конфликтите преку промовирање на внимателна комуникација. • Поттикнување на учениците да вежбаат трпение и самосвест во разговорите.

<table>
<tr><td></td><td>

- Со развивање на вештини за активно слушање, учениците ќе станат посочувствителни и емотивно интелигентни личности.

</td></tr>
<tr><td>Активности</td><td>

- **Вежба „слушај и повторувај“**.

Учениците работат во парови и наизменично споделуваат лични искуства (на пр. „Разговарајте за моментот кога сте се почувствувале изоставени“).

Слушателот мора да го повтори она што го слушнал со свои зборови пред да одговори со свои мисли.

Ова им помага на учениците да практикуваат парафразирање, потврдување на чувствата и избегнување на расудување.

- **Тивки разговори**

Учениците работат во парови и комуницираат 3-5 минути без зборови, само користејќи говор на телото, изрази на лицето и гестови.

Потоа, тие разговараат за тоа како се чувствува и важноста на невербалната комуникација во разбирањето на емоциите.

- **Интервјуа поврзани со емпатија**

Секој ученик интервјуира соученик користејќи однапред направени прашања (на пр. „Што е нешто што секогаш ве прави среќни? Кој е предизвикот што сте го надминале?“).

Целта е да се слуша внимателно, да се поставуваат дополнителни прашања и да се изрази емпатија преку вербални и невербални одговори.

- **Ветување за слушање во училница**

Учениците создаваат и потпишуваат „Ветување за слушање“ со обврски како што се:

</td></tr>
</table>

	„Ќе слушам без да прекинувам. „Ќе се фокусирам на разбирање, а не само на одговор. „Ќе поставувам прашања за да покажам интерес за чувствата на другите“.
 Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете ги учениците да воспостават контакт со очите** и да користат отворен говор на телото за да покажат дека се ангажирани. • **Научете ги учениците на моќта на паузите** - дајте им време на другите да се изразат целосно пред да одговорат. • **Потсетете ги учениците** дека слушањето не е за поправање проблеми туку за разбирање и поддршка. • **Користете примери од реалниот живот** за тоа како активното слушање може да ги подобри пријателствата и да ги намали конфликтите.
Резултат	Учениците ќе развијат: • **Посилни меѓучовечки односи** преку подобро разбирање и поддршка. • **Поголема самосвест** за нивните комуникациски навики. • **Зголемено трпение и внимание** при интеракција со другите. • **Култура на почит и вклученост** во училницата и пошироко.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***МЕСЕЦ НА ЕМПАТИЈА***
Цел	Организирајте едномесечна училишна иницијатива посветена на градење емпатија низ целата училишна заедница. Секоја недела, фокусирајте се на различен аспект на емпатијата (на пример, разбирање емоции, градење позитивни односи, решавање конфликти). Активностите би можеле да вклучуваат проекти за градење емпатија, сесии за раскажување приказни на ниво на училиште и списанија за размислување/рефлексија. Наставниците, персоналот и учениците би учествувале во работилници и активности дизајнирани да го продлабочат нивното разбирање за емпатијата и да развијат практични вештини за нејзино применување во секојдневни ситуации.
Активности	• **Списанија за емпатија и време за рефлексија.** Во текот на месецот на емпатија, сите ученици водат дневник за емпатија каде што ги запишуваат своите размислувања, искуства и лични набљудувања за емпатичните моменти со кои се среќаваат. На крајот од секоја недела, учениците учествуваат во сесија за размислување/рефлексија каде што споделуваат сознанија од нивните дневници во мали групи или со целото одделение. Наставниците можат да ги водат дискусиите со упатства како: „Како покажа емпатија оваа недела?“ или "Што научи од туѓа перспектива?" • **Кругови за раскажување приказни за емпатија**. Секој клас учествува во круг на раскажување приказни каде учениците споделуваат лични искуства кои ги истакнуваат чиновите на емпатија. Наставниците можат да го моделираат ова со тоа што прво ќе ги споделат своите

	приказни. По секоја приказна, учесниците размислуваат за вклучените емоции и дискутираат како емпатијата помогна да се реши или подобри ситуацијата. Приказните можат да бидат напишани, нацртани или споделени вербално, создавајќи разновиден начин за вклучување на учениците во значајни разговори. • **Емпатијата преку уметност**. Организирајте уметничка изложба на ниво на училиште каде што учениците создаваат уметнички дела (на пр. цртежи, слики, скулптури) кои претставуваат како тие гледаат на емпатијата или како го замислуваат животот низ туѓи очи. Ова може да вклучува визуелни претстави на емоционални искуства или толкувања за тоа како емпатијата може да ги лекува, обедини или поддржи другите.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Негувајте отворени и безбедни простори за споделување на емоции и размислување**. Создадете добредојдена и неосудувачка средина каде што сите ученици, вработени и наставници се чувствуваат удобно да ги споделат своите искуства и размислувања за емпатијата. Поттикнете отворен дијалог со поставување јасни насоки за почитување, доверливост и активно слушање. • **Демонстрирајте емпатија при интеракцијата во училница.** Како олеснувач, применувајте емпатија во секојдневната интеракција со учениците и останатион персонал во текот на целиот месец. Бидете внимателни кон потребите на другите, потврдете ги нивните чувства и покажете разбирање и со зборови и со постапки.

Резултат	• **Емпатијата како доживотна вештина**. Активностите, дискусиите и размислувањата во текот на месецот ги опремуваат учесниците со алатки за интегрирање на емпатијата во нивниот личен и професионален живот, помагајќи да се создаде ефект на бранување што се манифестира надвор од училиштето и во заедницата. • **Посилно чувство за училишната заедница**. Училишната заедница станува повеќе меѓусебно поврзана, при што учениците развиваат подлабоки односи меѓу одделенските нивоа и посилни врски со наставниците и врсниците. Ова поттикнува позитивна и инклузивна училишна средина каде емпатијата не само што се учи, туку активно се практикува.

1.7 СТРАТЕГИЈА 7: НЕГУВАЊЕ НА УЧЕНИЧКИОТ ГЛАС И ЛИДЕРСТВОТО

Една од улогите на наставниците е да негуваат средина во која учениците се чувствуваат охрабрени да се изразуваат, да ги споделуваат своите идеи и да преземаат лидерски улоги во рамки на својата заедница. Оваа стратегија е осмислена за да ги обучи наставниците и да поттикне култура на емпатија кај учениците, овозможувајќи им да развијат клучни социјални и емоционални вештини кои ќе им служат низ целиот живот.

Пристапот воден од наставникот става акцент на активности за градење на училишна заедница во рамките на одделението, создавајќи безбедни и инклузивни простори каде што учениците можат да се поврзат едни со други и да се чувствуваат вреднувани. Со вградување на емпатијата и лидерството во секојдневните интеракции, наставниците ќе ги моделираат однесувањата и ставовите кои сакаат да ги развијат кај учениците, промовирајќи култура на разбирање и почит.

Пристапот воден од учениците ја претставува иницијативата „Амбасадори на емпатијата", која им овозможува на учениците активно да придонесат во промовирањето на емпатија и лидерство меѓу нивните врсници. Преку оваа иницијатива, учениците не само што ќе ја научат важноста на емпатијата, туку и ќе ја применуваат во пракса, зајакнувајќи ги своите лидерски способности додека се залагаат за поддржувачка училишна култура. Дополнително, се предлага училишна иницијатива за одржување на годишна конференција за емпатија и лидерство. Таа треба да послужи како платформа каде што учениците ќе ги претстават своите научени лекции и искуства, истовремено вклучувајќи се во пошироката заедница. Спроведувањето на оваа практика ќе поттикне соработка, ќе инспирира

иновации и ќе го засили ученичкиот глас, обезбедувајќи нивните перспективи да бидат слушнати и вреднувани.

Практичните методи кои се користат за оваа Стратегија се следните:

Пристап воден од наставник:

- Активности за градење заедница во училницата
- Лидерство водено од емпатија во секојдневните активности

Пристап воден од учениците:

- Програма „Амбасадори на емпатијата“

Училишна иницијатива:

- Годишна конференција за емпатија и лидерство

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***АКТИВНОСТИ ЗА ГРАДЕЊЕ ЗАЕДНИЦА ВО УЧИЛНИЦАТА***
Цел	Целта на овој пристап е да се создаде поддржувачка и инклузивна средина за учење каде што учениците се чувствуваат ценети, слушнати и повикани да придонесат. Преку активности предводени од наставници кои поттикнуваат соработка, почит и заедничко одлучување, учениците развиваат лидерски вештини, чувство на припадност и самодоверба да ги изразат своите идеи и перспективи.
Активности	• **Утрински состаноци**. Започнете го денот со кратка дискусија каде учениците можат да ги споделат своите мисли и чувства на безбеден простор. • **Креирање правила за во училница**. Вклучете ги учениците во создавање на збир од правила или норми во училницата кои ги одразуваат заедничките вредности како

	почит, одговорност и љубезност. Овој колаборативен процес поттикнува чувство на сопственост и им помага на учениците да ја разберат важноста да се придонесе за позитивна средина за учење. • **Групни предизвици**. Вклучете ги учениците во активности за тимска работа кои бараат соработка, решавање проблеми и меѓусебна поддршка.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете ги учениците да ги почитуваат различните гледишта и да се поддржуваат едни со други**. Осигурајте се дека секој ученик има можност да ги сподели своите мисли и идеи со користење на стратегии како што се споделување „на круг“ или подавање предмет што зборува. Ова осигурува дека сите гласови се слушаат и помага да се создаде инклузивна средина каде што секој се чувствува ценет. • **Демонстрирајте позитивна комуникација и решавање на конфликти.** Како олеснувач, демонстрирајте стратегии за комуникација со почит и решавање проблеми за време на активностите. Моделирајте како мирно и конструктивно да се движат кон несогласувањата, покажувајќи им на учениците како да ги решат конфликтите на начин што ќе ја зајакне заедницата во училницата.
Резултат	Учениците градат посилни врски со врсниците и развиваат поголемо чувство за одговорност кон нивната заедница во училницата. Преку активно учество и соработка, учениците развиваат посилни комуникациски вештини, лидерски квалитети и подлабоко чувство на припадност во заедницата во училницата.

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***ЛИДЕРСТВО ВОДЕНО ОД ЕМПАТИЈА ВО СЕКОЈДНЕВНИТЕ АКТИВНОСТИ***
Цел	Оваа практика се фокусира на зајакнување на вештините на учениците да практикуваат лидерство преку емпатија, охрабрувајќи ги да ги разберат и поддржат перспективите на другите во нивната училница и пошироко. Насочувајќи ги учениците да водат со сочувство и активно да ги слушаат своите врсници, наставниците помагаат да се негува чувство на одговорност, емоционална интелигенција и лидерски вештини, поттикнувајќи средина каде што учениците се мотивирани да водат со емпатија и да промовираат позитивни промени во нивната заедница.
Активности	• **Лидерство преку поддршка од врсници**. На учениците им се даваат можности да преземат лидерски улоги преку менторирање на врсник на кој можеби му треба поддршка (академска, емоционална или социјална). Преку насочување и охрабрување на своите врсници со емпатија, учениците развиваат лидерски вештини додека ја учат важноста од разбирање и справување со потребите на другите. • **Сочувствителни сесии за решавање проблеми**. Презентирајте им на учениците реални или хипотетички предизвици за кои е потребна соработка и емпатија за да се решат. Учениците работат во тимови, при што секој член наизменично ја води групата низ процесот на изнаоѓање решение, охрабрувајќи ги меѓусебните идеи и обезбедувајќи средина во која се слуша гласот на сите.
	• **Негувајте отворена, поддржувачка средина**. Создадете култура во училницата каде учениците ќе се чувствуваат

Совети за олеснување на спроведувањето	удобно да се изразуваат без страв од осудување. Поттикнете активно слушање, почит и потврдување за време на сите дискусии, осигурувајќи се дека перспективата на секој ученик е вреднувана и слушана, што им дава моќ да водат со емпатија. • **Поттикнете размислување за емпатичното лидерство**. По секоја лидерска активност, олеснете ги рефлексивните дискусии каде што учениците можат да споделат како емпатијата влијаела на нивните постапки и стил на лидерство. Поставувајте прашања како: „Како беше чувството да се води со емпатија? или „Со какви предизвици се соочивте кога се обидувавте да ги разберете перспективите на другите? Ова им помага на учениците да ја воочат врската помеѓу емпатијата и ефективно лидерство.
Резултат	Оваа практика им овозможува на учениците да ги развијат своите лидерски вештини преку призмата на емпатијата, охрабрувајќи ги да ги разберат и поддржат перспективите на другите. Со обезбедување можности учениците да водат со сочувство, практиката поттикнува емоционална интелигенција, одговорност и чувство на заедништво како во училницата, така и надвор од неа.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ПРОГРАМА “АМБАСАДОРИ НА ЕМПАТИЈАТА”***
Цел	Целта на Програмата “Амбасадори на емпатија” е да ги оспособи учениците да станат лидери во негувањето на емпатијата во рамки на нивната училишна заедница. Преку обуки и можности за развој на лидерски вештини, програмата

