

емпатия | Образователна среда на KIDS4ALLL

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

25. Dezember 2022

Primary tabs

емпатия

Знаете ли как наистина се чувстват и мислят другите?

Често това е много трудно, но с малко практика можете да разбирате по-добре хората около вас и освен това да реагирате по-добре на тях.

Научете повече за емпатията и един много конкретен метод, с който да опознаете по-добре другите!

Преди да се потопите в чувствата на другите, нека видим какво знаете за себе си чрез тази кратка замявка!

Обърнете се към приятеля/ката си и проведете взаимно интервю по следните въпроси: Искал/а ли си някога да скриеш това, което чувстваш? Какво си правил/а, когато не си искал/а да показваш на другите, че си тъжен/на (или щастлив.а)? Защо си криел/а чувствата си?



Заедно с приятеля/ката си изгледайте видеоклипа за емпатията или прочетете откъс от него.

В него се обяснява какво е емпатия, защо е важна и се съветва как да станем по-емпатични.

прочети този откъс

А сега нека започнем да се упражняваме!

Вземете лист хартия или отворете онлайн документ.

Единият от вас ще отговори на тези два въпроса:

1. Какво означава емпатия?
2. Защо би било добре за нас да бъдем емпатични?

А другият ще отговори на тези въпроси:

3. Защо емпатията е важна?
4. Кои са 4-те неща, които можете да практикувате, за да станете по-емпатични?

Гледайте отново видеото или прочетете текста и запишете отговорите на въпросите си. Когато приключите, споделете отговорите си един с друг. Ако не сте успели да измислите отговор на даден въпрос, обсъдете го с приятеля/ката си и вижте какво мисли той/тя!



Лесно е да знаем какво казват и правят другите, но какво се крие зад тези думи и действия? Замисляли ли сте се понякога какво може да чувстват и мислят те?

1. Помислете за някого във вашето училище или организация. Изберете човек, с когото редовно контактувате, но който не ви е много близък. Това може да бъде ваш връстник, ментор, учител, персонал в кухнята, член на спортния ви отбор и т.н.
2. Нарисувайте своята карта на емпатията на хартия или в онлайн документ. Необходими са ви само 4 квадранта за „правя“, „казвам“, „мисля“ и „чувствам“, а най-отгоре напишете името на човека. Тя трябва да изглежда по следния начин

3. Сега е време за действие! Опитайте се да говорите с човека, когото сте избрали в стъпка 1, колкото е възможно повече в продължение на 3 дни. Не носете картата си на емпатията за разговорите, а я попълвайте след всеки път, когато сте говорили с този човек или сте го наблюдавали да говори с други хора. Слушайте какво казва човекът, наблюдавайте какво прави и се опитайте да мислите какво чувства и мисли и той/тя! В началото може да е трудно, но не се притеснявайте, до последния ден ще се справите! Всеки ден отделяйте около 20 минути за попълване на картата на емпатията.
4. В последния ден на експеримента сравнете картите си на емпатията с тази на вашия/ата приятел/ка. Представете един на друг какво сте открили за човека, когото сте наблюдавали. Споделете един с друг отговорите си на тези въпроси: Имаше ли случаи, когато думите не съответстваха на действията, мислите или чувствата? Ако е така, защо според вас това се случва? Случвало ли ви се е да изпитате същото?

Ако искате вашето съдържание да бъде в галерията на KIDS4ALLL, моля попитайте учителя си да го качи в секция "work.it".



Нека създадем облак от думи, свързани с емпатията, и да го изпратим като онлайн картичка!

Помислете кои са елементите на емпатията, как можете да я практикувате, защо е добре да сте емпатични и т.н. Опитайте се да напишете поне 10 думи и след това ги споделете с приятеля/ката си! Може би докато споделяте, ще измислите нови думи! Сега вземете списъка си и или нарисуйте облак от думи на хартия, която можете да снимате, или **създайте облака от думи онлайн**, като въведете думите си в полето и след това кликнете върху „генериране на облак“



Споделете с приятеля/ката си отговорите си на следните въпроси:

- Кои са трите най-важни неща, които научихте за емпатията?
- Как можете да бъдете по-емпатични в бъдеще?

Свали безплатно приложението на KIDS4ALLL и желанието ти ще стане реалност!



Споделете картичката си

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

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