

### 1. Що таке емпатія?

Емпатія – це коли ви здатні зрозуміти, як хтось інший може думати чи почуватися в даній ситуації. Іншими словами, ви «ставите себе на їх місце» і уявляєте, через що вони можуть пройти. Отже, справа не у вас, а в іншій людині! Це не просто розуміння того, що можуть відчувати інші, але і турбота, щоб щось з цим зробити.

### 2. Чому емпатія важлива?

Це важливо, оскільки допомагає вам знати, як найкраще реагувати на поведінку інших людей: що робити чи говорити, щоб допомогти їм. Це робить вас більш турботливою людиною та кращим другом.

### 3. Як ви можете виявляти емпатію до інших?

Звертайте увагу на почуття інших людей. Слідкуйте за їхніми обличчями та мовою тіла, прислухайтеся до їхніх слів і тону голосу. Або просто запитайте: «Як ти зараз відчуваєшся?»

Подумайте, перш ніж говорити чи діяти. Перш ніж щось зробити або сказати, запитайте себе: «Як я можу змусити цю людину почуватися?»

Усвідомте, що кожна людина різна. Те, що щось не має великого значення для вас, не означає, що це не означає для когось іншого! Кожен відчуває себе по-різному в певних ситуаціях, і це нормально.

Заступайтеся за інших! Наприклад, ви можете побачити, як над іншою дитиною знущуються в школі. Замість того, щоб триматися осторонь, використовуйте емпатію, щоб уявити, що вони відчувають, потім щось з цим зробіть і допоможіть протистояти хуліганам.