	ги охрабрува учениците активно да промовираат разбирање, сочувство и инклузивност преку врсничко менторство, решавање конфликти и училишна иницијатива на ниво на заедницата.
✅ **Активности**	• **Врснички менторски кругови.** Амбасадорите на емпатија водат мали групи со врсници во кои се разговара за емпатија, емоционална свесност и решавање конфликти, создавајќи поддржувачка средина за споделување и учење. **Кампања за добрина.** Амбасадорите на емпатија организираат иницијатива на ниво на цело училиште за поттикнување добри дела, како што се ѕидови со комплименти или предизвици со „случајни дела на добрина“, со цел промовирање на позитивна училишна култура.
⬇ **Совети за олеснување на спроведувањето**	• **Користење на сценарија од реалниот живот.** За време на сесиите, презентирајте сценарија од секојдневниот живот каде што емпатијата може да направи разлика и дозволете им на амбасадорите да ги водат своите врсници во дискусија за можни емпатични одговори. Ова им помага на учениците да ја применат емпатијата во практични ситуации со кои може да се соочат во училишниот живот. • **Поттикнување на практики за рефлексивност.** По секоја активност, охрабрете ги амбасадорите на емпатија да размислат за своето искуство, поставувајќи прашања како: „Што беше добро во разговорот?“ и „Како се чувствував кога некој навистина ме слушаше?“ Ова поттикнува

	континуиран раст во нивните емпатични вештини и лидерство. • **Охрабрување на активно слушање.** Обучете ги амбасадорите да бидат пример и да го промовираат активното слушање за време на врсничко менторство и групни дискусии. Потенцирајте ја важноста на целосно внимание, поставување отворени прашања и валидирање на чувствата за секој да се чувствува слушнат и разбран.
Резултат	• **Подобрени лидерски и емпатични вештини.** Амбасадорите на емпатија ќе развијат суштински лидерски вештини, истовремено продлабочувајќи го своето разбирање и практикување на емпатијата, станувајќи пример за своите врсници. • **Подобрени врснички односи.** Учениците кои учествуваат како амбасадори на емпатија ќе изградат посилни врски со своите врсници, поттикнувајќи поподдржувачка и поинклузивна училишна средина.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ГОДИШНА КОНФЕРЕНЦИЈА ЗА ЕМПАТИЈА И ЛИДЕРСТВО***
Цел	Ученици од сите одделенија се собираат заедно со цел да ги унапредат своите лидерски вештини преку емпатија и социјално-емоционално учење (SEL). Конференцијата ќе вклучува работилници за SEL, интерактивни сесии и групни активности фокусирани на емоционална свесност, активно слушање и поттикнување инклузивно лидерство. Учениците ќе водат дискусии, ќе споделуваат искуства и ќе соработуваат за изнаоѓање решенија, овозможувајќи им да ја користат

	емпатијата како основа за позитивна промена во училишната заедница.
Активности	• **Панел за емпатично лидерство.** Ученици кои покажале силна емпатија и лидерство во училишната заедница ги споделуваат своите искуства и стратегии. Овие ученички лидери можат да дискутираат како емпатијата ги насочувала нивните лидерски одлуки и какво влијание тоа имало врз нивните врсници. Присутните ученици можат да поставуваат прашања, да учествуваат во дискусии, а потоа да работат во групи за да генерираат идеи за тоа како да применат емпатично лидерство во свои училишни проекти или иницијативи. Целта на оваа активност е да се обезбедат позитивни примери од кои учениците ќе можат да научат како емпатијата може да се интегрира во лидерството, и да бидат инспирирани да преземаат иницијатива со емпатија во сопствените постапки. • **Активност за мапирање на емпатијата.** Учениците работат во мали групи за да креираат „мапа на емпатија“ за различни ликови или луѓе од реални ситуации (на пример: нов ученик, ученик кој се соочува со анксиозност, или врсник кој трпи малтретирање). Мапата содржи делови што тој лик можеби мисли, чувствува, слуша и гледа, охрабрувајќи ги учениците длабоко да ги разберат туѓите перспективи. По изработката на мапите, групите ги споделуваат своите согледувања и дискутираат како би можеле да употребат емпатија за да го поддржат тој поединец преку лидерска улога.

	Целта на оваа активност е да се зајакне способноста на учениците да разберат различни емоции и искуства, овозможувајќи им да ја користат емпатијата во лидерски улоги и секојдневни интеракции.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете го рефлексивното размислување.** По секоја активност или сесија, дајте им на учениците време за размислување за тоа што научиле и како можат да ја применат емпатијата и лидерството во сопствениот живот. Користете прашања како: „Што научи за емпатијата преку оваа активност?“ или „Како можеш да го примениш тоа што си го научил/а утре на училиште?“ • **Креирајте безбедна и инклузивна средина.** Утврдете правила кои поттикнуваат отворена и почитувачка комуникација и активно слушање. Потенцирајте дека сите перспективи се важни и дека целта е да учиме едни од други.
Резултат	• **Подобрени вештини на учениците за емпатија и лидерство.** До крајот на конференцијата, учениците ќе имаат подлабоко разбирање за емпатијата и нејзината улога во лидерството. Ќе стекнат практични алатки за примена на емпатија во различни ситуации, ќе ја подобрат својата социјално-емоционална свесност и ќе покажуваат посилни лидерски вештини во училишните активности и интеракцијата со врсниците. • **Зголемена култура на емпатија и инклузија на ниво на целото училиште.** Иницијативата ќе поттикне поинклузивна училишна средина каде учениците, наставниците и персоналот активно ја практикуваат емпатијата. Ова ќе доведе до намалување на конфликтите,

	посилни врснички односи и поголемо чувство на заедништво, при што учениците ќе ја имаат водечката улога во промовирање на културата на емпатија низ целото училиште.

1.8 СТРАТЕГИЈА 8: КОРИСТЕЊЕ НА ЛИТЕРАТУРА И РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ ЗА ПОДУЧУВАЊЕ ЕМПАТИЈА

Препознавајќи ја потребата за разбирање на различните перспективи, тимот на проектот Диги Емпатија разви стратегија која ја користи трансформативната моќ на литературата и раскажувањето приказни за негување на емпатијата кај децата на возраст од 8 до 16 години.

Пристапот воден од наставник ги нагласува раскажувањето приказни и истражување на литературата како моќни алатки за развој на емпатијата. Преку внимателно одбрани наративи, наставниците можат да ги вклучат учениците во значајни дискусии што ги предизвикуваат да влезат во улогата на ликови од различни потекла и искуства. Во врска со ова, практиката насочена кон студентот, употребата на списанија за карактери, ги поттикнува учениците да размислуваат за чувствата, мотивациите и предизвиците со кои се соочуваат измислените ликови, продлабочувајќи го нивното разбирање за перспективите на другите.

Училишните иницијативи ја обединуваат целата училишна заедница околу заедничкото книжевно искуство. Преплетувајќи ги овие пристапи, наставниците можат да создадат збогатена образовна средина со засилен ефект на емпатија.

Врз основа на своето практично искуство, проектниот тим ги избра најсоодветните практични методи за оваа Стратегија и тоа следните:

Пристап воден од наставник:

- Раскажување приказни и литература за емпатија

Пристап воден од учениците:

- Емпатија преку карактери од списанија

Училишна иницијатива:

- Една книга-едно училиште

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ И ЛИТЕРАТУРА ЗА ЕМПАТИЈА***
Цел	Целта на оваа стратегија е да се поттикне емпатија кај учениците преку изложување на различни перспективи преку раскажување приказни и литература. Со ангажирање со различни наративи, учениците можат подобро да ги разберат емоции, култури и животни искуства различни од нивните. Оваа пракса има за цел да: ● Поттикне учениците да препознаат и интерпретираат емоции во различни контексти. ● Развие способност кај учениците да размислуваат и почитуваат различни перспективи. ● Ја зајакне способноста за слушање и разбирање кај учениците. ● Создаде значајни дискусии за реални прашања и морални дилеми. Преку имплементација на раскажување приказни и литература како алатка за изградба на емпатија, наставниците помагаат учениците да развијат емоционална интелигенција, што придонесува за нивната општа социјална и емоционална благосостојба.
Активности	• **Избор на литература за поттикнување на емпатија** ○ Наставникот внимателно избира книги, кратки приказни или статии кои истражуваат различни емоции, култури и животни искуства. Приказните треба да вклучуваат ликови кои се соочуваат со предизвици, носат тешки одлуки или преживуваат емоционален раст. ○ Примери на книги вклучуваат "Wonder" од Р.Ј. Палацио (која ја промовира љубезноста и разбирањето на

	инвалидитетите), "The Name Jar" од Јангсук Чои (која ја нагласува културната различност и идентитетот) или "Each Kindness" од Жаклин Вудсон (која учи на влијанието на мали акти на љубезност). o Наставникот ја претставува книгата со дискутирање на клучните теми како што се љубезност, издржливост, разновидност или вклучување. • Читање на глас и дискусија o Наставникот ја чита избраната приказна на глас или доделува одредени делови за учениците да ги читаат поединечно или во групи. o Додека се чита, наставникот прави паузи на клучни моменти за да постави водечки прашања како што се: „Што мислите, какви емоции има ликот во овој момент?“ „Дали сте се наоѓале во слична ситуација?“ „Како ќе реагирате ако бевте на местото на ликот?“ o Учениците се охрабруваат да ги споделат своите размислувања и да размислуваат за емоциите и предизвиците со кои се соочуваат ликовите. • **Активности за рефлексија на емпатија** По читањето, учениците учествуваат во вежба за рефлексија која може да вклучува: o **Дневник:** Учениците пишуваат за тоа како приказната ги натерала да се чувствуваат, што научиле од искуствата на ликот и како би можеле да ги применат тие лекции во нивниот живот.

	○ **Играње улоги**: Учениците ги играат клучните сцени од приказната за да ги истражат различните перспективи. ○ **Пишување писмо**: Учениците пишуваат писмо до ликот, нудејќи совети или споделувајќи свои искуства поврзани со приказната. Наставникот води дискусија за моралните поуки од приказната, како таа се поврзува со реалниот живот и како учениците можат да применат емпатија во секојдневните интеракции. • **Поврзување со реални животни искуства** ○ Наставникот ги охрабрува учениците да ја поврзат приказната со нивните сопствени животи или со тековните социјални проблеми. ○ Учениците дискутираат за ситуации каде што биле сведоци на или сами доживеале акти на љубезност, исклучување, малтретирање или издржливост. ○ Класот работи на заеднички проекти, како што се создавање постери со цитати и поуки од приказната, пишување свои приказни базирани на емпатија или организирање на иницијатива врз основа на поракета на книгата (на пр. предизвик за љубезност).
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Избор на инклузивни и интересни приказни**. Обезбедете литература која претставува различни позадини, способности и животни искуства за да им помогнете на учениците да развијат емпатија за различни перспективи. Редовно менувајте книги и приказни за да ги

	запознаете учениците со различни ситуации и емоционални искуства. • **Охрабрете отворена и почитувачка дискусија**. Создадете средина каде учениците ќе се чувствуваат безбедно да ги изразат своите мисли и емоции. Нагласете ја важноста на слушањето без да се суди и почитувањето на различни мислења. • **Користете прашања што поттикнуваат размислување**. Поставете прашања кои ги предизвикуваат учениците да размислуваат длабоко за емоциите, етичките дилеми и поврзаноста со реалниот свет. Дозволете им на учениците да ги изразат своите чувства и да понудат алтернативни перспективи. • **Вклучете креативно изразување** Понудете различни медиуми за учениците да ги изразат своите рефлексии (на пр. раскажување приказни, уметност, музика или драма). Дозволете им на учениците да илустрираат сцени, создаваат стрипови или компонираат поеми инспирирани од искуствата на ликовите. • **Охрабрете примена на емпатија и надвор од класот**. Охрабрете ги учениците да ги применуваат поуките за развој на емпатија во нивните секојдневни животи преку извршување мали акти на љубезност, практикување активно слушање или застанување за други. Организирајте сесии за споделување книги каде што учениците ќе препорачаат книги што им помогнале да развијат емпатија.

