

Cum să devii mai **EMPATIC**

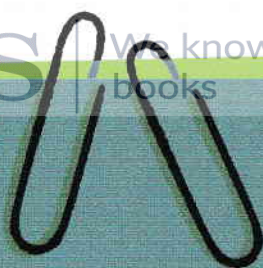
CAIET DE LUCRU pentru **COPII**

50 de activități care te învață despre bunătate,
compasiune și sentimentele celorlalți

HIEDI FRANCE

Ilustrații de Sarah Rebar

Traducerea din limba engleză de Andra Manole



CUPRINS

.....

SCRISOARE CĂTRE ADULȚI 6

SCRISOARE CĂTRE COPII 8

Capitolul unu: Ce este empatia? 11

Capitolul doi: Totul ține de sentimente 34

Capitolul trei: Ascultarea activă 67

**Capitolul patru: Cum să te pui
în pielea celuilalt 89**

Capitolul cinci: Empatia în acțiune 112

Doar pentru adulți 134

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII 136

ACTIVITĂȚI 139

RESURSE 142

BIBLIOGRAFIE 144

INDEX 145

CAPITOLUL UNU

Ce este empatia?



CE VOM ÎNVĂȚA

Empatia este o superputere! Este ceva ce poți învăța ca să te înțelegi mai bine cu ceilalți și să te simți auzit. Să fii empatic înseamnă să fii capabil să înțelegi și să împărtășești sentimentele altor persoane.

Cum se dezvoltă empatia? Ai început să dezvolti empatia din primul moment în care ai fost îngrijit când erai bebeluș. Legăturile pe care le-ai creat în primele clipe te-au inițiat în această călătorie. Procesul a continuat pe măsură ce ai crescut – de exemplu, când cineva a avut grijă de tine când erai bolnav. În această carte vei învăța mai multe abilități care te vor ajuta. Empatia este ca un mușchi care are nevoie de exercițiu pentru a crește. Îți mai amintești de perioada în care ai învățat să citești și să scrii? A trebuit să exersezi mult. De fapt, probabil vei exersa mulți ani de acum încolo. Empatia ți-o dezvolti exact la fel. Această carte detaliază abilitățile pe care trebuie să le descoperi. Când înveți despre empatie, este ca și cum ți-ai folosi inima drept scut, iar acest scut are cinci secțiuni:

AUZ ȘI VĂZ. Acestea sunt lucrurile pe care vom învăța să le vedem la ceilalți. Sunt lucrurile pe care oamenii le fac sau le spun și care ne ajută să aflăm ce simt.

EXPERIENȚĂ. Asta este ceea ce simt ceilalți oameni în raport cu lumea înconjurătoare. Aceste sentimente ar putea fi la fel ca ale noastre sau diferite.

ASCULTARE ACTIVĂ. Acesta este modul în care putem auzi și înțelege ceea ce spun ceilalți. Înseamnă să lăsăm deoparte propriile sentimente și să-l ascultăm pe celălalt.

REFLECȚIE. Acesta este un lucru pe care îl facem pentru a vedea lucrurile așa cum le văd ceilalți oameni. Înseamnă să ne gândim la cum ar putea să privească ceilalți lumea.

ACȚIUNE. Acesta este modul în care le arătăm celorlalți că ne pasă. Acțiunile pot să ne consolideze legăturile cu prietenii sau familia.



Prima noastră sarcină este să ne alcătuim Scutul Inimii Empatice. Avem nevoie de acest scut pentru a ne construi superputerea. Ea ne ajută să aflăm ce simt ceilalți și să construim relații puternice. Poți să construiești structura scutului făcând următoarele activități. După ce structura scutului este gata, vom lucra la consolidarea lui.

VERIFICAREA EMPATIEI

Cu toții avem moduri diferite de a arăta empatie. Când știi cum îți arăți empatia, reușești să-ți dai seama care sunt aspectele pe care ai putea să le dezvolti. Nu uita, empatia este ca un mușchi care are nevoie de timp pentru a deveni mai puternic. Este în regulă dacă nu faci aceste lucruri tot timpul. Prima noastră activitate te va ajuta să afli cum este empatia ta în acest moment.

