**Empatia**

Empatia to: „emocjonalne utożsamienie się z inną osobą, wywoływanie u siebie emocji, które przeżywa druga osoba”. Inaczej – wczuwanie się w uczucia drugiej osoby.

*Często nie potrafimy postawić się w sytuacji innych osób, co powoduje niepotrzebne konflikty i nieporozumienia. Poziom empatii w dużej mierze warunkuje jakość naszych kontaktów z innymi ludźmi. Jeżeli potrafimy odczytać, jakie emocje przeżywa druga osoba, to lepiej rozumiemy jej zachowanie, możemy ofiarować jej emocjonalne wsparcie i pomoc. Gdyby nie umiejętność empatii, ludziom trudno byłoby nawiązywać bliższe kontakty, przyjaźnie, zaspokajać wzajemnie potrzebę miłości, akceptacji i bezpieczeństwa.*

**Ćwiczenie 1**

Poniżej znajdują się różne sytuacje. Przeczytaj je i zastanów się, jak postąpiłbyś na miejscu bohatera sytuacji, a następnie ustal, jakie wybrałbyś rozwiązania i jakie były motywy Twojej decyzji.

**Opis sytuacji**:

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

2.      Robert i Paweł od wielu lat są zaprzyjaźnieni. Ostatnio ich kontakty trochę się rozluźniły. Robert przypadkiem dowiedział się, że Pawła widywano w złym towarzystwie. Co zrobiłbyś na miejscu Roberta.

3.      Kilku uczniów z klasy poddało pomysł, aby uciec z religii. Pozostali koledzy wyrazili gotowość do wagarów. Agnieszka uważa, że pomysł jest niemądry – nie ma ochoty uciekać z lekcji. Jak postąpiłbyś na miejscu Agnieszki?

4.      W Twojej  klasie jest Agata, która przeszkadza w prowadzeniu lekcji, ponieważ zawsze chce być w centrum uwagi, a brakuje jej mądrych pomysłów na pozytywne zaistnienie w klasie. Ty masz już dość przerwanych z powodu Agaty lekcji. Co powiedziałbyś Agacie, aby przestała zachowywać się w ten sposób?

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

**Ćwiczenie 2 - "Niewidomy"**
Dobierzcie się w pary, możecie poprosić o pomoc rodziców lub rodzeństwo. Ustalcie między sobą, kto będzie osobą A, kto osobą B. Osoba A odgrywa role osoby niewidzącej, a więc zamyka oczy (zasłaniamy oczy chustą). Zadaniem osoby B jest takie oprowadzenie "niewidomego", aby poznał jak najwięcej szczegółów świata dla niego niedostępnego. W jaki sposób to zadanie zostanie wykonane, zależy od pomysłowości i wrażliwości osoby B. Czas na przeprowadzenie ćwiczenia ok. 5 minut.. Po upływie ustalonego czasu zamiana ról: osoba A będzie oprowadzała osobę B, która teraz będzie odgrywała rolę "niewidomego". Po zakończeniu ćwiczenia następuje omówienie:
- Jakie emocje towarzyszyły "niewidomemu" i "oprowadzającemu"?
- W której roli czułeś się lepiej i dlaczego?
- Co wpływa na zaufanie do osoby oprowadzającej?

**EKSPERYMENT**

Eksperyment ze szklanką wody i sodą. Mały eksperyment, który pomoże zrozumieć czym jest jasność umysłu.

Potrzeba szklanki z wodą, małego przedmiotu zanurzonego w wodzie i kilka łyżek sody oczyszczonej.

Krok 1: Spójrz przez szklankę z wodą, gdzie znajduje się zanurzony przedmiot i sprawdź co widzisz, co jest na dnie.

Krok 2: Wsyp do szklanki kilka łyżek sody oczyszczonej i zamieszaj.

Krok 3: Teraz spójrz i sprawdź co widzisz na dnie. (Ponieważ soda jest zmieszana , bardzo słabo i niewyraźnie widać).

Krok 4: Podobnie dzieje się w naszych głowach, np. gdy jesteśmy zdenerwowani, a nasze myśli i emocje wirują.

Krok 5: Odczekaj, aż soda się rozpuści (ok. 2 min) i znów spójrz przez szklankę –ponownie można zobaczyć, co się tam znajduje, co jest na dnie.

Krok 6: Tak może działać empatyczne słuchanie –nasze emocje się uspokajają, lepiej widzimy czego chcemy, mamy większą jasność.

Człowiek empatyczny jest w stanie w większym stopniu niż ktoś, kto jest empatii pozbawiony, zrozumieć postawy i działania innych dzięki temu, że umie wczuć się w ich stan wewnętrzny. Potrafi spojrzeć na rzeczywistość czyimiś oczami i wyobrazić sobie, co druga osoba czuje, a często nawet przeżywać pewne wydarzenia razem z nim i wspólnie cieszyć się z sukcesu lub płakać nad porażką.