Резултат	Со имплементирање на раскажување приказни и литература како алатка за развој на емпатија, учениците ќе: • **Развивање на емоционална свест**: Учениците ќе имаат подобро разбирање на различни емоции, ќе ги препознаат чувствата на другите и ќе станат покомпетентни во своите интеракции. • **Подобрени вештино за широкогледост**: Вклучувањето во различни приказни им овозможува на учениците да го видат светот од различни гледишта, што поттикнува отвореност. • **Подобрена комуникација и критичко размислување**: Учениците ќе научат како да ги артикулираат своите размислувања за емоции и социјални прашања, додека истовремено развиваат подлабоки способности за размислување. • **Зајакната инклузивна училишна средина**: Културата на емпатија води кон поголема љубезност, соработка и почитување меѓу учениците. • **Охрабрена примена на емпатијата во реалниот живот**: Учениците ќе бидат инспирирани да ја практикуваат емпатијата надвор од училиштето, засилувајќи ги нивните односи со врсниците, семејството и заедницата.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	ЕМПАТИЈА ПРЕКУ ЛИКОВИ ОД СПИСАНИЈА
Цел	Учениците избираат лик од книга и пишуваат дневнички записи од таа перспектива, размислувајќи за емоциите на тој лик, предизвиците и искуствата. Овој пристап помага учениците да развијат подлабока емоционална врска со различни перспективи и ја подобрува нивната способност да разберат и изразат емпатија.
Активности	• **Дневник на еден лик**. Учениците пишуваат дневни или неделни записи како да се лик од книга, фокусирајќи се на мислите, емоциите и реакциите на ликот на настаните во приказната. • **Писмо до ликот**. Учениците пишуваат писмо до ликот, нудејќи совети, поддршка или поставувајќи внимателни прашања за нивните искуства, поттикнувајќи подлабоко размислување за емоциите и перспективите.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Поттикнете емоционална рефлексија**. Пред да пишувате, поттикнете ги учениците со водечки прашања како: „Што мислите, како се чувствува овој лик во оваа ситуација? или „Кои лични искуства можат да ви помогнат да се поврзете со нивните емоции? да ја продлабочат нивната емпатија и поврзаност. • **Вклучете дискусија за играње улоги**. По пишувањето, учениците нека ги споделат своите записи во дневникот во мали групи и разговараат за тоа како влегувањето во чевлите на ликот ја смени нивната перспектива, поттикнувајќи значајни разговори за емпатијата.
	• **Подлабока емоционална свест**. Учениците развиваат посилна способност да препознаваат и разбираат

Резултат	различни емоции, зголемувајќи го нивниот капацитет за емпатија во реални ситуации. • **Подобрени вештини за опсервирање од повеќе перспективи**. Со пишување од гледна точка на ликот, учениците учат да го гледаат светот низ различни леќи, поттикнувајќи поголемо сочувство и отворен ум.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ЕДНА КНИГА - ЕДНО УЧИЛИШТЕ***
Цел	Целото училиште чита и дискутира избрана книга која се фокусира на теми на емпатија и разбирање. Наставниците ја интегрираат книгата во часовите, учениците учествуваат во дискусии и активности за рефлексија, а училиштето организира креативни проекти (на пример, уметнички дела, приредби) инспирирани од темите на книгата за да ги зајакне нејзините пораки.
Активности	• **Дискусии за "живи" книги**. Наместо традиционални извештаи за книги, учениците „стануваат“ лик од книгата и учествуваат во панел-дискусија, одговарајќи на прашања и споделувајќи увид од перспективата на нивниот лик. • **Уметничка изложба за емпатија во училиштето**. Учениците создаваат уметнички дела, постери или дигитални медиуми инспирирани од темите на книгата за емпатија и разбирање, кои потоа се изложуваат низ училиштето.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Поврзете ја книгата со реалниот живот**. Охрабрете ги учениците да ги поврзат темите на книгата со нивните сопствени животи со тоа што ќе разговараат за лични искуства или актуелни настани кои одразуваат слични

	предизвици, поттикнувајќи подлабока емоционална врска и разбирање.
Резултат	• **Посилно чувство на емпатија на ниво на училиште**. Учениците развиваат подлабоко разбирање на различните перспективи, што доведува до поинклузивна и сочувствителна училишна култура. • **Засилено критичко размислување и емоционална свест**. Со анализа на емоциите и одлуките на ликовите, учениците ја подобруваат нивната способност да препознаат и да одговорат на чувствата кај себе и кај другите.

1.9 СТРАТЕГИЈА 9: ПОТТИКНУВАЊЕ НА ВКЛУЧУВАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТО ВО СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОТО УЧЕЊЕ

Негувањето на емоционалната интелигенција, емпатијата и издржливоста на децата е од витално значење за нивниот севкупен развој. Имајќи ја предвид клучната улога што ја има семејствата во овој процес, развивме Стратегија за поттикнување на вклучувањето на семејството во социјално-емоционалното учење за деца на возраст од 8 до 16 години. Оваа стратегија има за цел да го премости јазот помеѓу домот и училницата, поттикнувајќи кохезивна средина за учење која поддржува и академски и емоционален раст.

Со истражување на соодветните практични методи, наставниците ќе бидат овластени да водат значајни дискусии и активности кои ги вклучуваат семејствата во процесот на SEL. Тие ќе им дадат на родителите алатки и согледувања за да го негуваат емоционалниот развој на нивните деца, поттикнувајќи заедничко ценење за принципите на SEL дома. Дополнително, предложените практики насочени кон ученикот ќе ги охрабрат децата да ги изразат своите чувства и искуства на начини кои промовираат емпатија и поврзаност во нивните семејства и ќе ги опремат со основните вештини потребни за да напредуваат и лично и социјално во свет кој постојано се развива. Практичните методи избрани за оваа стратегија се како што следува:

Пристап воден од наставник:

- Работилници за SEL фокусирани на семејството

Пристап воден од учениците:

- Рефлексии „Емпатијата дома“

Училишна иницијатива:

- Вклучување на семејството

Наслов на практичниот метод /воден од наставникот	***РАБОТИЛНИЦИ ЗА SEL ФОКУСИРАНИ КОН СЕМЕЈСТВОТО***
Цел	Целта на овој пристап е да им даде на родителите и старателите знаење и алатки за поддршка на социјално-емоционалниот развој на нивните деца во домашни услови. Преку овие работилници, семејствата и едукаторите соработуваат за да создадат конзистентна и негувачка средина во која учениците ќе ги развиваат своите основни емоционални и социјални вештини.
Активности	• **Вежби за активно слушање**. За време на работилницата, организирајте активности со играње улоги каде што родителите и децата практикуваат техники на активно слушање. Ова може да вклучува сценарија каде едно лице споделува чувство или искуство, додека другото внимателно слуша и потоа го прераскажува она што го слушнало. Оваа активност им помага на родителите/старателите и децата да ги зајакнат своите комуникациски вештини и да создадат поемпатична и поддржувачка средина дома. • **Истражување на тркалото на емоции**. Прикажете „Тркало на емоции“ кое семејствата и децата можат да го користат за идентификување и изразување на различни емоции. За време на работилницата, водете дискусии со семејствата за тоа како да се препознаваат и именуваат емоциите, а потоа охрабрете ги да го користат тркалото и дома како алатка за разбирање и валидирање на чувствата, поттикнувајќи емоционална свесност и саморегулација.

	• **Семејни проекти базирани на социјално-емоционално учење (SEL)**. Охрабрете ги семејствата да се вклучат во активности фокусирани на SEL кои може да се прават дома, како што се “тегла за благодарност” или “табла за семејна визија”. Овие проекти им помагаат на семејствата да ги применат SEL концептите во ситуации од реалниот живот, поттикнувајќи соработка и емоционално изразување во домашната средина додека ги зајакнуваат научените вештини.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Создадете доверба и отвореност така што ќе ги охрабрите учесниците да ги споделуваат своите мислења и искуства без страв од осуда. Започнете со воведни активности или групни игри за градење на меѓусебна доверба, со цел сите семејства да се чувствуваат пријатно и поддржано за време на целата работилница. • Осигурете се дека секое семејство ќе замине со конкретни, применливи алатки што може да ги користи дома, како картички со емоции или стратегии за комуникација. Охрабрете ги семејствата да ги испробаат овие алатки во секојдневниот живот, и понудете дополнителни ресурси за да се одржи мотивацијата и по завршувањето на работилницата.
Резултат	Семејствата подлабоко го разбираат социјално-емоционалното учење и се чувствуваат подготвени да го поддржат емоционалниот развој на своите деца во домашни услови. Како резултат на тоа, учениците покажуваат поголема емоционална отпорност, подобрени комуникациски вештини и посилна поврзаност помеѓу домашната и училишната средина.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***РЕФЛЕКСИИ ОД “ЕМПАТИЈАТА ДОМА”***
Цел	Целта на практиката „Емпатија дома“ е да ги охрабри учениците да го поврзат социјално-емоционалното учење со реални животни искуства, преку набљудување и размислување за постапки на емпатија во нивната семејна средина. Оваа практика им помага на учениците да ја препознаат важноста на емпатијата во нивниот секојдневен живот и ја зајакнува врската помеѓу учењето дома и во училиште.
Активности	• **Предизвик за емпатија во семејството**. Учениците се охрабруваат да извршат мали чинови на емпатија во домашни услови (на пр., да му помогнат на член од семејството, да слушаат внимателно, да изразат благодарност) и да запишат за своето искуство во своите дневници. Оваа активност поттикнува практикување емпатија во секојдневни ситуации надвор од училницата. • **Разговор за емпатија со семејството.** Учениците водат разговор со родител или старател за емпатија и емоционална интелигенција, а потоа размислуваат за дискусијата и ја запишуваат во своите дневници. Ова помага да се надмине јазот помеѓу учењето дома и во училиште, истовремено зајакнувајќи ги семејните врски околу емоционалната свесност.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Охрабрете отворен дијалог**. Создадете безбедна средина во училницата каде што учениците можат да ги споделуваат своите размислувања, поставувајќи отворени прашања како: „Што научи за емпатијата од своето

	семејство?“ или „Како твоите постапки влијаеја на членовите на твоето семејство?“ Ова поттикнува искрено споделување и емоционален развој. • **Вклучете го семејството во процесот**. Предложете учениците да ги споделат своите размислувања со своето семејство и да побараат повратна информација или размислувања за практиките на емпатија дома. Ова придонесува за посилна поврзаност помеѓу семејството и целите на училиштето во областа на социјално-емоционалното учење.
Резултат	• **Подобрени вештини за емпатија**. Учениците ја унапредуваат својата способност да ги препознаваат и разбираат емоциите кај себе и кај другите, развивајќи поголема емоционална свесност и емпатија во реални животни ситуации. • **Посилна поврзаност меѓу семејството и училиштето**. Учениците и нивните семејства развиваат поцврста врска преку заеднички разговори и практики на емпатија, зацврстувајќи ја важноста на емоционалната интелигенција и дома и во училиште.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ВКЛУЧУВАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТО***
Цел	Осигурете се дека емпатијата не само што се негува во училницата, туку и се засилува дома преку активна вклученост на родителите и нивно партнерство со наставниците.
	• **Предизвици за емпатија во семејството**. Испратете дома предизвици или активности за емпатија кои семејствата

Активности	можат да ги прават заедно, како што се извршување на случаен чин на добрина или дискутирање за перспективата на член од семејството при несогласувања. • **Споделување на ресурсите**. Обезбедете книги, статии и онлајн ресурси за родителите/старателите кои се фокусирани на учење за емпатија и емоционална интелигенција. Издвојте литература и медиуми што се фокусираат на емоционалните патувања на ликовите, морални дилеми и лекции за сочувство. • **Состаноци помеѓу семејствата и наставниците**. За време на состаноците помеѓу семејствата и наставниците, разговарајте за напредокот на учениците во емпатијата и понудете предлози за понатамошен развој дома. Охрабрете ги членовите на семејството да ги споделат своите ставови и идеи за зајакнување на емпатијата надвор од училиштето.
Совети за олеснување на спроведувањето	• Истакнете ја важноста на емпатијата како заедничка вредност дома и училиштето. • Осигурете се дека родителите/старателите располагаат со соодветни ресурси за поддршка на развојот на емпатијата и емоционалната интелигенција кај нивните деца.
Резултат	Вклученоста на семејството ги зајакнува напорите за изградба на емпатија во училиштето и осигурува дека емпатијата се засилува континуирано во околината на детето, што води до долгогодишен емоционален развој.

1.10 СТРАТЕГИЈА 10: ИМПЛЕМЕНТИРАЊЕ НА МОЖНОСТИ ЗА ИСКУСТВЕНО УЧЕЊЕ

Целта на оваа Стратегија е да се истакне улогата на искуственото учење како ефективна алатка за развој на емпатијата.

Со подготвување на наставниците со вештини за олеснување на искуственото учење, ќе придонесеме кон создавање на активна средина за учење каде учениците ќе можат да ги истражуваат и да ги разберат емоциите на другите. Надополнувајќи го овој пристап со активностите водени од учениците, учениците ќе се вклучат длабински во различни наративи преку вежби за играње улоги, поттикнувајќи подлабоки врски и разбирање меѓу врсниците.

Покрај тоа, оваа Стратегија вклучува и иницијатива на ниво на училиште, како што е „Иницијатива за уметност за емпатија“, која промовира креативно изразување за истражување и пренесување чувства.

Уметноста им овозможува на учениците уникатен и влијателен начин да се вклучат со емпатија, овозможувајќи им да го визуелизираат и артикулираат своето разбирање за искуствата на другите. Заедно, овие пристапи создаваат кохезивна рамка која ги подобрува наставните практики на наставниците додека негува култура на емпатија низ училишната заедница.

