**Empatia**

Dla rodziców

Bez empatii społeczność ludzka by nie przetrwała. Mamy ją wszyscy zapisaną w genach. Jednak nie znaczy to, że automatycznie potrafimy z niej korzystać. Jest ona nam dana jako pewien potencjał. Aby móc się nią posługiwać – dla dobra swojego i innych – musimy nabyć drogą ćwiczeń pewne wzorce zachowań i wypracować je tak jak, w przypadku każdej innej zdolności.

Empatia jest umiejętnością rozpoznawania emocji innych ludzi i adekwatnego odpowiadania na nie. Zwykle wysokim poziomem empatii cechują się osoby o wysokich kompetencjach społecznych. Wpływa ona na wiele elementów z zakresu naszego życia społecznego, na sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym. Osób empatycznych potrzeba w wielu miejscach. Coraz częściej zauważa się, że w każdym zespole powinna znaleźć się osoba empatyczna po to, by mógł on lepiej funkcjonować. Umiejętność współodczuwania ułatwia nawiązywanie bliższych i długookresowych relacji, pozwala nie tylko rozumieć innych ludzi i ułatwia poznanie samego siebie.

Zachęcam Państwa do wykonania wraz z dzieckiem prostych ćwiczeń kształcących empatię.

Z wyrazami szacunku

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

psycholog szkolny

Ćwiczenie wspierające kompetencje psychospołeczne w ramach udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom, w tym uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

**Uczestnicy**: para dziecko/rodzic lub dziecko/dziecko (zalecana obecność rodzica i pomoc w ćwiczeniu)

**Temat: Cierpliwy słuchacz.**

**Obszar rozwoju**: Empatia.

**Ćwiczone umiejętności**:

- pozostawanie w kontakcie podczas rozmowy,

- słuchanie ze zrozumieniem do końca wypowiedzi.

**Przebieg ćwiczenia:**

Uczestnicy siadają naprzeciw siebie.

Przez 2 minuty patrzą sobie w oczy i w tym czasie opowiadają kolejno ciekawą historię, (po jednej minucie każda osoba; warto nastawić stoper tak, by dziecko widziało upływ czasu).

Po minucie obie osoby odpowiadają na pytania w tabelce:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pytanie** | **Uczestnik 1** | **Uczestnik 2** |
| Czy minuta to długo? |  |  |
| Co się ci podobało w opowiadaniu brata/siostry/rodzica? Weź pod uwagę nie tylko elementy historyjki ale też ton głosu, uśmiech itp | ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………...  ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………... | ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………...  ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………... |
| Jak sobie radziliście z utrzymaniem kontaktu wzrokowego? Weź pod uwagę uczucia - czy było to łatwe/trudne/ niekomfortowe/przyjemne itp | ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………...  ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………... | ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………...  ……………………………………………………………..  ……………………………………………………………... |

Uczestnicy ćwiczenia powtarzają ćwiczenie, ale tym razem opowiadają historyjkę, która usłyszeli w pierwszej części ćwiczenia. Po zakończeniu opowiadania przez jedną osobę, drugi uczestnik informuje, czy ta osoba dokładnie powtórzyła jego historyjkę.

Miłej zabawy!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska psycholog

PS. Zachęcam do wysłania zdjęcia z odpowiedziami w tabelce – ciekawe czy masz podobne odczucia jak inni? Wyniki (tylko ogólne, bez wskazywania konkretnego ucznia, podam za tydzień ☺). Mój adres email: [psycholog.sp2.chotomow@gmail.com](mailto:psycholog.sp2.chotomow@gmail.com)