Citește fiecare afirmație și gândește-te cât de des faci fiecare lucru. Fii cât se poate de sincer. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Dacă crezi că faci asta des, pune pe linie un „x” mai aproape de „Foarte des”. Dacă nu o faci foarte des, pune „x”-ul mai aproape de „Niciodată”.

1. Sunt trist când prietenul meu este trist.

Niciodată _____ Foarte des

2. Când cineva este supărat, mă gândesc cum m-aș simți dacă aș fi în locul lui.

Niciodată _____ Foarte des

3. Știu ce îi face fericiți pe prietenii mei.

Niciodată _____ Foarte des

4. Mă supăr când cineva este răutăcios.

Niciodată _____ Foarte des

5. Îmi place să fac lucruri frumoase pentru ceilalți.

Niciodată _____ Foarte des

6. Pot să înțeleg opinia altcuiva, chiar dacă nu sunt de acord.

Niciodată _____ Foarte des

7. Încerc să analizez fiecare aspect al unui lucru înainte să iau o decizie.

Niciodată _____ Foarte des

8. Pot să-mi felicit prietenii când ei câștigă și eu pierd.

Niciodată _____ Foarte des

9. Am mulți prieteni care sunt diferiți de mine.

Niciodată _____ Foarte des

10. Cred că, într-o ceartă, ambele persoane pot avea dreptate.

Niciodată _____ Foarte des

Cum te-ai descurcat? Lucrurile pe care le-ai marcat mai aproape de „Foarte des” sunt cazuri în care arăți mai multă empatie. Felicitări. Este minunat!

Pe care dintre ele îți place cel mai mult să-l faci? _____

Lucrurile pe care le-ai marcat mai aproape de „Niciodată” sunt cazuri în care arăți mai puțină empatie. Este în regulă! Vom lucra la îmbunătățirea lor.

La care ai vrea să lucrezi cel mai mult? _____



FĂ CEVA

Arată-i această listă cuiva în care ai încredere. Vezi dacă este de acord cu răspunsurile tale. Te-a ajutat să auzi și părerea lui?



GRIJA NE CONECTEAZĂ CU CEILALȚI

Gândește-te la ultima dată când ai fost bolnav. Ce te-a făcut să te simți mai bine? Probabil că a fost ceva ce a făcut o altă persoană ca să te ajute. Ți-a oferit cineva un pahar cu apă sau ți-a vorbit frumos? Gesturile de afecțiune ne unesc. Când facem fapte bune pentru oamenii din viața noastră, le arătăm că ne pasă. Și pe *noi* ne face să ne simțim bine. Faptul că te gândești la ceilalți și îți pasă ce simt îți dezvoltă mușchiul empatiei. De fiecare dată când faci sau spui lucruri frumoase, îți dezvolti empatia și te conectezi cu ceilalți. Asta este bine, fiindcă toți avem nevoie de oameni în viețile noastre. Am fi destul de triști sau singuri dacă nu ar exista familia sau prietenii noștri. Așa că hai să continuăm să ne dezvoltăm mușchiul empatiei, analizând modurile în care putem avea grijă de ceilalți.

COMPORTAMENTE GRIJULII

Când dai dovadă de empatie, înseamnă că simți ce simte altcineva. Asta ar putea să te împingă să faci ceva pentru ei. De exemplu, dacă cineva este trist, s-ar putea să vrei să-l îmbrățișezi sau să-i oferi un șervețel. Aceste comportamente de ajutorare și pline de grijă ne pot face și pe noi să ne simțim bine.

Citește fiecare situație. Încercuiește „da” dacă persoana dă dovadă de empatie și „nu” dacă nu o face.

1. Își îmbrățișează prietenul care plânge _____ da _____ sau _____ nu
2. Își privește părintele făcând curățenie _____ da _____ sau _____ nu
3. Își plimbă prietenul aflat în scaun cu roțile _____ da _____ sau _____ nu
4. Râde de sora lui, care este rănită _____ da _____ sau _____ nu
5. Își ajută prietenul să repare o jucărie _____ da _____ sau _____ nu
6. Aduce un plasture pentru fratele lui _____ da _____ sau _____ nu
7. Râde de tricoul unui prieten _____ da _____ sau _____ nu

Răspunsuri: 1. Da 2. Nu 3. Da 4. Nu 5. Da 6. Da 7. Nu