Во оваа Стратегија, вклучени се следните практични методи:

Пристап воден од наставник:

- Играње улоги за развој на емпатијата

Пристап воден од учениците:

- Одење во чевлите на некој друг – Играње улоги за емпатија

Училишна иницијатива:

- Иницијатива Уметност за емпатија

Наслов на практичниот метод /воден од наставник	***ИГРАЊЕ УЛОГИ ЗА РАЗВОЈ НА ЕМПАТИЈАТА***
Цел	Целта на оваа стратегија е да им помогне на учениците да развијат емпатија преку поставување во различни улоги и перспективи преку интерактивни активности на играње улоги. Со учествување во реални сценарија, учениците учат да: • Препознаваат и разбираат емоциите на другите. Размислуваат за различни перспективи во социјалните интеракции. • Развиваат вештини за решавање на проблеми и решавање конфликти. • Ја подобруваат комуникацијата и соработката. • Применуваат емпатија во реални ситуации. Преку играњето улоги, учениците ќе ги доживеат емоциите, предизвиците и борбите на другите, продлабочувајќи ја својата емоционална интелигенција и поттикнувајќи повеќе инклузивна и сочувствителна образовна средина.

Активности	• **Играње улоги засновани на сценарија** Наставникот создава различни социјални сценарија кои бараат емпатија и размена на перспективи, како на пример: ○ Нов ученик кој се чувствува нервозно на првиот ден. ○ Ученик кој е исклучен од групна активност. ○ Соученик кој се бори со личен проблем и му е потребна поддршка. ○ Пријател кој се соочува со културни или јазични бариери. ○ Учениците се распределуваат во различни улоги и ги изведуваат сценаријата. По секоја игра на улоги, учениците дискутираат како се чувствувале во своите улоги, што научиле и како би реагирале во реалниот живот. • **Историско и литературно играње улоги** ○ На учениците им се доделуваат улоги на историски ликови или ликови од литературата кои се соочиле со неволји, дискриминација или морални дилеми. ○ Наставникот води дискусии за тоа како овие личности би се чувствувале и какви одлуки би донеле врз основа на нивните искуства. ○ Учениците размислуваат како историјата и литературата можат да понудат вредни лекции за емпатијата и човечката издржливост. • **Емпатија “во чекор”** ○ Наставникот им доделува на учениците различни идентитети или позадини (пр. бегалец, ученик со попреченост, лице што се соочува со сиромаштија).

	○ Учениците физички „чекорат“ низ различни сценарија каде што мора да донесуваат одлуки засновани на нивниот доделен идентитет. ○ На крајот, учениците ги дискутираат своите искуства, споделувајќи увид во тоа како животните околности можат да влијаат на емоциите и можностите. • **Играње улоги за решавање конфликти** ○ Наставникот ги презентира вообичаени конфликти во училницата или во реалниот живот (пр. малтретирање, проблеми во пријателството, недоразбирања). ○ Учениците ги играат и двете страни на конфликтот и практикуваат решавање на проблемот со емпатија. ○ Наставникот ги води учениците во идентификување на стратегии за комуникација без судење, со активното слушање и техники за решавање проблеми.
Совети за олеснување на спроведувањето	• **Создадете безбедна и поддржувачка средина** ○ Нагласете дека играњето улоги е вежба за учење, а не тест. ○ Охрабрете ги учениците да излезат од својата зона на удобност, додека ги почитуваат перспективите на другите. • **Користете на прашања со рефлексија** По секоја игра на улоги, поставете им на учениците прашања како на пример: ○ „Како се чувствувавте во оваа улога?“ ○ „Кои емоции ги искусивте?“

	○ „Дали ова го промени начинот на кој размислувате за ситуацијата?“ • **Адаптирање на сценаријата според потребите на учениците** ○ Прилагодете ги вежбите за играње улоги на возраста на учениците релевантни социјални ситуации. ○ Вклучете сцени поврзани со училиште, пријателства, семејство и пошироки социјални проблеми. • **Охрабрете примена во реалниот свет** ○ Предизвикајте ги учениците да практикуваат емпатија во секојдневни интеракции. ○ Доделете им задачи на учениците да набљудуваат реални ситуации каде што е потребна емпатија и да ги споделат своите размислувања.
Резултат	• **Продлабочување на способноста за разбирање на туѓи перспективи**: Преку стапување во различни улоги, учениците ќе развијат посилно разбирање за емоциите и предизвиците на другите. • **Подобрување на социјалните и емоционалните вештини**: Играњето улоги ги учи учениците на комуникација, решавање конфликти и емоционална регулација. • **Стануваат поинклузивни**: Учениците ќе ја препознаат важноста на добрината и поддршката во различни социјални ситуации. • **Ја зајакнуваат способноста за мирно решавање конфликти**: Вежбањето на емпатични реакции ќе им помогне на учениците да се справуваат со предизвиците од секојдневието со поголема чувствителност.

	• **Примена на емпатијата во секојдневни интеракции**: Учениците ќе бидат охрабрени активно да практикуваат сочувство во училиштето, дома и во заедницата.

Наслов на практичниот метод /воден од учениците	***ИГРАЊЕ УЛОГИ ЗА ЕМПАТИЈА („ВО ЧЕВЛИТЕ НА ДРУГИОТ“)***
Цел	Целта на оваа практика е да им помогне на учениците да развијат подлабоко разбирање за емоциите и перспективите на другите преку активно вклучување во реални социјални сценарија. Преку стапување во различни улоги, учениците вежбаат како да одговорат на предизвикувачки ситуации со емпатија, при што ја подобруваат својата способност за комуникација, поддршка на другите и градење инклузивни и сочувствителни интеракции.
Активности	• **Креирање сценарија.** Осмислете ситуации кои бараат емпатија и разбирање, како на пример: ○ Ученик кој се чувствува изоставено за време на одмор или ручек. ○ Врсник кој направил грешка на час и се чувствува засрамено или тажно. ○ Пријател кој се соочува со личен проблем (на пр. развод на родители, загуба на миленик). ○ Нов ученик кој се обидува да се вклопи, но се чувствува изолирано. • **Играње улоги.** Поделете ги учениците во парови или мали групи. Доделете им улоги во сценариото (на пр. врсникот што се чувствува изоставено, ученикот што теши, наставникот што интервенира). По изведбата, дозволете

	им на групите да разговараат за тоа што се случило, како се чувствувале и како ситуацијата би можела да се реши со повеќе емпатија. • **Рефлексија.** По секоја игра на улоги, водете дискусија со прашања како што се: ○ „Како се чувствуваше да бидеш во таа ситуација?“ ○ „Што забележа за тоа како се чувствуваше другата личност?“ ○ „Кои акции можеш да ги преземеш за да се чувствуваат подобро?“
Совети за олеснување на спроведувањето	• Потсетете ги учениците да се фокусираат на слушање, разбирање и меѓусебна поддршка за време на вежбата со играње улоги. • Охрабрете ги да ја изразат емпатијата преку говор на телото, тон на гласот и зборови. • Поттикнете ги учениците целосно да се вклучат во своите улоги со создавање на средина без осудување, каде што ќе се чувствуваат пријатно да изразуваат емоции и да истражуваат различни перспективи. • По секоја игра на улоги, водете продлабочени дискусии со отворени прашања како: „Како оваа улога ти го смени ставот?“ или „Што можеме да извлечеме од ова искуство и да примениме во реални ситуации?“
Резултат	Учениците развиваат поголема способност за разбирање и соодветно реагирање на емоциите и искуствата на другите. Преку активно вклучување во играње улоги и рефлексија, тие ги унапредуваат своите комуникациски, социјални и вештини за решавање на проблеми, создавајќи поемпатична и поинклузивна училнишна средина.

Наслов на практичниот метод /училишна иницијатива	***ИНИЦИЈАТИВА “УМЕТНОСТ НА ЕМПАТИЈАТА”***
Цел	Целта на Иницијативата „Уметност за емпатија“ е да им овозможи на учениците креативни, практични искуства кои поттикнуваат емоционално изразување и подлабоко разбирање на перспективите на другите. Преку активности како заедничко креирање мурали, изложба на уметност посветена на емпатијата, како и поетски и раскажувачки настапи, учениците ја користат уметничката експресија за да истражат и пренесат емпатија, промовирајќи инклузивност и емоционална поврзаност во рамки на училишната заедница.
Активности	• **Изложба на уметност за емпатија.** Учениците создаваат уметнички дела кои одразуваат теми како добрина, разбирање и емоционално изразување, поставени во заеднички училишни простории. • **Заеднички мурали.** Организирајте групни проекти за мурали кои визуелно ја претставуваат емпатијата и инклузивноста во училиштето. • **Претставување поезија и раскажување приказни.** Поттикнете ги учениците да напишат и изведат песни или кратки приказни за искуства поврзани со емпатија, гледање од туѓа перспектива и добрина.
	• **Поттикнете лично изразување и раскажување приказни.** Насочете ги учениците да создаваат уметност која ги одразува нивните сопствени искуства, емоции или гледишта за емпатијата. Понудете им насоки и разговори за полесно да ги поврзат личните приказни со пошироки теми како разбирање, инклузивност и сочувство.

Совети за олеснување на спроведувањето	• **Поттикнете ги учениците на соработка и рефлексија.** Водете групни дискусии пред и по уметничките активности, овозможувајќи им на учениците да го споделат креативниот процес и емоциите зад нивните дела. Поттикнете ги да размислат како уметноста може да биде моќна алатка за градење емпатија и поврзување на различни перспективи.
Резултат	Резултатот од Иницијативата „Уметност за емпатија“ е продлабочено чувство на емоционална свесност и поврзаност меѓу учениците, што придонесува за поинклузивна и посочувствителна училишна култура. Преку креативно изразување, учениците развиваат поголема благодарност за различните перспективи и ја користат уметноста како моќно средство за комуникација и инспирирање емпатија во нивната заедница.

2. СТРАТЕГИИ ЗА ИНТЕГРИРАЊЕ НА ТЕХНОЛОГИЈАТА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ВЕШТИНИТЕ ЗА ЕМПАТИЈА

Денес, во услови на брз развој на образованието, интеграцијата на технологијата е поважна од кога било, особено кога станува збор за развојот на емпатијата кај учениците. Децата растат во свет опкружен со дигитални уреди и онлајн интеракции, што ги прави дигитални генерации (н.з во англиската верзија на Стратегијата изразот што се користи е digtial natives, или буквалниот превод е дигитални доморотци, што опишува дека на овие генерации им е вродено користењето на технологиите). Оваа вештина,односно компетентност за користење на технологијата претставува уникатна можност за наставниците да ги искористат дигиталните алатки за унапредување на образованието за емпатија, подготвувајќи ги учениците за повеќе поврзан и сочувствителен свет.

Интеграцијата на технологијата во образованието за емпатија нуди иновативни начини за вклучување на учениците и проширување на нивното разбирање за искуствата на другите. Со користење на дигитални алатки, интерактивни игри и виртуелни комуникациски платформи, едукаторите можат да создадат средини за учење каде што емпатијата не се учи само теоретски, туку се доживува. Овие дигитални медиуми им овозможуваат на учениците да се поистоветуваат со другите, поттикнувајќи подлабоки емоционални врски и поголемо разбирање за различни перспективи.

На пример, искуствата со виртуелната реалност (VR) може да ги пренесат учениците во различни културни контексти или социјални ситуации, дозволувајќи им директно да ги доживеат предизвиците и успесите на другите. Ова директно искуство поттикнува длабоко чувство на емпатија кое традиционалните методи на настава тешко можат да го постигнат. Дополнително, онлајн заедничките интерактивни проекти можат да ги поврзат учениците од различни средини, охрабрувајќи ги да ги споделуваат своите приказни и гледишта, со што се збогатува нивното разбирање за глобалните прашања и човечките емоции.

Исто така, употребата на дигитални алатки за раскажување приказни им овозможува на учениците креативно да ги изразат сопствените искуства и емоции, додека во исто време учат да ги слушаат и одговараат на приказните на нивните врсници. Ова не само што ја подобрува

нивната емоционална интелигенција, туку ги оспособува да ја препознаат вредноста на ранливоста и автентичноста при градењето односи со другите.

Како дел од нашиот проект „Digi Empathy“, имаме за цел да креираме неколку дигитални алатки специјално дизајнирани за наставници и ученици за употреба во нивните активности. Овие алатки ќе овозможат интерактивни часови кои ја промовираат емпатијата преку играње улоги, симулации и колаборативно решавање на проблеми. Со ваков пристап, не само што го збогатуваме искуството на учење, туку ги оспособуваме учениците со суштински вештини за справување со сè покомплексното социјално опкружување.

Понатаму, важно е да се препознае дека придобивките од интеграцијата на технологијата не се однесуваат само на учениците, туку и на наставниците. Наставниците можат да користат дигитални платформи за споделување добри практики, пристап до голем број корисни ресурси и професионален развој фокусиран на негување на емпатијата во училницата. Овој заеднички интерактивен пристап ги поттикнува наставниците да бидат пример за емпатично однесување и да создадат поддржувачка средина за учење во која емоционалната благосостојба е приоритет.

Во однос на евалуацијата и индикаторите за успех поврзани со интеграцијата и користењето на дигиталните технологии за развој на емпатијата кај учениците во основното образование, важно е да се фокусираме на два клучни аспекта: повратни информации од учениците и податоци од видливото однесување на учениците. Со анализа на овие индикатори, можеме да добиеме увид во тоа како технологијата може да служи како поттикнувач за развој на емпатијата, продлабочување на меѓучовечките врски и создавање на посочувствителна средина за учење. Преку внимателна анализа на искуствата на учениците и промените во однесувањето, имаме за цел да обезбедиме сеопфатна рамка која не само што ја проценува ефикасноста на технолошките алатки, туку и го истакнеме нивниот потенцијал за збогатување на образованието.

