Tolsemi á tímatalvuna

Tolsemi e evnið hjá Norden i Bio hetta skúlaárið. Hesa ferð er verkætlanin ætlað teimum 15-19 ára gomlu skúlanæmingunum. Endamálið við Norden i Bio er at geva næmingum innlit í málið hjá øðrum norðurlendskum tjóðum. Hetta verður gjørt við stuttfilmum úr fimm londum. Skúlaárið 2008/09 er evnið toleransa, fordómsloysi, lýst úr ymsum sjónarhornum. Í fjør brúktu 1.000 skúlaflokkar í øllum Norðurlondum Norden i Bio. Meira um undirvísingartilboðið stendur á heimasíðuni www.nordenibio.org, har tað eisini ber til at bíleggja filmarnar, skrivar Skúlablaðið.

Lær at taka kenslurnar við til arbeiðis

Við einum einføldum arbeiðshátti kunnu eitt nú lærarar, pedagogar og heilsustarvsfólk blíva betri til at møta og hjálpa fólki kensluliga. "Empatiskt samskiftið" er heitið á fyrilestri, sum Rigmor Napoleonsdóttir, sálarfrøðingur, heldur í Miðlahúsinum mikukvøldið

Empati er evni til at føla við og at seta seg inn í støðuna hjá øðrum. Við at menna og stimbra hendan íborna førleikan, verða vit betri til at samskifta, bæði professionelt og privat

BØRN OG UNG
Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Samskifti er ofta ein avbjóðing, tá vit arbeiða við fólki. Tí hvussu møta og hjálpa vit teimum, sum ikki hava tað so lætt?

Við einfalda sálarfrøðiliga arbeiðsháttinum "empatiskt samskifti" verður dentur lagdur á íborna positiva tilfeingi, sum er í einum og hvørjum menniskja.

Í sambandi við, at Rigmor Napoleonsdóttir, sum starvast sum sálarfrøðingur í Norra, heldur skeið fyri lærarum og heilsusystrum í komandi viku, hevur hon eisini almennan fyrilestur um evnið í Miðlahúsinum mikukvøldið.

- "Empatiskt samskifti" er ein einfaldur arbeiðsháttur í fýra stigum, har endamálið er at menna og stimbra fólk, so tey kunnu vaksa og fáa størri sjálvsvirði, sigur Rigmor Napoleonsdóttir. Umframt at vera lærari, er Rigmor Napoleonsdóttir sálarfrøðingur við sergrein í empatiskum samskifti.

Støðið í tær sjálvari

Rigmor vísir á, at í arbeiðinum við menniskjum verður ofta fokusera uppá tað sum ikki virkar, í staðin fyri at taka støði í tí positiva hjá fólki.

Fyrilesturin "Empatiskt samskifti" verður í miðlahúsinum 8. oktober kl. 19. Landsmiðstøðin skipar fyri, og tiltakið er alment og ókeypis.

- Við arbeiðsháttinum læra vit, hvussu vit kunnu uppbyggja sjálvsvirði, optimismu og dirvi, til dømis hjá næmingum, starvsfólki ella hjá okkara nærmastu. Hetta snýr seg í stuttum um, hvussu vit taka ímóti okkara medmenniskjum, við at taka støði í okkum sjálvum, bæði kensluliga og kropsliga, sigur Rigmor Napoleonsdóttir, sum kemur inn uppá spurningar sum: Hvussu kanst tú reflektera yvir egnan leiklut, eitt nú tá tú sum lærari ella heilsusystir skalt hjálpa einum barni? Hvussu virkar tú, og hvussu bjóðar tú teg fram? Hvussu kanst tú menna empatisku evnini hjá tær sjálvari og hinum?

Hvat er empati?

- Empati er ein viðføddur menniskjaligur eginleiki, sum ger okkum før fyri at føla við øðrum og at seta seg inn í teirra kenslur og støðu. Bæði privat og professionelt eiga vit at duga at troysta og hjálpa øðrum, sigur Rigmor Napoleonsdóttir. Í fyrilestrinum greiðir hon frá um arbeiðsháttin, og tey fýra stigini sum verða brúkt í professionella samskiftinum við onnur.

Tey eru:

1. Bjóða hinum at fortelja sína søgu
2. Spyr inn til kenslurnar
3. Spyr hvat hin heldur um tað
4. Bjóða tína hugsan fram.

Bjóða ein pall fram

- Vit hava ofta ilt við at geva øðrum tíð og pláss til at koma við sínari søgu, tí vit halda okkum kenna veruleikan frammanundan. Við "empatiskum samskifti" geva vit hinum eitt høvi til at seta orð á, uttan at døma ella at yvirtaka trupulleikan. Tað, at viðkomandi fær ein pall, har hann sleppur at seta orð á, er ofta nóg mikið, sigur Rigmor Napoleonsdóttir. Hon vísir eisini á, at munurin á hesum og øðrum arbeiðsháttum er, at her sleppa kenslurnar til orðanna fram um reflektiónina. Tí empati skal stimbrast og mennast, eins og allir aðrir sansir, sum hon tekur til.

Rigmor Napoleonsdóttir, sum flest okkara kenna sum dugnaligan rennara, starvast í dag sum sálarfrøðingur innan psykiatriina. Hon hevur harumframt 10 ára royndir sum lærari