

1. מהי אמפתיה?

אמפתיה היא כאשר אתה מסוגל להבין איך מישהו אחר עשוי לחשוב או להרגיש לגבי מצב. במילים אחרות, "להכניס את עצמך לנעליים שלהם" ולדמיין מה הם עלולים לעבור. זה אז לא קשור אליך, אלא הכל לגבי האדם האחר! זה לא רק להבין איך אחרים עשויים להרגיש, אלא גם לדאוג מספיק כדי לעשות משהו בנידון.

2. למה חשובה אמפתיה?

זה חשוב כי היא עוזרת לך לדעת איך להגיב בצורה הטובה ביותר לאנשים אחרים: מה לעשות או לומר שיכול להיות מועיל. זה הופך אותך לאדם אכפתי יותר ולחבר טוב יותר.

3. איך אפשר לתרגל אמפתיה עם אחרים?

- שימו לב לרגשות של אנשים אחרים. צפו בפניהם ובשפת הגוף שלהם, הקשיבו למילים ולטון הקול שלהם! או פשוט תשאלו: "איך אתה מרגיש עכשיו?"
- תחשבו לפני שאתם מדברים או פועלים. שאלו את עצמכם לפני שאתם עושים או אומרים משהו: "איך אגרום לאדם הזה להרגיש באמצעות המילים או המעשים שלי?"
- הבינו שכל אחד שונה. זה שמשהו אינו עניין גדול עבורכם, לא אומר שהוא לא עניין גדול עבור מישהו אחר! כל אחד מרגיש שונה לגבי מצבים מסוימים וזה בסדר.
- עמדו למען אחרים! לדוגמה, ייתכן שתראו ילד אחר שמציק בבית הספר. במקום להישאר מחוץ לזה, אתם יכולים להשתמש באמפתיה כדי לדמיין איך הוא מרגיש, ואז אתם יכולים לעשות משהו בנידון ולעזור לו לעמוד מול הבריונים.