

Empátia | KIDS4ALLL Tanulási Környezet

 learn.kids4all.eu/hu/tg1/know-what/empathy

10. November 2022

Primary tabs

Empátia

Tudod, hogy valójában mit éreznek és gondolnak mások?

Ez gyakran igen nehéz, de egy kis gyakorlással jobban megértheted a körülötted lévő embereket, és így jobban reagálhatsz rájuk.

Tanulj az empátiáról, és ismerj meg egy nagyon konkrét módszert arra, hogy jobban megismerj másokat!

Mielőtt belemerülnél mások érzéseibe, vizsgáld meg a saját érzéseidet ezzel a bemelegítő gyakorlattal!

Interjúvoljátok meg egymást a pajtitokkal a következő témában: Volt már olyan, hogy el akartad titkolni, amit érzel? Mit tettél, amikor nem akartad kimutatni, hogy szomorú (vagy boldog) vagy? Miért rejtetted el az érzéseidet?



Nézzétek meg a videót vagy olvassátok el a rövid szöveget az empátiáról, amiben megtudodjátok, hogy mi az az empátia, miért fontos, és tippeket ad arra, hogyan válhatsz empatikusabbá.

Mi az empátia?

És most kezdjük el a feladatokat!

Most mindketten vegyetek elő egy darab papírt, vagy nyissatok meg egy online dokumentumot.

Egyikőtök válaszoljon erre a két kérdésre:

1. Mit jelent az empátia?
2. Miért lenne jó, ha empatikusak lennétek?

A másikótok pedig ezekre válaszoljon:

1. Miért fontos az empátia?
2. Mi az a 4 dolog, amit gyakorolhatsz, hogy empatikusabbá válj?

Olvasd el a szöveget **újra**, és írd le a kérdésekre adott válaszaidat. Ha végeztetek, osszátok meg egymással a válaszaitokat. Ha nem találtátok meg a választ, találjátok ki együtt!



Azt tudjuk, hogy mások mit mondanak és tesznek, de... mi van a szavak és a tettek mögött? Gondtál már arra, hogy mások mit érezhetnek és gondolhatnak? Itt egy izgalmas gyakorlás ehhez!

1. Gondolj az emberekre az iskolában vagy a tanodában/szervezetben. Válassz olyan valakit közülük, akivel rendszeresen kapcsolatban vagy, DE aki nem áll túl közel hozzád. Ez lehet egy kortársad, mentorod, tanárod, valaki a konyháról, egy sporttársad, stb.
2. Rajzold meg az empátia térképét egy papírra vagy egy online dokumentumba. Csak 4 négyzetre van szükséged, és írd a négyzetekbe: "mit tesz", "mit mond", "mit gondol" és "mit érez", majd írd fel a személy nevét a tetejére. Valahogy így.

3. Itt az ideje elkezdni! Próbáld meg 3 napig minél többet beszélni azzal a személlyel, akit az 1. lépésben kiválasztottál. A beszélgetésekre ne vidd magaddal az empátia térképedet, hanem töltsd ki minden egyes alkalom után, amikor ezzel a személlyel beszéltél, vagy megfigyelted, ahogyan másokkal beszélget. Hallgasd meg, amit mond, figyeld meg, mit csinál, és gondold át, mit érezhet és gondolhat az illető! Az elején ez nehéz lehet, de ne aggódj, az utolsó napra már simán menni fog! Tölts minden nap körülbelül 20 percet az empátia térkép kitöltésével.
4. A kísérlet utolsó napján hasonlítsd össze az empátia térképedet a pajtiddal. Mutassátok be egymásnak, hogy mit találtatok a megfigyelt személyről. Osszátok meg egymással a kérdésekre adott válaszaitokat:
 - Voltak olyan esetek, amikor a szavak nem feleltek meg a tetteknek, gondolatoknak vagy érzéseknek?
 - Ha igen, szerintetek miért történt ez?
 - Tapasztaltatok már hasonlót?

Ha szeretnéd, hogy a tartalmaid bekerüljenek a KIDS4ALLL galériába, kérd meg az oktatódat, hogy töltsse fel a work.it részre.



Készítsetek egy szófelhőt az empátiáról, majd küldjétek el képeslapként!

Gondolkozzatok el azon, hogy mi is az az empátia, hogyan gyakorolhatjuk, miért jó empátikusnak lenni, stb. Próbáld meg legalább 10 szót írni, majd oszd meg a pajtiddal! Lehet, hogy megosztás közben új szavakkal álltok elő! Most fogjátok a közös listátokat, és rajzoljátok egy szófelhőt egy papírra, amit le is fényképezhettek, vagy hozzátok létre a szófelhőt online úgy, hogy beírájátok a szavaitokat a mezőbe, majd a "generate cloud" gombra kattintotok. A végén a "download" gombbal le tudjátok tölteni.



Osszátok meg egymással válaszaitokat a következő kérdésekre:

Mi volt a 3 legfontosabb dolog, amit az empátiáról tanultál?

Hogyan lehetsz empatikusabb a jövőben?

Töltsd le az ingyenes KIDS4ALLL alkalmazást, és a kívánságod valóra válik!



Képeslapok megosztása

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.