Може да заклучиме дека со искористување на дигиталните знаења и вештини што учениците веќе ги поседуваат, можеме да создадеме интересни, интерактивни и смислени искуства што ја поттикнуваат емоционалната интелигенција и глобалната поврзаност. Додека го започнуваме овој проект за развој на иновативни дигитални алатки, важно е да се потенцира трансформативниот потенцијал на технологијата и дигитализацијата во оспособувањето и на учениците и на наставниците за негување на емпатија во нивното образовен процес. Преку овие

напори, можеме да инспирираме генерација на сочувствителни индивидуи подготвени да се вклучат во светот со разбирање и добрина.

Имајќи ги предвид горенаведените аспекти, стратегијата за користење на технологијата и дигитализацијата за развој на емпатија се темели на четири клучни компоненти:

- **Дигитални игри за емпатија**
- **Виртуелни пријателства (pen pals)**
- **Искуства преку виртуелна и зголемена реалност (VR и AR)**
- **Онлајн интерактивни платформи**

Секоја од овие компоненти е подетално објаснета во текстот подолу.

2.1. Дигитални игри за емпатија

Цел

Дигиталните игри за емпатија се онлајн игри и апликации прилагодени на возраста, дизајнирани да развијат емпатија преку симулации на реални предизвици со кои се соочуваат луѓето. Целта на оваа практика е да се користат интерактивни и дигитални алатки за да им се помогне на учениците да ги разберат различните перспективи и да вежбаат емпатично размислување во безбедна, виртуелна средина.

Активности

Следните активности може да се спроведат:

- **Истражување на игри фокусирани на емпатија:**

  Запознајте ги учениците со онлајн игри и апликации прилагодени на нивната возраст, кои симулираат реални предизвици и ги поттикнуваат да ги земат предвид емоциите и перспективите на другите. Некои од препорачаните примери се:

  - **"When Rivers Were Trails"** – интерактивна игра за перспективите на домородните Американци и еколошките предизвици.

- "**My Life as a Refugee**" – симулациска игра на УНХЦР каде учениците го доживуваат патувањето на едно бегалско семејство.
- "**Kind Words**" – апликација каде корисниците пишуваат и одговараат на анонимни писма со охрабрување.

- **Интеграција во училница:**
    - Одредете време во текот на наставата кога учениците ќе ги истражуваат игрите во парови или мали групи.
    - По играњето, следуваат дискусии или насоки за пишување дневник за да размислат за своето искуство, како на пример:

„Како се чувствуваше да се соочиш со тие предизвици?“

„Кои постапки би можеле да направат позитивна разлика во ситуациите што ги доживеа?“

- **Гамифицирани предизвици за емпатија:**

  Создадете предизвици каде учениците извршуваат емпатични задачи во играта, а потоа ги пренесуваат тие поуки во реалниот свет. На пример, по игра поврзана со инклузивност, учениците можат да осмислат начини за вклучување на врсниците во активности во училницата.

Совети за олеснување на спроведувањето

• Изберете игри кои одговараат на развојното ниво и интересите на учениците. • Надгледувајте го играњето за да се осигурате дека учениците остануваат ангажирани и конструктивно размислуваат за искуството.

Резултати

Учениците развиваат подлабоко разбирање за емпатијата преку интензивни сценарија што ги тераат да размислат за чувствата, предизвиците и гледиштата на другите.

2.2. Виртуелни другари за допишување

Цел

Практиката подразбира воспоставување партнерства со училишта од различни региони или земји за размена на писма или видеа, со цел да им се прошири перспективата на учениците. Целта е да се поврзат учениците со врсници од различни културни средини, поттикнувајќи меѓукултурно разбирање и емпатија преку значајна комуникација.

Активности

Преку овој пристап можат да се спроведат следниве активности:

- **Партнерство со училишта или организации:** Соработувајте со училишта или младински програми ширум светот за воспоставување виртуелни пријателства. Користете платформи како ***ePals*** или ***Global PenFriends*** за олеснување на комуникацијата, доколку се применливи во конкретниот контекст.

• **Размена на писма или видеа:** Учениците разменуваат дигитални писма, е-пошта или видео пораки за теми како:

- Секојдневен живот и традиции.
- Омилени активности, предизвици и надежи за иднината.
- Локални обичаи и културни практики.

• **Прашања за развој на емпатија:** Обезбедете прашања кои поттикнуваат размислување за сличностите и разликите, како на пример:

- „Што е тоа што го сакаш во твојата култура или заедница?“
- „Можеш ли да споделиш некој предизвик и како го надмина?“

• **Виртуелни заеднички проекти:** Партнерските училници можат да работат на заеднички проекти, како што се креирање на заеднички дигитален албум или коавторство на приказни за емпатија и пријателство.

• **Рефлексија:** По секоја размена, спроведете активности за рефлексија:

- „Што научи за животот на твоето другарче?“
- „Како се почувствува откако слушна за неговите искуства?“

Совети за олеснување на спроведувањето

- Комуникацијата со учениците нека биде контролирана и соодветна на возраста.
- Поставете правила за почит, љубезност и конструктивна размена.
- Обезбедете преводи или објаснувања на културен контекст при јазични бариери.

Резултати

Учениците го прошируваат своето гледиште, учат да ја ценат различноста и развиваат емпатија кон врсници од различни култури, градејќи глобална перспектива и почит кон другите.

2.3. Вежби за виртуелна реалност (VR) и збогатена реалност (AR)

Цел

Целта на оваа практика е користење на интензивни технологии за симулирање на реални искуства и предизвици, со што им се помага на учениците да го разберат животот од различни перспективи.

Активности

- **Симулации со VR за развој на емпатија:** Користете VR алатки што им овозможуваат на учениците да го доживеат животот од перспектива на друг човек како на пример:
  - Clouds Over Sidra: VR филм за животот на сириско бегалче.
- **Проекти со збогатена реалност (AR)**: Интегрирајте AR апликации кои додаваат приказни или сценарија врз реалното опкружување, овозможувајќи интеракција со наративи за емпатија.

  Пример: AR апликации за приказни поврзани со еколошка правда или социјална инклузија.

- **Фасилитирани дискусии по искуството:** После VR или AR сесиите, организирајте групни дискусии или пишување дневници/есеи за да се обработат емоциите и утврдете:

  o „Што ти беше најизненадувачко во искуството?“

  o „Како можеш да го искористиш тоа што го научи за да помогнеш на некој во твојата заедница?“

Совети за олеснување на спроведувањето

• Бидете сигурни дека сите VR/AR искуства се соодветни за возраста на учениците.

• Дајте јасни упатства за тоа како внимателно и со почит да се ангажираат учениците.

Резултати

VR и AR искуствата им овозможуваат на учениците на уникатен начин да „одат во чевлите на другиот“, односно да се стават на местото на другиот, продлабочувајќи ја нивната емоционална свест и способност за емпатија.

2.4. Онлајн платформи за соработка

Цел:

Онлајн платформите за соработка се користат како технолошки алатки за олеснување на заеднички проекти кои нагласуваат тимска работа, разбирање и заеднички цели.

Активности:

- **Дигитални проекти за развој на емпатија:**

Користете алатки како Google Docs, Padlet или Flipgrid за групни активности во кои учениците ќе споделуваат лични приказни, ќе осмислуваат добри дела или ќе креираат мултимедијални презентации на тема емпатија.

- **Глобални партнерства меѓу училници:**

Остварете партнерства со училишта од различни земји и работете на заеднички дигитални проекти, како:

- ○ Заедничко пишување книга на тема добрина.
- ○ Креирање видеа што прикажуваат активности на емпатија во нивните заедници.
- **Интерактивни анкети и квизови:**

Развијте онлајн анкети или квизови кои им помагаат на учениците да ја истражат својата емоционална свест и емпатични вештини, па потоа споделете и споредете ги резултатите во групна дискусија.

Совети за олеснување на спроведувањето

- Обезбедете структура и јасни упатства за сите заеднички активности.
- ○ Поттикнувајте ги учениците да ја слават различноста на идеи и перспективи за време на групната работа.

Резултати

Учениците практикуваат емпатија преку соработка на значајни проекти кои ја нагласуваат важноста на разбирањето и тимската работа.

2.5. Совети за имплементација на технологијата при развојот на емпатични вештини

Иако примената на дигитални технологии во образовниот процес, особено за развој на знаење и вештини за емпатија, може да биде многу корисна, сепак истата бара претходна подготовка и внимателна и безбедна употреба. Следните точки претставуваат практични совети за успешно интегрирање на технологијата во едукативните средини со цел поттикнување на емпатија кај учениците:

- **Рамнотежа на времето поминато пред екрани:** Бидете сигурни дека технологијата се користи како надополнување на другите активности – сооднос меѓу дигитално и офлајн учење.
- **Пристапност:** Обезбедете еднаков пристап до уредите и алатките за сите ученици. Вклучете адаптации за ученици со различни способности.
- **Дигитална писменост и граѓанство:** Научете ги учениците за одговорно и со почит онлајн однесување, заштита на приватноста и важноста на љубезноста во дигиталната комуникација.
- **Вклученост на родителите:** Информирајте ги родителите за технологиите што се користат и охрабрете ги да разговараат за теми поврзани со емпатија и дома.

3. СТРАТЕГИЈА ЗА МОНИТОРИНГ И ПОТТИКНУВАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ НА ЈАКНЕЊЕ НА ЕМПАТИЈАТА

Следењето на развојот на емпатијата кај учениците е клучно за создавање позитивна и поддржувачка образовна средина. Со спроведување на структуриран процес на мониторинг, наставниците и другите едукатори можат да обезбедат емпатијата да стане основна вредност во училницата, што ќе доведе до позитивни резултати и за учениците и за поширокaта училишна заедница. Мониторингот е важен од неколку аспекти:

- **Обезбедува одговорност**: Редовното следење обезбедува и учениците и наставниците да се одговорни за поттикнување на емпатијата во училницата.
- **Промовира свесност**: Ја зголемува свесноста за важноста на емпатијата и охрабрува култура на разбирање и почит.
- **Овозможува напредок**: Следењето овозможува идентификација на области каде е потребно подобрување, што овозможува насочени интервенции за развој на емпатијата.
- **Ја зајакнува заедницата**: Фокусот на емпатија создава покохезивна и поддржувачка образовна заедница, што може да ја подобри општата благосостојба и академскиот успех на учениците.

Процесот на следење може да се изведе преку воспоставување **јасни мерки (метрики)** и **редовни проверки (check-ins)**.

Метриките за следење се состојат од анкети за самооценување кои треба редовно да се спроведуваат, што ќе им овозможи на учениците да размислуваат за своето емпатично однесување, повратни информации од врсници каде што учениците можат да даваат и добиваат повратни информации за своите емпатични дејствија во групни активности и дискусии и контролни листи за набљудување што ги користат наставниците за време на групна работа или дискусии на час за да ги проценат емпатичните интеракции и одговорите на учениците.

Редовните проверки треба периодично да се вршат еден на еден или во групни дискусии за да се истражат искуствата и чувствата на учениците во врска со емпатијата. Тоа може да се направи преку насочени и структурирани разговори или преку неформални разговори.

Собраните податоци од редовните проверки треба да се анализираат и користат за да се идентификуваат трендовите, успесите и областите за подобрување. Врз основа на анализата на податоците, стратегиите и вклучените практики можат да се прилагодат на соодветните образовни услови со воведување нови активности, усовршување на постојните или обезбедување дополнителна поддршка за учениците кои се борат со емпатијата.

Поттикнувањето на емпатијата, од друга страна, овозможува:

Изградба на позитивна култура: Поттикнувањето создава училишна атмосфера во која емпатијата се вреднува, промовирајќи отворена комуникација и меѓусебна почит. Кога учениците се чувствуваат поддржано, почесто покажуваат емпатично однесување.

Засилување на позитивното однесување: Препознавањето и пофалбата за емпатични постапки ги зајакнуваат овие однесувања, зголемувајќи ги шансите учениците да продолжат да ги практикуваат и во иднина.

Личен развој: Поттикнувањето им помага на учениците да ја разберат важноста на емпатијата за сопствениот раст, зајакнувајќи ја нивната емоционална интелигенција и вештини за градење односи.

Имајќи го сето ова предвид, стратегијата за мониторинг и поттикнување на емпатијата се фокусира на три клучни практики, секоја од нив подетално објаснета во текстот подолу:

- Чек листи за набљудување на емпатијата
- Повратна информација и поттикнување
- Панели за ученичка рефлексија

3.1. Чек листи за набљудување на емпатијата

Цел

Листите за набљудување на емпатијата се наменети за проценка и следење на емпатичното однесување на учениците во реално време, им помагаат на наставниците да ги идентификуваат силните страни и областите за напредок. Оваа алатка за мониторинг, исто така, овозможува мерење на напредокот со текот на времето базирано на докази.

