

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af
Evrópusambandinu



Samkenndarkort-æfing

Samkenndarkortið hjálpar þér að tengjast tilfinningum og sjónarhorni skjólstæðingsins. Eftir að skjólstæðingurinn hefur deilt einhverju með þér, búðu til „samkenndarkort“ til að kanna hvað hann gæti verið að finna, hugsa, segja og gera í þeirri stöðu. Þessi æfing hjálpar þér að skilja reynslu hans betur og byggja upp sterkari tilfinningatengsl.

Ferlið:

- Hlusta á sögu eða áskorun:** Biddu skjólstæðinginn að deila nýlegri reynslu, hvort sem það er áskorun, árangur eða daglegt atvik.
- Búðu til samkenndarkort:** Meðan skjólstæðingurinn talar, hugleiddu eftirfarandi:
 - o Finna: Hvaða tilfinningar gæti hann verið að upplifa?
 - o Hugsa: Hvaða hugsanir gæti hann haft?
 - o Segja: Hvað er hann að tjá með orðum sínum?
 - o Gera: Hvaða athafnir eða líkamsmál sýnir hann?
- Endurspeglaðu samkennd:** Þegar skjólstæðingurinn hefur lokið frásögninni, deildu skilningi þínum á tilfinningum hans og hugsunum. Til dæmis:
 - o „Það virðist sem þú hafir fundið fyrir [tilfinning] þegar það gerðist.“
 - o „Það hljómar eins og þú hafir verið að hugsa um [hugsun] á þeim tíma.“
- Athugaðu skilning:** Til að vera viss um að þú hafir skilið rétt, spurðu skjólstæðinginn: „Skildi ég þetta rétt?“ eða „Er eitthvað meira sem þú vilt bæta við um þetta?“

Niðurstaða:

Þessi æfing hjálpar þér að skilja óorðnar tilfinningar og hugsanir skjólstæðingsins og skapa öruggt rými þar sem hann finnur að hann sé heyrður og metinn. Hún styrkir traust og dýpkar tengslin.

