

ÎNVAȚĂ SĂ FII EMPATIC!

*“CEL CARE VREA SĂ ASIGURE BINELE CELORLALȚI DEJA ȘI L-A ASIGURAT PE AL SĂU.”
-CONFUCIUS-*



**PSIHOLOG, OCHIȘ MIRABELACODRUȚA
MAI 2020**

CE ESTE EMPATIA?



Conform dicționarului Oxford, empatia înseamnă “capacitatea de a se identifica mental (și astfel de a înțelege în întregime) cu o altă persoană sau obiect contemplat”.

Cu alte cuvinte, reprezintă capacitatea de a identifica și de a înțelege situația, emoțiile, nevoile și motivele altuia; capacitatea de a “ne pune în situația celui alt”, de a vedea lumea “prin ochii altuia”.

A fi empatic înseamnă a deveni conștient de emoțiile pe care altul le simte și despre cum îi afectează acestea percepțiile. A fi empatic NU înseamnă să fim de acord (în acord) cu felul în care celălalt percepe lucrurile, ci înseamnă să fim capabili să înțelegem cum este să trăiești ceea ce trăiește el.

CUM SĂ NE DEZVOLTĂ EMPATIA

Creierul este în mod natural empatic. Avem “neuroni oglindă” care ne conectează ca un Wi-Fi cu persoanele cărora le oferim atenție. Ca un mecanism de protecție, ne ajustăm automat emoțiile, mișcărilor și intențiile.

Empatia se construiește pe conștientizarea de sine, cu cât suntem mai deschiși față de propriile noastre emoții, cu atât suntem mai capabili să interpretăm sentimentele altora.



SUGESTII PENTRU DEZVOLTAREA EMPATIEI



Fă primul pas!

Salută un elev nou venit în clasă și intră în vorbă cu el.

Ascultă!

Fii atent la ce spun ceilalți și nu îi întrerupe atunci când povestesc.

Implică-te!

Identifică lucrurile care-ți plac și participă la activități în care poți face cunoștință cu alți copii care au aceleași preocupări ca și tine.

Manifestă interes în raport cu ceilalți

Adresează-le întrebări și caută-le compania pentru a-i cunoaște mai bine.

Fii flexibil!

Nu te aștepta ca toată lumea să gândească sau să simtă ca tine. Acceptă să asculți și alte păreri, chiar dacă nu seamănă cu ale tale.

EXERCİȚIU- DE VORBĂ CU MINE

În continuare îți voi prezenta un exercițiu din care îți vei da seama aproximativ de profilul caracterului propriu.

Instrucțiunii:

Încercuiește nota care ți se potrivește în tabelul de mai jos. Consideră 10 și 8, grade de apropiere față de atributul aflat în coloana din stânga(10= foarte mare, 8=mare),

Consideră 6 și 4, grade de apropiere față de atributul aflat în coloana din dreapta (6= mediu, 4= deloc). Fii sincer, dacă vrei să te cunoști mai bine.

Interpretarea:

Unește cu o linie verticală toate notele încercuite și îți vei da seama aproximativ de profilul caracterului propriu.

DE VORBĂ CU MINE

TRĂSĂTURI	NOTE	TRĂSĂTURI
1. Prietenos	10 8 6 4	1. Neprietenos
2. Modest	10 8 6 4	2. Infatuat, încrezut
3. Corect, cinstit	10 8 6 4	3. Incorect, necinstit
4. Altruist, bun cu ceilalți	10 8 6 4	4. Egoist, individualist
5. Disciplinat	10 8 6 4	5. Nedisciplinat
6. De încredere	10 8 6 4	6. Nu se poate conta pe tine
7. Harnic, activ	10 8 6 4	7. Leneș, inactiv
8. Spirit independent	10 8 6 4	8. Spirit dependent
9. Atent cu cei din jur	10 8 6 4	9. Indiferent față de ceilalți
10. Disciplinat	10 8 6 4	10. Nedisciplinat
11. Temeinic, profund	10 8 6 4	12. Superficial
12. Dornic de cunoaștere	10 8 6 4	12. Lipsit de interes

BIBLIOGRAFIE

- *MARCELA CĂLINECCI, CRINA DAVID, CRISTINA FAUR, ILEANA LĂZĂRESCU, FLORENTINA MARCINSCHI, ALICE MASTACAN, AURA ORZAN, IOANA ȘANDRU-CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ, EDITURA RAABE, BUCUREȘTI, 2006.*
- *DANIEL GOLEMAN-INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ, EDITURA CURTEA VECHĂ, BUCUREȘTI, 2008.*
- *SORINA CORNEANU –GHID DE DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ, EDITURA ROVIMED PUBLISHERS, BACĂU, 2017.*