Активности

Во насока на постигнување на целта на оваа практика, треба да се реализираат следните активности:

• **Развивање на листа со однесувања:** Креирајте листа за проверка на видливите однесувања поврзани со емпатијата, како на пример:

- Пружање помош на врсник без истата да се побара.
- Внимателно слушање без прекинување.
- Покажување грижа кога некој е вознемирен.
- Изразување извинување кога е потребно и покажување разбирање.
- Покажување на инклузивно однесување (поканување други да се приклучат кон активностите).
- Покажување трпеливост или споделување на ресурсите.

- **Рутински набљудувања:** Наставниците би требало ги набљудуваат учениците за време на часовите, групната работа, одморите и други социјални ситуации за да забележат кога се појавуваат емпатичнит однесувања. Тоа може да се прави на неделно ниво или на секои две недели.
- **Персонализирана повратна информација:** По набљудувањето, наставниците на учениците имдаваат индивидуална повратна информација врз основа на забележаното однесување. Притоа, доколку одреден ученик или ученици покажале емпатија помагајќи му на врсник, тогаш истото треба да се пофали. На пример, „Забележав дека ѝ помогнавте на Сара кога имаше проблеми со нејзиниот проект. Тоа беше навистина внимателно!“
- **Набљудувања од врсници:** Охрабрете ги учениците да користат слични листи за набљудување на нивните врсници и да си даваат повратна информација еден на друг. Овој начин на соработка меѓу врсниците придонесува за зголемување на нивната свесност и општествената одговорност.

Совети за олеснување на спроведувањето

Направете ги чек листите едноставни и фокусирани на позитивни однесувања. Редовно разговарајте со учениците како изгледа емпатијата во секојдневието, нагласувајќи дека делата зборуваат повеќе од зборовите.

Резултат

Преку следење на емпатичното однесување, наставниците можат навремено да ја препознаат емпатијата кај учениците. Учениците пак, разбираат дека нивните постапки се следат на позитивен и поддржувачки начин, што од друга страна ги поттикнува континуирано да ја практикуваат емпатијата.

3.2. Повратна информација и поттикнување

Цел

Целта на оваа практика е да ги поттикне учениците емпатијата да биде дел од нивното секојдневно однесување, преку позитивна мотивација и развивање на нивните емпатични вештини.

Активности

Иако постојат повеќе активности поврзани со реализацијата на оваа цел, проектниот тим на проектот DigiEmpathy ги издвои следниве неколку како најприменливи во соодветните образовни средини:

- **Пофалби и препознавање:** Кога учениците покажуваат емпатија, веднаш пофалете ги со конкретен коментар (усно или писмено), како: „Забележав дека го утеши Томи кога беше тажен, тоа беше многу љубезно од тебе.“ или “Навистина покажа емпатија со тоа што разбfra за тоа како се чувствуваше Јована кога таа не беше избрана да учествува во играта.“. Овие пофалби освен усмено моѓат да бидат запишани и во дневниците за емпатија на учениците.
- **Систем на поени за емпатија:** Воспоставете систем на „Поени за емпатија“ за време на часовите при што учениците ќе стекнуваат поени за нивните емпатични постапки, како што се помагање на другите, инклузивност или споделување. Откако учениците ќе достигнат одреден праг, тие можат да изберат награда (на пр., активност на час или сертификат).

- **Ѕид на емпатија:** Направете визуелен приказ (на пр., огласна табла или ѕидна табела) каде што учениците ќе можат да објавуваат „Дела на љубезност“ или „Поздрави за емпатија“. Учениците можат да додаваат анонимни белешки за да ги истакнат емпатичните постапки на своите врсници, а наставниците исто така можат да придонесат со тоа што ќе им оддадат признание на учениците наведени на соодветниот ѕид на емпатија.
- **Меѓуврсничко охрабрување:** Промовирајте го врсничкото признание преку давање можност на учениците да си даваат комплименти или да се охрабруваат едни со други. По секоја активност, учениците можат да бидат поканети да споделат нешто што го забележале во однесувањето на нивниот соученик.

Совети за олеснување на спроведувањето

- Пофалете ги напорите, а не само резултатите. На пример, пофалете го ученикот што се обидел да утеши некого, дури и ако резултатот не бил совршен.
- Погрижете се повратните информации да бидат моментални за учениците да можат директно да ги поврзат со нивните емпатични постапки.

Резултат

Со постојано нудење позитивна поддршка и признание, учениците ќе бидат мотивирани да продолжат да практикуваат емпатично однесување и ќе почнат да ја интернализираат емпатијата како вредно и нормално однесување

3.3. Панели за рефлексија на учениците

Цел

Целта на оваа практика е да се создадат континуирани можности за учениците да размислат за развијот на нивната емпатија, да ги споделат своите гледишта и меѓусебно да се инспирираат преку отворени дискусии. Примената на оваа практика придонесува емпатијата да стане активна тема во секојдневниот живот.

Активности

- **Рефлексии на емпатијата во училница:** Одвојте време на секој час или периодично поканете ги учениците да размислуваат за специфични теми поврзани со емпатијата. Ова може да биде за време на одделенскиот час, часот за работа во секции или по одредена активност.
  - Примери на прашања:
  - „Размисли за одредена ситуација кога во текот на денешниот ден помогна на некого. Какви чувства тоа побуди кај тебе?“
  - “Дали можеш да се присетиш на ситуација кога некој друг покажал емпатија кон тебе? Какво беше твоето чувство?“
  - „Наведете едно нешто кое можете да направите утре за да покажете поголема емпатија?“
  - “Што ти е најтешко при покажување на емпатија”?

- **Панели за рефлексија на емпатијата:** Организирајте групни дискусии каде што учениците можат да ги споделат своите лични размислувања за тоа како практикувале или биле сведоци на емпатија. Овие дискусии би можеле да бидат структурирани како „панел“ каде што неколку ученици наизменично одговараат на прашања или како „круг“ каде што секој има еднаква можност да зборува.
- **Раскажување приказни:** Поканете ги учениците да споделат кратки приказни од сопствениот живот каде што практикувале емпатија или кога виделе некој друг да покажува љубезност. Ова може да се направи во структуриран формат каде што секој ученик споделува по една приказна или може да биде отворена сесија за споделување.
- **Дневници за емпатија:** Вклучете ги дневниците за емпатија на учениците во панелите за рефлексија. Учениците нека ги запишат своите мисли пред дискусијата, а потоа нека ги споделат или прочитајте ги гласно пред групата. Ова ги охрабрува учениците да ги артикулираат своите чувства и искуства на структуриран начин.
- **Повратна информација од врсници:** Поттикнете ги учениците да даваат конструктивни повратни информации едни на други за време на рефлексиите. На пример, „Мислам дека беше навистина храбро што му помогна на некој што беше вознемирен. Како мислиш дека може да покажеш емпатија на друг начин следниот пат?“

Совети за олеснување на спроведувањето

- Создадете безбедна и инклузивна средина каде што сите ученици ќе се чуствуваат удобно да ги споделат своите мисли без страв од осуда.
- Поттикнувајте активно слушање и меѓусебно почитување за време на дискусиите, насочувајќи ги учениците да ги сумираат и да ги размислат поентите на другите пред да ги понудат своите.

Резултат

Рефлексивните панели им овозможуваат на учениците да ги процесираат своите искуства, да учат од другите и да ја зацврстат вредноста на емпатијата како заедничка вредност во училницата. Тоа го поттикнува самонабљудувањето, правејќи ја емпатијата постојана тема за разговор во училницата.

Севкупни резултати од Стратегијата за Мониторинг и Поттикнување на Емпатијата

Стратегијата за мониторинг и охрабрување има за цел да поттикне култура на емпатија во училницата, што ќе донесе значајни вкупни резултати што го подобруваат и индивидуалниот и колективниот раст. Резултатите што произлегуваат од оваа стратегија се следниве:

Зголемена свест за емпатија: *Учениците ќе развијат појасно разбирање на емпатијата преку конзистентно набљудување, повратни информации и саморефлексија. Тие ќе ги препознаат емпатичните постапки како вредни и достојни за признание.*

Зајакнување на однесувањето: *Позитивното засилување ќе ги охрабри учениците да продолжат да се вклучуваат во дела на љубезност и емпатија. Со набљудување и славење на емпатичните постапки, поголема е веројатноста учениците да ги практикуваат во иднина.*

Емпатијата како заедничка вредност: *Панелите за рефлексија и повратните информации од врсниците ќе ја промовираат емпатијата како заедничка вредност за која редовно се дискутира и поттикнува. Ова дава сигурност дека емпатијата ќе се вгради во културата на училницата, а не само во изолирана лекција.*

Емоционален раст: *Учениците ќе развијат поголема емоционална интелигенција, учејќи да ги препознаваат и разбираат сопствените чувства, како и чувствата на другите. Ова води кон подобрени меѓучовечки односи и поподдржувачка средина во училницата.*

Долгорочно влијание: *Со континуирано следење и поттикнување на емпатијата, учениците ќе ја прифатат практиката на емпатијата како основен дел од нивниот идентитет, не само како нешто што им е кажано да го прават, туку како однесување во кое искрено веруваат и го ценат.*

4. ОД ПРАКТИКА ДО ВЛИЈАНИЕ: ПЕТТЕ ПРАКТИКИ СО НАЈГОЛЕМО ВЛИЈАНИЕ

Овој Водич опишува три групи стратегии за поттикнување на емпатијата кај ученици на возраст од 8 до 16 години. Секоја стратегија е придружена со низа практични активности осмислени за постигнување на конкретнио цели, при што истовремено придонесува кон севкупната цел – развивање и негување на емпатијата во училишната средина.

Иако поединечните практики може да се разликуваат според нивниот фокус, многу од нив се надополнуваат и меѓусебно се зајакнуваат, заеднички придонесувајќи кон градење училишна култура заснована на емпатија, разбирање и почитување на различните потреби и способности на сите ученици.

Иако сите предложени практики се значајни и поттикнуваат активно учество на учениците, наставниците и пошироката училишна заедница, одредени пристапи се особено ефективни во создавањето на поддржувачка и соработувачка атмосфера. Врз основа на анализата на целокупниот спектар стратегии и активности, проектниот тим на проектот Digiempathy издвоивме пет најдобри практики кои се истакнуваат по нивниот потенцијал за значајно ангажирање и на учениците и на наставниците, како и по нивното долгорочно влијание врз градењето емпатична и инклузивна средина за учење.

Практика 1

Бидете пример за емпатија во дневните интеракции

Наставниците се едни од највлијателните модели за однесување во животот на учениците. Преку покажување емпатија во секојдневните интеракции, просветните работници даваат пример за емпатично однесување што учениците можат да го усвојат и повторуваат. Оваа практика обезбедува емпатијата да стане природен дел од училишната култура.

Децата и адолесцентите најдобро учат социјално однесувања преку набљудување и имитирање на возрасни личности на кои им веруваат. Кога наставниците доследно демонстрираат емпатија, учениците не само што го усвојуваат концептот, туку учат и како таа изгледа, звучи и се чувствува во реални ситуации. На тој начин, емпатијата се преместува од теорија во животно искуство. Моделирањето на емпатично однесување создава конзистентен емоционален тон кој го обликува скриеното училишно учење — имплицитните лекции што се пренесуваат преку интеракции и очекувања.

Клучните карактеристики на оваа практика се:

Гради безбедна и емоционално поддржувачка средина

Активностите како што се активно слушање, потврдување на емоциите на учениците и емпатични одговори градат доверба. Оваа доверба им овозможува на учениците да се отворат, да преземаат интерперсонални ризици и да се чувствуваат психолошки безбедно, што е од суштинско значење за учењето и развојот.

- Емоционалната безбедност придонесува за намалена анксиозност, подобрена концентрација и подобро однесување во училницата.

- Кога учениците се чувствуваат слушнати и потврдени, нивното чувство на припадност се зголемува, што директно влијае на мотивацијата и академските достигнувања.

Ги зајакнува клучните компетенции за SEL

Оваа практика директно се совпаѓа со рамката CASEL за SEL. Рамката CASEL се однесува на моделот развиен од страна на Соработка за академско, социјално и емоционално учење (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning -CASEL) за поддршка на социјалното и емоционалното учење (SEL) во училиштата. Тоа е една од најшироко признатите и истражувачки поткрепени рамки што се користат глобално за промовирање на личниот и академскиот развој на учениците.

Оваа практика особено се совпаѓа со основните компетенции на:

- **Самосвест**: Учениците стануваат поусогласени со своите емоции преку рефлективното слушање од страна на наставникот.
- **Социјална свест**: Гледајќи ги своите емоции како се рефлектираат назад со сочувство, учениците учат да ги препознаваат и да реагираат на чувствата на другите.
- **Вештини за градење односи**: Учениците учат комуникација заснована на емпатија и почит.

Одржливо и применливо во поширок обем

За разлика од многу практики кои бараат дополнително време, материјали или структурирана програма, оваа практика е интегрирана во секојдневното предавање. Таа е економична и прилагодлива на сите образовни контексти — од ран детски развој до средно образование — и поддржува промена на целокупната училишна култура кога се применува колективно. Оваа практика не бара планирање на нови часови и може да се користи низ сите предмети и одделенија/класови.

