

Mi az empátia?

Az empátia az, amikor képes vagy megérteni, hogy valaki **más** hogyan **gondolkodik** vagy **érez** egy adott helyzetben. Más szóval az, amikor "beleéled magad más helyébe" és elképzeled, hogy min lehet keresztül. Tehát ez nem rólad szól, hanem a másik emberről! Nemcsak azt jelenti, hogy kitalálsz, hogyan érezhetnek mások, hanem azt is, hogy eléggé törödsz velük ahhoz, hogy **tegyél is értük valamit**.

Miért fontos az empátia?

Azért fontos, mert segít abban, hogy tudd, hogyan **reagálj** a legjobban más emberekre: mit **tegyél** vagy **mondj**, ami segíthet. Gondoskodóbbá és jobb barátta tesz.

Hogyan lehetsz empátikus?

- Figyeld oda mások **érzéseire**. Figyeld az arcukat és a testbeszédüket, figyelj a **szavaikra** és a **hangszínükre**! Vagy csak kérdezd meg: "Hogy érzed magad?".
- **Gondolkozz**, mielőtt **beszélj** vagy **cselekszel**. Kérdezd meg magadtól, mielőtt teszel vagy mondasz valamit: "Hogyan fog a másik érezni a szavaim vagy tetteim által?".
- Ismerd fel, hogy **mindenki más**. Csak azért, mert neked valami nem nagy ügy, nem jelenti azt, hogy másnak nem fontos! Mindenki másképp érez bizonyos helyzetekben, és ez rendben van.
- **Állj ki másokért**! Lehet, hogy például látod, hogy egy másik gyereket bántalmaznak az iskolában. Ahelyett, hogy kimaradnál belőle, empátiával el tudod képzelni, hogy mit érezhet a bántalmazott, aztán tehetsz valamit, és segíthetsz neki szembeszállni a zaklatókkal.