

DESIGNPROSESS TRINN 1: EMPATI

Navn _____

Dato _____

Introduksjon

Nå som du har lært om en fredsprisvinner og det viktige arbeidet de har gjort for verden, er på tide at *du* handler for å skape endringen du ønsker å se i verden.

Du skal bruke designprosessen til å fullføre designutfordringen din. Bruk dette elevarket som en veileder for det første trinnet i designprosessen: å **bruke** empati. Du kan legge til flere blanke ark eller bruke en notatbok om du trenger mer plass.

Trinn 1 i Designprosessen: EMPATI

Hva betyr «empati»?

Å bruke/utvikle empati betyr å forestille seg eller virkelig prøve å forstå hvordan andre har det, og hvordan det er å være i deres situasjon. Empati er noe annet enn sympati. Sympati er å kjenne seg trist over andres ulykke eller vanskelige opplevelser. Empati krever handling og innlevelsessevne. For å **bruke** empati må du lytte oppmerksomt og observere for å lære. Du må holde nysgjerrigheten din våken og glemme «det du tror du vet» for å bedre forstå andres erfaringer.

Hvilke handlinger kan du utføre for å sette deg inn i situasjonen til de menneskene eller samfunnene du ønsker å hjelpe?

1. **Lytt:** Kom så nær menneskene eller samfunnet du ønsker å **[forstå situasjonen til]** som mulig og lytt til hva de har å si. Du kan bruke ørene for å høre på det folk deler med deg, men det finnes også andre måter å lytte på.
 - Eksempler på måter å «lytte» på:
 - Du kan «lytte» med øynene ved å stoppe opp for å observere og notere det du ser.
 - Du kan «lytte» med hjertet for å forestille deg hva andre føler.
 - Hvis du ikke kan komme i direkte kontakt med menneskene eller samfunnet du ønsker å hjelpe, kan du «lytte» ved å samle informasjon og prøve å komme så nær som mulig til historiene som menneskene i dette samfunnet har delt. I stedet for å lese en bok om et samfunn eller et **samfunnsproblem**, kan du utforske sosiale medier for å se hva disse samfunnene faktisk sier. Let etter fotografier, videoer eller podkaster laget av de som **er rammet av situasjonen**.



2. **Spør:** Hvis du har mulighet, still spørsmål som gjør det lettere for deg å **utvikle empati for andre**. Husk at du kun stiller spørsmål for å lytte og lære. Det er viktig at spørsmålene er gjennomtenkte, og at du passer på å vise hensyn med hvilke spørsmål du stiller og hvordan du stiller dem.

Her er noen tips til hvordan du kan stille spørsmål direkte til dem til du ønsker å forstå situasjonen til:

- **Vær respektfull:** Først og fremst må personen/e du snakker med få vite at de ikke trenger å svare på spørsmål de ikke er komfortable med. Noen ganger hjelper det å fortelle dem hva de kan si hvis de ikke vil svare:
 - For eksempel: «Jeg har lyst til å stille deg noen spørsmål, men du trenger ikke å svare om du synes det er ubehagelig. Hvis det er noe du ikke har lyst til å svare på, kan du si «Jeg hopper over det spørsmålet» eller «Jeg er ikke komfortabel med å snakke om det».
 - **Vær omtenkssom:** Lag spørsmålene dine på forhånd og få tilbakemelding på dem fra en medelev eller lærer for å passe på at de er omtenkssomme, meningsfulle, **varsomme** og åpne.
 - Tips: Kort er godt. Konsentrer deg om å formulere noen få gjennomtenkte, virkningsfulle spørsmål i stedet for en lang liste.
 - Tips: Vurder å dele spørsmålene med personen/e på forhånd, så den du snakker med kan være forberedt og føle seg mer komfortabel med å dele.
 - **Spør «hvorfor?»:** Hvis personen/e deler informasjon med deg, spør: «Hvorfor?» Hold spørsmålene åpne og gi dem rom til å fortelle mer hvis de ønsker.
 - Eksempel: Hvis den du snakker med sier at «det var vanskelig for meg å forklare til klassen hvorfor jeg brukte hijab», spør: «Hvorfor?»
 - **Hold deg nøytral:** Still spørsmål du er nysgjerrig på, men pass på å ikke blande inn dine egne tanker eller overbevisninger.
 - Eksempel: Ikke svar med din egen tolkning, som: «Ja, det forstår jeg. Det er fordi folk flest mener at ...»
 - **Be om historier:** Be personen/e dele sine historier, men hold spørsmålet åpent nok til at de kan velge hva de vil dele.
 - Eksempel: «Fortell meg om en gang du følte at ...»
3. **Observer:** Bruk blikket som om du «lyttet med øynene». Følg de samme reglene når du observerer noe fra avstand som om du snakket med noen. Det betyr å ha et nysgjerrig blikk, glemme dine egne meninger og «det du tror du vet», og respektere det eller den du ser på.
- Eksempler:
 - Sett deg i en park og observer hvordan dyrene bruker miljøet rundt seg. Se på hvordan miljøet er påvirket av mennesker, dyr, vær, osv. Merk deg temperaturer, teksturer, lyder, farger. Bruk en blokk til å tegne det du ser, eller en notatbok til å skrive ned du legger merke til.
 - Spaser gjennom en del av byen du ikke har vært i før (med tillatelse eller i følge av en voksen). Stopp opp underveis for å skrive ned observasjonene og spørsmålene dine. Prøv å observere alt, i stedet for å ha «tunnelsyn» og bare ha øye for det du tror du leter etter.



- Utforsk de sosiale mediene til menneskene eller fra **stedene** du prøver å **sette deg inn i situasjonen til**. Les og se på hva de deler, men noter deg også hva de ikke deler, eller hva de kanskje ikke sier. Skriv ned observasjonene og spørsmålene dine.
4. **Delta:** Når det er mulig, fornuftig og trygt, prøv å komme inn i miljøet eller situasjonen til dem du ønsker å **[vise empati med]**.
- Eksempler:
 - Hvis du går gjennom en ukjent del av byen, gå innom en lokal kafé, restaurant eller butikk. **Kjøp noe å spise og sett deg ned.**
 - Gå på et kulturelt arrangement eller besøk et sted som er viktig for samfunnet (med tillatelse).
 - Bruk sosiale medier for å komme i kontakt med dette samfunnet. Du kan svare på et innlegg, eller legge ut et selv hvor du stiller et spørsmål.
5. **Dokumenter:** Dokumenter alt du gjør på dette trinnet i designprosessen, enten med notater, bilder (med tillatelse), film eller lydklipp (med tillatelse), skisser eller en dagbok. Alt du dokumenterer på Empati-trinnet kommer til å påvirke de neste trinnene i designprosessen og designutfordringen din.
- Valgfritt:
 - Bruk skjemaet på neste side til å loggføre observasjonene dine på dette trinnet. Du kan føye til egne punkter eller bare bruke de delene som passer best for deg. Du kan også dokumentere dette trinnet i prosessen i en notatbok eller digitalt.



Navn _____

Dato _____

DESIGNPROSESS TRINN 1: EMPATI

Bruk dette skjemaet til å dokumentere observasjonene og opplevelsene dine på Empati-trinnet av designprosessen.

Min designutfordring

Hva er min designutfordring (kort sammendrag)?
Hvilke mål eller resultater ønsker jeg å oppnå?

Dokumentasjon: Empati

Dato	Hva gjorde jeg (handling)	Hva observerte jeg	Hvilke spørsmål har jeg