Поттикнува рефлексивна пракса кај едукаторите

Со вградување на рефлексивно слушање и емпатија во нивното професионално однесување, самите наставници ја развиваат емоционалната интелигенција. Ова може да доведе до помало исцрпување на наставниците, подобро управување со одделението и подлабока поврзаност со нивната улога и учениците.

Клучни активности и нивно влијание

Активност	**Развиена вештина/влијание**
Активно слушање	Гради меѓусебно почитување; им покажува на учениците дека заслужуваат целосно внимание
Потврда на чувствата	Ја зајакнува емоционалната интелигенција; им помага на учениците да се чувствуваат видени и разбрани
Емпатични одговори	Моделира конструктивни емоционални реакции; гради самодоверба и емоционална отпорност на учениците
Техники на рефлексивно слушање	Поттикнува подлабоки разговори и самоизразување на учениците
Избегнување на брзи решенија	Учи трпение, присуство и емоционално процесирање, наместо избегнување на проблеми

Очекувани резултати

- Учениците ја прифаќаат емпатијата како **нормативно однесување**, а не само како вештина.
- Интеракциите во училницата стануваат **попочитувачки, инклузивни и емоционално интелигентни**.
- Наставниците придонесуваат за **култура на емпатија**, влијаејќи не само на поединците, туку и на пошироката училишна средина.

Клучни заклучоци

"Бидете пример на емпатија во дневните интеракции" не е само практика - тоа е срцето на една емпатична училишна култура. Функционира тивко, но моќно, поставувајќи го емотивниот тон на секоја училница и садејќи семе што прераснува во емоционално писмени, сочувствителни граѓани. Бидејќи примената на оваа практика е континуирана, вградена и длабоко поврзана, заслужува свое место како една од 5-те најдобри практики.

Практика 2

Програми за врсничко менторство

Врсничкото менторство поттикнува емоционални врски помеѓу учениците и им овозможува да практикуваат емпатија на поддржувачки и значаен начин. Односите формирани во програмите за менторство честопати поттикнуваат подлабоко разбирање на искуствата и предизвиците на другите, придонесувајќи за поемпатична училишна средина.

Иако емпатијата како пример се учи од возрасни, таа се продлабочува кога се практикува помеѓу врсници. Структурираната менторска програма им овозможува на учениците и да даваат и да примаат емпатија во реципрочен контекст, соодветен на возраста.

- Менторите практикуваат разбирање на перспективата и емоционално усогласување додека ги водат и поддржуваат менторираните.
- Менторираните учат да веруваат, да споделуваат и да се изразуваат на начини што честопати се чувствуваат поприродно кај врсниците отколку кај возрасните.

Оваа взаемна динамика е плодна почва за развој и индивидуално прифаќање на емпатичните однесувања.

Клучните карактеристики на оваа практика се:

Создава поддржувачка и инклузивна училишна култура

Еден од најмоќните аспекти на моделот на менторство помеѓу врсници е неговата улога во градењето заедница. Тој намерно ги руши социјалните бариери помеѓу возрасните групи, ја намалува изолацијата и го зајакнува чувството на припадност кај сите ученици.

- Помладите ученици се чувствуваат видени, поддржани и поврзани, што може да ја зголеми академската самодоверба и да ја намали анксиозноста.

- Постарите ученици стекнуваат лидерско искуство, а воедно ја подобруваат емоционалната писменост, трпението и одговорноста.
- Промовира училишна култура на грижа, каде што помагањето на другите станува норма, а не исклучок.

Развива емпатија преку реална, континуирана практика

Оваа практика се движи подалеку од еднократна работилница или лекција - таа е лонгитудинална и искуствена. Менторите и менторираните редовно комуницираат, градејќи доверба и учејќи како да се снајдат со емоциите, конфликтите и потребите за поддршка со текот на времето. Развојот на вистинската емпатија бара време и автентичен контекст - оваа програма ги обезбедува и двете. Со оваа практика емпатијата станува не само вредност, туку и вообичаена општествена практика зајакната преку повторување.

Ги подобрува лидерските и социо-емоционалните вештини

Моделот на менторство истовремено учи на низа на меѓучовечки компетенции, особено:

- Активно слушање
- Одговорност и следење на обврските
- Регулација на емоции и давање поддршка
- Конструктивна комуникација и градење доверба

Овие меки вештини сè повеќе се препознаваат како суштински, не само за емоционалната благосостојба, туку и за идниот успех во училиштето, кариерата и меѓучовечките односи.

Поддржува интеграција на емпатијата во целото училиште

За разлика од многу активности за емпатија што се одвиваат во училница, оваа иницијатива се реализира низ сите одделенија и училници, воспоставувајќи заеднички јазик и вредности низ целото училиште. Може да се интегрира со други стратегии, како што се: SEL работилници, денови за различност и вклучување, настани за градење заедница итн.

Поради нејиниот опфат и релациска основа, таа делува како врска помеѓу емпатијата и пошироките училишни цели како што се лидерство, отпорност и соработка.

Клучни активности и нивно влијание

Активност	Развиена вештина/влијание
Парови ментор-менториран	Гради доверба и меѓусебна поддршка; промовира моделирање на улоги и водство од врсници
Работилници за поддршка помеѓу врсниците	Обезбедува емоционални алатки и безбедни простори за споделување; го подобрува образованието за учење на социоемпатија и емпатија.
Заедничко градење na тим	Ги поттикнува социјалните врски, групната кохезија и инклузивното однесување низ сите одделенија

Очекувани резултати

- Посилни меѓучовечки односи меѓу ученичката популација
- Зголемена самодоверба и емоционална компетентност на учениците
- Намален булинг и социјално исклучување
- Видлива култура на сочувство, лидерство и взаемна поддршка
- Усогласување на целото училиште околу емпатијата како заедничка вредност

Клучни заклучоци

Програмата за менторство помеѓу врсниците уникатно ги комбинира структурата, емоционалниот раст и развојот на лидерството во моќен мотор за градење емпатија. Во својата суштина е релационална, одржлива во својот модел и длабоко усогласена со целта за негување на емпатична и инклузивна училишна клима. Поради своето влијание врз целото училиште, длабочината на ангажманот и примената во реалниот свет, оваа практика го заслужува своето место меѓу петте најдобри практики.

Практика 3

Проекти “Прошетај во нивните чевли”

Овие проекти ги охрабруваат учениците да излезат надвор од сопствените искуства и да развијат емпатија кон луѓето со различно искуство. Со вклучување во преземање на перспективата, учениците стануваат посвесни за борбите и постигнувањата на другите, зајакнувајќи го својот капацитет за емпатија и почитување на различноста.

Емпатијата е фундаментално поврзана со разбирањето и споделувањето на чувствата на другите, а оваа практика директно ја таргетира таа вештина преку активно истражување и живеење во туѓото искуство.

Преземањето на перспективата е една од интервенциите за емпатија кои се најзаснованите на докази. За неа е докажано дека ги намалува пристрасностите, го зголемува сочувството и поттикнува инклузивни ставови.

Промовира длабока културна свест и инклузија

Со избирање на поединци од различно потекло - како што се бегалци, лица со попреченост или лица кои имаат економски потешкотии – оваа практика:

- Ги предизвикува стереотипите и несвесните предрасуди.
- Го поттикнува почитувањето на различноста во сите нејзини форми: расна, културна, социоекономска и искуствена.
- Ја прави инклузијата лична и значајна, наместо апстрактна или формална.

Ова директно придонесува за создавање поинклузивна училишна култура, каде што разликите не само што се признаваат, туку се вреднуваат.

Поттикнува емоционална зрелост преку размислување

Структурираните дискусии по презентациите служат како простори за емоционална обработка, каде што учениците ги артикулираат своите чувства, се соочуваат со непријатноста и развиваат продлабочено разбирање на туѓата перспектива.

- Прашањата за рефлексија ги водат учениците кон внатрешно усвојување на лекциите, а не само да изнесуваат факти.
- Поттикнувањето да повлекуваат паралели со сопствените искуства ја продлабочува нивната самосвест и емоционална интелигенција.

Флексибилни, креативни и водени од учениците

Оваа практика им овозможува на учениците:

- Избор кого ќе истражуваат (зголемување на вклученоста на учениците).
- Креативно изразување во начинот на кој ја презентираат својата работа (визуелно, перформативно, писмено).
- Водење на нивниот процес на учење, правејќи го искуството полесно за памтење.

Со овозможување на разновидни начини на изразување, оваа практика вклучува различни стилови на учење и ги охрабрува учениците да го пронајдат и изразат својот глас.

Создава ефект на бранување во разбирањето помеѓу врсниците

Додека учениците ги презентираат и дискутираат своите наоди, класот како целина е изложен на повеќекратни животни искуства, негувајќи култура на љубопитност, почит и грижа. Учениците често ги гледаат своите соученици во ново светло. За време на практикувањето на оваа техника, дискусиите стануваат моменти за градење заедница што ја нормализираат емпатијата и ранливоста во академските простори.

Клучни активности и нивно влијание

Активност	Развиена вештина/влијание
Истражувачка задача	Развива когнитивна емпатија, љубопитност, критичко размислување за искуствата на другите
Креативни презентации	Ги поттикнува емоционалното изразување, самодовербата и комуникациските вештини
Рефлексивни дискусии	Го продлабочува емоционалното разбирање, ја промовира социјалната поврзаност и го зајакнува единството во училницата

Очекувани резултати

- Поголемо ценење на разновидните човечки искуства
- Зголемена емпатија кон маргинализираните или погрешно разбраните групи
- Зголемена саморефлексија и емоционална интелигенција
- Култура во училницата заснована на почит, емпатија и разбирање

Клучни заклучоци

Практиката "Прошетај во нивните чевли" на повисоко ниво поттикнува емоционално вложување, критичко размислување и инклузивно однесување. Тоа е искуствено учење во најдобро издание: длабоко човечко, трансформативно и охрабрувачко за учениците. Со обезбедување структуриран, креативен и рефлексивен начин за разбирање на другите, оваа практика целосно ги отсликува целите на образованието за емпатија и апсолутно заслужува место меѓу петте најдобри практики.

Практика 4

Активно слушање за емпатија

Активното слушање е фундаментална вештина за емпатија. Кога едукаторите се обучени да слушаат внимателно и да реагираат со разбирање, тие создаваат средина каде што учениците се чувствуваат слушнати, ценети и почитувани. Оваа практика, исто така, дава пример за критична вештина што учениците можат да ја применат во сопствените односи.

Во својата суштина, емпатијата бара една клучна способност: вистински да се слуша и разбира друга личност. Без вештината на активно слушање, обидите за емпатија ризикуваат да бидат површни или фокусирани на себе.

Оваа практика ги учи учениците како:

- Целосно да се фокусираат на говорникот (да ја прикажат свеста)
- Да толкуваат не само зборови, туку и тон, говор на телото и изрази на лицето
- Да реагираат со валидација и емоционално усогласување, а не само со решавање проблеми

Поддржува емоционална интелигенција и саморегулација

Со нагласување на трпеливоста, ненасилната реакција и свесноста, активното слушање им помага на учениците да развијат:

- Самосвест (забележување на поривот да прекинат, да “поправат” или да осудуваат)
- Саморегулација (контрола на импулсите да доминираат во разговорот или веднаш да нудат решенија)
- Социјална свесност (осетливост на вербални и невербални емоционални сигнали)

Овие компетенции од емоционалната интелигенција се силно поврзани со намалено насилство, подобри врснички односи и академски успех.

Ја трансформира културата на комуникација во училницата

Вклучувањето на заложба за слушање и рефлективни вежби ги поместува нормите во училницата од конкуренција и прекинување кон почит, внимание и емпатија. Со текот на времето, ова ја трансформира училницата во психолошки безбедна средина каде што учениците се чувствуваат слушнати, а несогласувањата се истражуваат внимателно и со разбирање. Ова е особено влијателно во училници со разновидни ученици или ученици со трауматска историја, кои имаат голема корист од тоа што се искрено слушани.

Практично, релационо и веднаш применливо

Оваа практика е одлична бидејќи е:

- Активна и интерактивна, а не апстрактна
- Фокусирана на вистински врски со врсници, што ја зголемува мотивацијата
- Лесна за интегрирање во секојдневните интеракции и дискусии во училницата

Учениците ја практикуваат емпатијата не како идеја, туку како разговорно однесување што го користат секојдневно.

Клучни активности и нивно влијание

Активност	**Развиена вештина/влијание**
Слушај и повтори	Подучува парафразирање, емоционална валидација и активно вклучување
Тивки разговори	Ја зголемува невербалната емпатија и свеста за говорот на телото
Интервјуа за емпатија	Ја продлабочува љубопитноста и поврзаноста; поттикнува внимателно следење и емоционален увид

Завет за слушање во училница	Ги зајакнува заедничките норми; создава чувство на заедничка одговорност за комуникација исполнета со почитување

Очекувани резултати

- Посилни и попочитувачки односи со врсниците
- Подобрена емоционална регулација и социјална интелигенција
- Култура на побавна, повнимателна и емоционално почувствителна комуникација
- Намалени конфликти и недоразбирања
- Зголемена вклученост и емпатија како навика, а не како лекција

Клучни заклучоци

"Активно слушање за емпатија" можеби изгледа едноставно, но е една од најмоќните алатки за трансформирање на интеракциите на учениците. Им дава на учениците релациона рамка за подлабоко поврзување, разбирање и грижа - не само како соученици, туку и како човечки суштества. Поради своето практично влијание, длабочината на трансформацијата и долгорочната релевантност, со право припаѓа меѓу петте најдобри практики во нашата рамка за едукација за емпатија.

