

- Hva er empati?

Empati er når du er i stand til å forstå hvordan noen andre kan tenke eller føle om en situasjon. Med andre ord, "sette deg i andres sko" og forestille seg hva de kan gå gjennom. Så det handler ikke om deg, men om den andre personen! Dette handler ikke bare om å finne ut hvordan andre kan føle seg, men også å bry seg nok til å gjøre noe med det.

- Hvorfor er empati viktig?

Det er viktig fordi det hjelper deg å vite hvordan du best kan reagere på andre mennesker: hva du kan gjøre eller si som kan være nyttig. Det gjør deg til en mer omsorgsfull person og en bedre venn.

- Hvordan kan du praktisere empati med andre?

- Vær oppmerksom på andres følelser. Se på ansiktene og kroppsspråket deres, lytt til ordene og tonen i stemmen deres! Eller bare spør: "Hvordan har du det akkurat nå?"
- Tenk før du snakker eller handler. Spør deg selv før du gjør eller sier noe: "Hvordan skal jeg få denne personen til å føle seg gjennom mine ord eller handlinger?"
- Innse at alle er forskjellige. Bare fordi noe ikke er en stor sak for deg, betyr ikke det at det ikke er en stor sak for noen andre! Alle føler forskjellige ting i og rundt visse situasjoner, og det er OK.
- Stå opp for andre! For eksempel, se for deg at du ser at et annet barn blir mobbet på skolen. I stedet for å holde deg unna situasjonen, kan du bruke empati til å forestille deg hvordan han/hun føler seg, og deretter gjøre noe med det og bidra til å stå opp mot mobberne.