

### 1. Какво е емпатията?

Емпатия е, когато сте в състояние да разберете как някой друг може да мисли или да се чувства в дадена ситуация. С други думи, „поставяте се на тяхно място“ и си представяте какво може да преживяват. Така че не става въпрос за вас, а за другия човек! Това е не само да разбереш как може да се чувстват другите, но и да се погрижиш достатъчно, за да направиш нещо по въпроса.

### 2. Защо емпатията е важна?

Тя е важна, защото ви помага да знаете как най-добре да реагирате на поведението другите хора: какво да направите или да кажете, за да им помогнете. Тя ви прави по-грижовен човек и по-добър/ра приятел/ка.

### 3. Как можете да проявявате емпатия към другите?

- Обръщайте внимание на чувствата на другите хора. Наблюдавайте лицата и езика на тялото им, вслушвайте се в думите и тона на гласа им. Или просто попитайте: „Как се чувстваш в момента?“
- Мислете, преди да говорите или да действате. Преди да направите или кажете нещо, се попитайте: „Как ще накарам този човек да се почувства?“
- Осъзнайте, че всеки човек е различен. Това, че нещо не е от голямо значение за вас, не означава, че не е такова за някой друг! Всеки се чувства различно в определени ситуации и това е нормално.
- Застанете в защита на другите! Например може да видите, че друго дете е тормозено в училище. Вместо да останете настрана, използвайте емпатия, за да си представите как се чувства то, а след това направете нещо по въпроса и да помогнете да се противопоставите на насилниците.