Практика 5

Проекти за општествено корисна работа

Општествено корисната работа им нуди на учениците практични можности да ја применат емпатијата преку помош на оние на кои им е најпотребна. Ваквата практика не само што ја гради општествената одговорност кај учениците, туку и го продлабочува нивното разбирање за различни општествени динамики и предизвици, поттикнувајќи чувство на емпатија во реален контекст.

Емпатијата станува моќна кога се претвора од емоција во однесување. Проектите за општествено корисна работа нудат конкретни можности за учениците да ја применат емпатијата во пракса, учејќи дека сочувството не е само чувство, туку и одговорност. Преку оваа практика, учениците директно го гледаат влијанието од своите напори — хранејќи гладни, утешувајќи осамени, чистејќи заеднички простори — трансформирајќи ја емпатијата од поим во живеано искуство.

Ја гради општествената свест и граѓанската одговорност

Преку интеракција со луѓе кои се соочуваат со предизвици - како што се бездомништво, болест или социјална исклученост - учениците:

- Развиваат длабоко разбирање на структурните нееднаквости и разновидните животни искуства.
- Учат да ги препознаат потребите над своите сопствени, поттикнувајќи скромност, благодарност и солидарност

Овие сознанија го градат граѓанското чувство на емпатија, кое е клучно за развојот на учениците како активни и грижливи граѓани.

Инклузивно и флексибилно во однос на интересите и способностите

Оваа практика нуди повеќе начини за вклучување, дозволувајќи им на учениците да се поврзат со причините што им се важни, што ги зголемува:

- Вклученоста и мотивацијата
- Можностите за ученици со различни способности и позадини да придонесат на значајни начини

Од пишување писма до садење дрвја или менторирање на врсници, учениците можат да изберат како ќе се вклучат, што ја зајакнува личната релевантност на активностите што се преземаат.

Ја продлабочува емпатијата преку размислување и поврзување

Советите за олеснување на спроведувањето - како што се дискусиите за рефлексија пред и по општествено корисната работа - се клучни за да им се помогне на учениците да ги интернализираат емоционалните и етичките лекции од нивната работа за добротворни цели. Преку овој процес, учениците:

- Ги поврзуваат чувствата со дејствија
- Истражуваат како општествено корисната работа ги менува нивните перцепции за другите
- Градат подлабок, одржлив емпатичен начин на размислување надвор од еден единствен настан

Негува култура на емпатија надвор од училницата

Општествено корисната работа ги поврзува учениците со луѓе и проблеми надвор од нивната непосредна околина, поттикнувајќи чувство на колективна емпатија. Бидејќи овие проекти често се ориентирани кон целото училиште или заедницата, тие:

- Го прошируваат опсегот на образованието за емпатија во семејствата и соседствата
- Ја нормализираат општествено корисната работа и сочувството како дел од училишниот идентитет

- Поттикнуваат моделирањето на емпатијата од страна на врсниците, засилувајќи го општественото влијание

Ова ја трансформира емпатијата од иницијатива во училница во култура на целото училиште и вредност на заедницата.

Клучни активности и нивно влијание

Активност	Развиена вештина/влијание
Посети на локални засолништа (шелтери)	Гради релациона емпатија и ја намалува стигмата кон ранливите популации
Проекти за животна средина	Развива одговорност за споделени простори и меѓугенерациско влијание
Кампањи за пишување писма	Поттикнува емоционално изразување и поврзување преку писмена емпатија
Добротворни акции	Ја гради свеста за локалните потреби и колективното дејствување
Иницијативи за врсничка поддршка	Промовира емпатија во рамките на училиштето, менторство и лидерство базирано на доверба

Очекувани резултати

- Зголемена сочувство, алтруизам и социјална поврзаност
- Посилен идентитет на учениците како носители на промени
- Пошироко разбирање на предизвиците и потребите на заедницата
- Подлабока култура на емпатија во училницата и училиштето
- Доживотна ориентација кон општествено корисна работа, правда и инклузија

Клучни заклучоци

Проектите за општествено корисна работа ја оживуваат емпатијата. Тие се длабоко искуствени, имаат непосредно влијание и се емоционално богати. Најважно од сѐ, тие им овозможуваат на учениците да разберат дека нивната емпатија има моќ во реалниот свет. Поради нивниот капацитет да градат сочувство, општествена одговорност и инклузивно дејствување, оваа практика е од суштинско значење за сеопфатно образование за емпатија и поради што се вклучува во петте најдобри практики.

Компаративна табела на избраните најдобри практики

Наслов на практиката	Основна цел	Клучни активности	Зошто е најдобра практика
Бидете пример за емпатија во дневните интеракции	Наставниците да покажат емпатија преку активно слушање, валидација и грижа	Активно слушање, рефлективни одговори, емоционална валидација	Го поставува емотивниот тон; гради доверба и моделира емпатија секој ден; основа за сите други практики
Програма за менторство помеѓу врсниците	Негување на односите и лидерството со учениците преку парови ментор-ментор	Менторски парови, работилници за поддршка на врсници, заеднички активности	Гради меѓуодделенска емпатија, го зајакнува лидерството и инклузијата, создава одржлива релациона култура на грижа
Проекти "Прошетај во нивните чевли"	Да промовира длабоко гледање на перспективата преку истражување на животните искуства на другите	Истражување, креативни презентации (скици, извештаи), дискусии за рефлексија на час	Поттикнува когнитивна и емоционална емпатија; ги предизвикува предрасудите; промовира критичко размислување и инклузија
Активно слушање за емпатија	Да научат ги учениците вештини за слушање што го продлабочуваат разбирањето и го	Слушај и повторувај, тивки разговори, интервјуа за емпатија, завет за	Гради емоционална интелигенција; го подобрува комуницирањето; ги трансформира

	намалуваат конфликтот	слушање во училница	динамиката во училницата во заедници со исполнета со почит и внимание
Проектите за општествено корисна работа	Да се вклучат учениците во општествено корисна работа за да развијат сочувство и граѓанска емпатија	Посети на шелтери, еколошки иницијативи, пишување писма, добротворни акции, иницијативи за врсничка поддршка	Ја движи емпатијата во акција; развива одговорност и дејствување; гради доживотно сочувство преку ангажман во реалниот свет

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Alieldin, R., Peyre, S., Nofziger, A., & Borasi, R. (2023). Effectiveness of immersive VR in teaching empathy to medical students. Virtual Reality, 27(2), 123–138.
- Bailenson, J. N. (2016). Can VR really make you more empathetic? Wired.
- Banks, J. A. (2015). Cultural diversity and education: Foundations, curriculum, and teaching (6th ed.). Routledge.
- Barrett, P. (2004). FRIENDS programs: Resilience-based SEL interventions. WHO publication.
- Beard, C., & Wilson, J. P. (2013). Experiential learning: A handbook for education, training and coaching (3rd ed.). Kogan Page.
- Beard, C., Wilson, J., & McCarter, R. (2020). Evidence-based approaches: Experiential learning outcomes. Educational Review.
- Billig, S. H. (2000). Research on K–12 school-based service-learning: The evidence builds. Phi Delta Kappan, 81(9), 658–664.
- CASEL. (2019). CASEL guide to SEL implementation.
- CASEL. (2021). Evidence-based Social and Emotional Learning Programs.
- Cameron, R. (2016). Narrative empathy: Philosophy, narrative, and social cognition. Journal of Literary Studies.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2013). What is SEL? CASEL.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2021). CASEL SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?
- Cook-Sather, A. (2002). Authorizing students' perspectives: Toward trust, dialogue, and change in education. Educational Researcher, 31(4), 3–14.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2001). Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By. SAGE.
- Dewey, J. (1938). Experience and Education. Collier Books.
- Domitrovich, C. E., et al. (2017). Maximizing the impact of supportive interventions: Programmatic strategies. Prevention Science, 18(4), 451–467.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432.

- Dyer, K., & Brown, L. (2018). Teaching empathy through stories: A classroom approach. Reading Psychology, 39(5), 487–506.
- Eyler, J., & Giles, D. E. (1999). Where's the Learning in Service-Learning? Jossey-Bass.
- Fielding, M. (2001). Beyond the rhetoric of student voice: new departures or new constraints in the transformation of 21st-century schooling? Forum, 43(2), 100–109.
- Furco, A. (1994). Service-learning: A balanced approach to experiential education. Expanding Boundaries, 2, 1–6.
- Gillies, R. M. (2016). Cooperative learning: Review of research and practice. Australian Journal of Teacher Education, 41(3).
- Gillis, B., & Meng, L. (2017). Cooperative learning in multicultural classrooms. International Journal of Multicultural Education.
- Guarese, R., Pretty, E., Fayek, H., Zambetta, F., & van Schyndel, R. (2023). Evoking empathy with visually impaired people through an AR embodiment experience. arXiv.
- Hanover Research. (2017). Best Practices in Social-Emotional Learning.
- Hazouri, S., & McLaughlin, M. S. (1991). Sandy Hazouri’s Peer Listening in the Middle School. Educational Media Corp.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (1997). Why do parents become involved in their children's education? Review of Educational Research, 67(1), 3–42.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in classroom management. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1993). Circles of learning: Cooperation in the classroom. Interaction Book Co.
- Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. Science, 342(6156), 377–380.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- Kumashiro, K. (2012). Bad teacher! How blaming teachers distorts the bigger picture. Teachers College Press.

- Lacle-Melendez, J., Silva-Medina, S., & Bacca-Acosta, J. (2024). Virtual and augmented reality to develop empathy: A systematic literature review. Multimedia Tools and Applications.
- Ladson-Billings, G. (1995). Toward a theory of culturally relevant pedagogy. American Educational Research Journal, 32(3), 465–491.
- Learning Policy Institute. (2023). Evidence for Social and Emotional Learning in Schools.
- Luxford-Moore, S. (2025, May 19). How VR/AR can support neurodiversity and foster neuroempathy. ClassVR Blog.
- Mitchell, M. M., & Bradshaw, C. P. (2013). Examining classroom-level influences on student discipline outcomes in a multicultural context. Preventing School Failure, 57(3), 133–143.
- Mitra, D. L. (2006). Student voice in school reform: Reframing student engagement. International Journal of Leadership in Education, 9(4), 285–298.
- Morehouse College. (2023). History of the African Diaspora in VR. Axios.
- Nussbaum, M. C. (1997). Cultivating humanity: A classical defense of reform in liberal education. Harvard University Press.
- Paananen, V., Kiarostami, M. S., Lee, L., Braud, T., & Hosio, S. (2022). From digital media to empathic reality: A systematic review of empathy research in extended reality environments. arXiv.
- Payton et al. (2000). In Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs—Yearbook, 2010.
- Payton, J. W., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students. CASEL.
- Pham, S. V. (2024). The influence of social and emotional learning on academic performance, emotional well-being, and implementation strategies: A literature review. Saudi Journal of Humanities and Social Sciences, 9(12), 381–391.
- Pinderhughes, E. E., et al. (2009). Parental involvement in SEL: Effects on student outcomes. Journal of Educational Psychology, 101(1), 122–133.
- Project ENABLE. (2021). Augmented and virtual technologies: A new path for education and teaching empathy. Syracuse University report.

- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. Future of Children, 27(1), 137–155.
- Schonert-Reichl, K. A., et al. (2011). Promoting children's prosocial behaviors through “Roots of Empathy.” School Mental Health.
- Scott, S. (2008). Peer mentoring in schools: A guide. International Boys’ Schools Coalition.
- Seider, S. C., & Graves, S. (2016). The moral classroom: Mediating moral identity development through discourse and service. Moral and Character Education in America's Schools.
- Seoyeon Bae, Y. K. Lee, J. Lee, J. Kim, H. Jeon, S.-H. Lim, B.-C. Kim & S. Hahn (2024). Enhancing empathy in virtual reality: An embodied approach to mindset modulation. arXiv.
- Slavin, R. E. (1980). Cooperative learning. Review of Educational Research, 50(2), 315–342.
- Smith, S., et al. (2024). An immersive VR approach to facilitate physical empathy in history education. Computers & Education, 180, 104617.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child Development, 88(4), 1156–1171.
- Virti. (2023). Virtual patients in VR/AR to train empathy. Wikipedia.
- Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. Phi Delta Kappan, 95(2), 8–13.
- Winnie, H. (2023). Peer support frameworks in K-12 settings. Journal of School Counseling.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? Teachers College Press.

Co-funded by the European Union

NATIONAL AGENCY FOR EUROPEAN EDUCATIONAL PROGRAMMES AND MOBILITY

DigiEmpathy

Проектен координатор

ARB INSTITUTE

Партнери во проектот

I.A.K.E.
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
INSTITUTE OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

SAMSUN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜ

KIZILCAHAMAM ANADOLU LİSESİ

SZŠVOŠZ

braga mob

ISBN 978 - 608 - 67060 - 7 - 4