**Co to jest empatia?**

Empatia to zdolność do współodczuwania stanów emocjonalnych drugiego człowieka. Pozwala zrozumieć jego decyzje, postawy i działania.

Empatia emocjonalna to zdolność do wyobrażenia sobie uczuć i emocji drugiej osoby.

Empatia poznawcza to zdolność do odczytywania sposobu myślenia drugiego człowieka.

Człowiek empatyczny jest w stanie w większym stopniu zrozumieć postawy i działania innych, dzięki temu, że umie wczuć się w ich emocje. Potrafi wyobrazić sobie, co czuje druga osoba.

Większość ludzi potrafi w większym lub mniejszym stopniu wczuć się w położenie drugiej osoby.

Osoby empatyczne są świadome uczuć innych osób, potrafią wczuć się w konkretne sytuacje.

Brak empatii jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ prowadzi do obojętności, trudności w rozwiązywaniu konfliktów.

To, czy warto być empatycznym, czy też stawiać tylko i wyłącznie swoje dobro na pierwszym miejscu, jest indywidualną decyzją każdego z nas. Jednak dobrze jest mieć choć trochę empatii w sobie, potrafić współczuć innym ludziom i myśleć o drugim człowieku.

Empatia pomaga w wielu sytuacjach, ułatwia codziennie funkcjonowanie, pozwala na nawiązywanie dobrych relacji. Jest pożądana w wielu zawodach, w których człowiek bez empatii sobie nie poradzi.

Empatia ułatwia zrozumieć uczucia i zachowania innych ludzi.

Pozwala budować nam relacje międzyludzkie oraz zrozumieć, czy ludzie postępują przyzwoicie.

Zadanie 1. Przeczytaj krótkie historie i zapisz co byś, zrobił na miejscu bohatera danej sytuacji?

1. Andrzej znalazł na ulicy bezdomnego psa. Wie, że rodzice nie byliby zadowoleni, gdyby przyniósł go do domu. Co Ty zrobiłbyś/ zrobiłabyś na miejscu Andrzeja?

2. Robert i Paweł od wielu lat są przyjaciółmi. Ostatnio ich kontakty trochę się pogorszyły. Robert przypadkiem dowiedział się, że Paweł widuje się z innymi kolegami. Co zrobiłbyś/ zrobiłabyś na miejscu Roberta?

3. Kilkoro uczniów z klasy zaczepia młodszego kolegę, chcąc pokazać, kto jest najstarszy i najsilniejszy. Markowi nie podoba się ta sytuacja. Co zrobiłbyś/ zrobiłabyś na miejscu Marka?