

1. Cos'è l'empatia?

Empatia è quando si è in grado di capire come un'altra persona possa pensare o sentirsi in una determinata situazione. In altre parole, ci si mette nei suoi panni e si immagina quello che sta passando. quindi non si tratta di voi, ma dell'altra persona! Non si tratta solo di capire come si sentono gli altri, ma anche di preoccuparsi abbastanza da fare qualcosa in proposito.

2. Perché l'empatia è importante?

È importante perché aiuta a sapere come rispondere al meglio agli altri: cosa fare o cosa dire che possa essere utile. Vi rende una persona più attenta e un amico migliore.

3. Come si può mettere in pratica l'empatia con gli altri?

- Prestate attenzione ai sentimenti delle altre persone. Osservate i loro volti e il linguaggio del corpo, ascoltate le parole e il tono della loro voce! Oppure chiedete semplicemente: "Come ti senti in questo momento?".
- Pensate prima di parlare o di agire. Prima di fare o dire qualcosa, chiedetevi: "Come farò sentire questa persona con le mie parole o i miei gesti?".
- Capire che ognuno di noi è diverso. Solo perché una cosa non è importante per voi, non significa che non lo sia per qualcun altro! Ognuno si sente diverso in certe situazioni e va bene così.
- Difendete gli altri! Ad esempio, potreste vedere un altro bambino vittima di bullismo a scuola. Invece di non intervenire, potete usare l'empatia per immaginare come si possa sentire e poi potete fare qualcosa per aiutare a contrastare i bulli.