

# Що таке емпатія? | KIDS4ALL Learning Environment

---

 [learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/empathy](https://learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/empathy)

5. Oktober 2023

## Primary tabs

---

### Що таке емпатія?

---

Чи знаєте ви, що насправді відчувають і думають інші?

Часто це дуже важко, але трохи потренувавшись, ви зможете краще розуміти людей навколо вас і краще реагувати на них.

Дізнайтеся більше про емпатію та дуже специфічний метод пізнати інших краще!

---

Перш ніж зануритися в почуття інших людей, давайте подивимось, що ви знаєте про себе за допомогою цієї короткої розминки!

Зверніться до свого друга та запитайте один одного щодо наступних питань: Чи хотіли ви коли-небудь приховати те, що ви відчували? Що ви робили, коли не хотіли показувати іншим, що ви сумні (або щасливі)? Чому ти приховував свої почуття?



---

Разом з другом подивіться відео про емпатію або прочитайте уривок з нього.

Він пояснює, що таке емпатія, чому вона важлива, і дає поради, як стати більш емпатійними.

Download the File

---

## А тепер почнемо тренуватися!

---

Візьміть аркуш паперу або відкрийте онлайн-документ.

Один із вас відповість на ці два запитання:

- 1: Що означає емпатія?
- 2: Чому було б добре для нас бути емпатійними?

А інший відповість на ці питання:

- 1: Чому емпатія важлива?
- 2: Які 4 речі ви можете практикувати, щоб стати більш чуйним?

Перегляньте відео ще раз або прочитайте текст і запишіть відповіді на свої запитання. Коли ви закінчите, поділіться своїми відповідями один з одним. Якщо ви не можете знайти відповідь на запитання, обговоріть це зі своїм другом і подивіться, що він/вона думає!



---

Легко дізнатися, що говорять і роблять інші, але що стоїть за цими словами та діями? Ви коли-небудь замислювалися, що вони відчувають і думають?

1. Подумайте про когось із вашої школи чи організації. Виберіть людину, з якою ви постійно спілкуєтеся, але яка вам не дуже близька. Це може бути ваш ровесник, наставник, вчитель, кухонний персонал, член вашої спортивної команди тощо.

2. Намалюйте свою карту емпатії на папері або в онлайн-документі. Вам потрібно лише 4 квадранти для «роблення», «говоріння», «думання» та «відчуття», а вгорі напишіть ім'я людини. Це має виглядати так

ІМ'Я

роблю    говорю

---

думаю    відчуваю

3. Настав час діяти! Спробуйте протягом 3 днів якомога більше розмовляти з людиною, яку ви обрали на кроці 1. Не беріть із собою картку емпатії на розмови, але заповнюйте її щоразу, коли ви розмовляли з цією людиною або спостерігали, як вона розмовляє з іншими людьми. Слухайте, що говорить людина, дивіться, що вона робить, і намагайтеся думати про те, що вона відчуває та думає! Спочатку це може бути важко, але не хвилюйтеся, до останнього дня все вийде! Щодня приділяйте близько 20 хвилин, щоб заповнити карту емпатії.
4. В останній день експерименту порівняйте свої картки емпатії з картками свого друга. Покажіть один одному те, що ви дізналися про людину, за якою спостерігали. Поділіться один з одним своїми відповідями на такі запитання: Чи були випадки, коли слова не відповідали діям, думкам чи почуттям? Якщо так, то чому, на вашу думку, це відбувається? Ви коли-небудь відчували те саме?

If you want your content to be in the KIDS4ALL gallery, please ask your educator to upload it in the work.it area.



---

Давайте створимо хмару слів, пов'язану з емпатією, і надішлемо її як онлайн-листівку!

Подумайте про елементи емпатії, як це можна практикувати, чому добре бути емпатією тощо. Спробуйте написати хоча б 10 слів, а потім поділіться ними зі своїм другом! Можливо, ви придумаєте нові слова, коли будете ділитися! Тепер візьміть

свій список і або намалюйте хмару слів на папері, яку ви можете сфотографувати, або створіть хмару слів онлайн, ввівши свої слова в поле та натиснувши «створити хмару»



---

Поділіться з другом своїми відповідями на наступні запитання:

1. Які три найважливіші речі ви дізналися про емпатію?
2. Як ви можете бути більш чуйними в майбутньому?

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!



Share postcards

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

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