



I SZANOWNI RODZICE! DRODZY OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowanych w ramach cyklu „Podróż po świecie wartości” mówiliśmy o tym, czym jest empatia. Dzieci poznały historię swojej rówieśnicy z Lesotho, gdzie mieszka w jednej z Wiosek Dziecięcych SOS. Znalazły tam dom dzieci, które straciły rodziców. Zostały przyjęte ze wszystkimi emocjami, które przeżywają. Mogą być smutne, mogą też czuć radość, a uważni dorośli towarzyszą im we wszystkim, co w danej chwili przeżywają, dzięki czemu dzieci mogą się poczuć w tym miejscu bezpiecznie.

Żeby pomóc dzieciom zrozumieć, na czym polega empatia, użyliśmy „okularów empatii”. Kiedy komuś okazujemy empatię, oznacza to, że na chwilę stawiamy się w sytuacji tej osoby, czyli zastanawiamy się, jak wygląda świat, sytuacja, w której się znalazła dana osoba, z jej perspektywy, przez jej „okulary”. Nie myślimy wtedy o sobie i o tym, jak my byśmy to widzieli, ale jak może to widzieć właśnie ta osoba, która jest w tej, a nie w innej sytuacji. Oznacza to także, że uwzględniamy jej prawo do tego, co widzi i czuje oraz czego potrzebuje.

Celem zajęć było zwrócenie uwagi uczniów na wartość empatii.

Po zajęciach uczeń potrafi:

- zdefiniować, czym jest empatia;
- wymienić elementy zachowania (przejawy) wskazujące na empatyczne odnoszenie się do innych ludzi (np. uważne słuchanie drugiej osoby, zadawanie pytań, gdy mówi, nieporównywanie uczuć drugiej osoby ze swoimi, nieocenianie, niedoradzanie rozwiązań, gdy ktoś o to nie prosi);
- dostrzec wartość empatii, wyjaśnić, że dzięki empatii możemy dobrze żyć z innymi ludźmi, ponieważ staramy się spojrzeć na sytuację tak, jak widzą ją inni ludzie.

Propozycja aktywności w domu

1. Wypiszcie z dziećmi nazwy uczuć – wszystkie, które znacie.
2. Zaznaczcie na liście uczucia, które ostatnio przeżywaliście. Porozmawiajcie, po czym poznać, że ktoś może tak się czuć.
3. Pójdźcie z dzieckiem na spacer i zwróćcie uwagę na sytuacje, w których można spróbować określić, jak ktoś może się czuć. Mogą być to na przykład zdarzenia na placu zabaw. Porozmawiajcie z dzieckiem, jak mogą się czuć wskazane przez Was osoby, na podstawie ich gestów, mimiki, tonu głosu dziecko wnioskuje o przeżywanych przez nie emocjach.
4. Gdy Twoje dziecko będzie przeżywać emocje, nie śpiesz od razu z szukaniem rozwiązania lub wyciszeniem tego, co się z nim dzieje, ale usiądź koło niego i powiedz, np.: „Widzę, że jesteś smutna/smutny”. Czasem samo nazwanie przeżywanej przez dziecko trudnej emocji przyniesie mu ulgę, zrozumienie i pomoc w uświadomieniu sobie tego, co się z nim aktualnie dzieje.
5. Poćwiczcie w domu stosowanie trzech zasad empatii:
 - 1) PYTANIA – Pytamy drugą osobę: Co czujesz? Czego potrzebujesz? Czy mogę ci jakoś pomóc?
 - 2) TAK! – Pokazujemy drugiej osobie, że jej słuchamy, jesteśmy obecni i okazujemy zainteresowanie.
 - 3) NIE! – Staramy się: nie oceniać, nie dawać rad, nie rozśmieszać na siłę, nie porównywać ze sobą czy kimś innym.