

Серія 5

Розвиток і зміцнення емпатії



Огляд серії 5



Необхідні матеріали

- Папір
- Олівець/ручка

Емпатія

1. Подумайте про час, коли вам було сумно тільки тому, що хтось близький вам був сумний, або коли ви раділи за когось іншого - це і є емпатія!
2. **Емпатія** - це здатність зрозуміти і розділити почуття іншої людини, навіть якщо ви не перебуваєте в такій самій ситуації.
Наприклад, радіти за когось, коли з ним трапляється щось хороше, або сумувати, коли він падає і отримує травму.

У кожної людини є своя історія, і ми часто не знаємо, через що вона проходить, поки не вислухаємо її і не посівчуємо їй.

Спробуйте взяти інтерв'ю у свого друга про важливий спогад або день у його житті. Ось кілька прикладів запитань, які ви можете поставити:

Що відбувалося у той час?

Яке враження справили на тебе люди, з якими ти спілкувався?

Що ти відчував у цей час?

З ким ти взаємодіяв?

Що ти відчув після виконання цієї вправи?

Поставте себе на місце інших людей і подивіться, що вони відчують.



Хенк розповідає анекдот, а всі його ігнорують.

Як відчувається Хенк? Чому?

Як би ви почувалися у цій ситуації?

Клас обирає учасників для групового проекту. Ніхто не вибрав Девіда.

Як відчувається Девід? Чому? Що б ви зробили?



Твій учитель пояснює урок математики. Рамона не може відповісти на жодне запитання, а інші сміються.

Як би почувалася Рамона? Чому?

Чи відчували б ви себе так само?

Марія розповідає Ені про свого домашнього собаку.

Ена перебиває її і розповідає про фільм, який вона бачила.

Як це може вплинути на почуття Марії?

Як ви думаєте, чому?



Регуляція емоцій

Емоції можуть переповнювати, і важливо навчитися ними керувати.

Один із способів керувати такими емоціями, як гнів, - це дихальні вправи.

Практикуйте наступні 5 кроків:

Станьте рівно і високо, злегка розставивши ноги. Закрийте очі.



Виконайте наступні п'ять кроків:

1. Зробіть глибокий вдих через ніс
2. На вдиху виштовхніть м'язи живота
3. Затримайте дихання і порахуйте до п'яти
4. Повільно видихніть ротом, розслабивши плечі, плууб і живіт
5. Повторіть щонайменше три рази

Що ви відчуваєте після цієї вправи?

щастя

нудьга

(Щось інше)

сум

злість

Я не знаю!

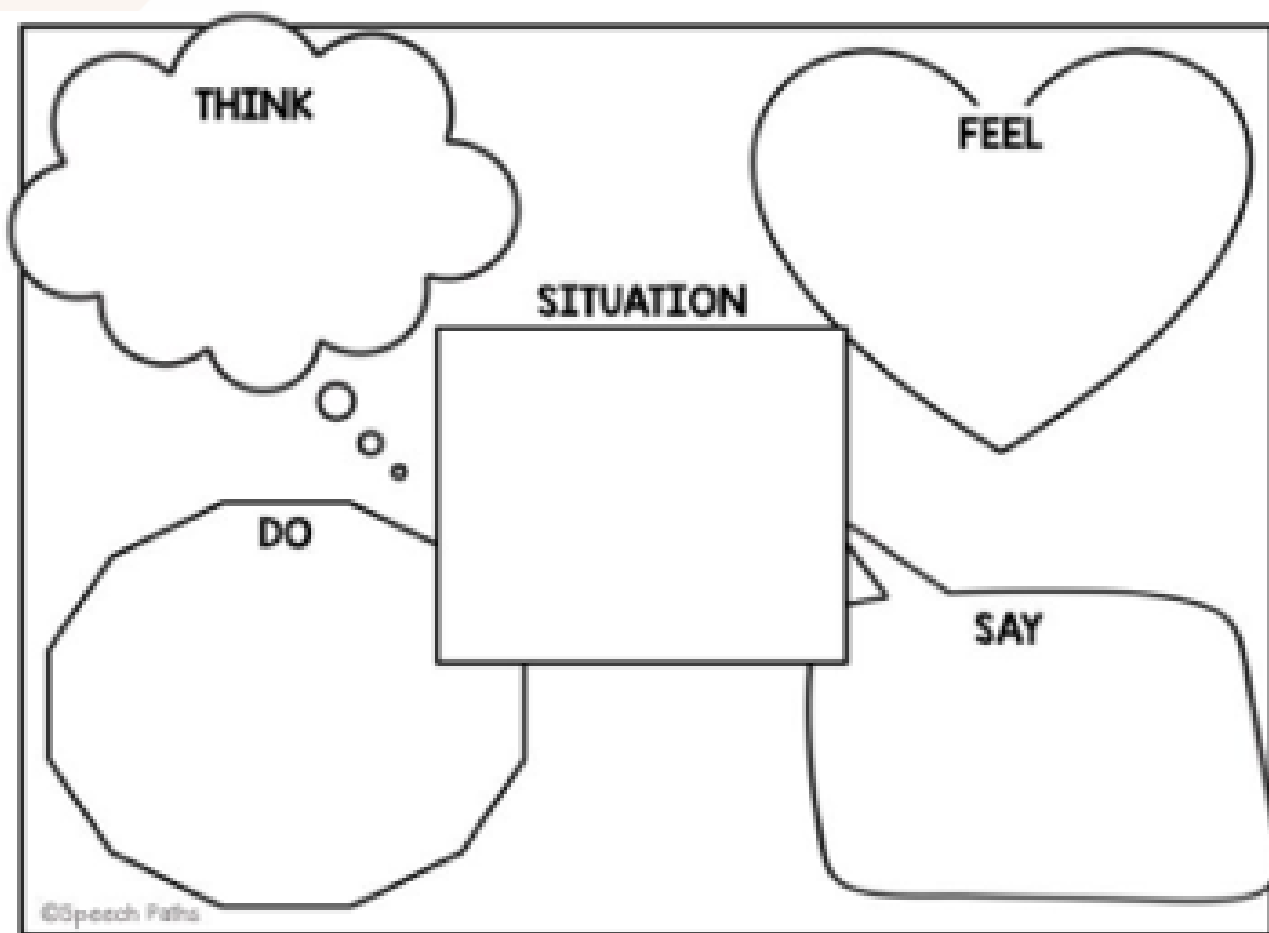
свіжість

миролюбивість

спокій

Мапа емпатії

Подумайте про будь-яку ситуацію, коли у вас був конфлікт із кимось. Заповніть карту емпатії двічі. Один раз з вашої точки зору, а другий - з точки зору іншої людини.



Тепер, коли ви бачите розбіжності глибше і з обох точок зору: що ви думаєте?

Поставте галочку, щоб поділитися думками про те, як ви зазвичай вирішуєте конфлікти з друзями та родиною.

Моя відповідь

Зазвичай

Іноді

Ніколи

Підвищую голос, або кричу			
Звинувачую іншу людину			
Ігнорую, або йду геть			
Вибачаюся			
Пропоную рішення			
Скаржуся комусь			
Пробачаю			
Погрожую			
Шукаю взаємовигірне вирішення			
Кличу інших			
Зачмучуюся або плачу			
Прошу дорослого про допомогу			
Використовую гумор			
Дозволяю іншим мати свою думку			

Зіткнувшись з конфліктом, ми повинні навчитися вирішувати проблему, а не нападати на людину. В опитуванні також були наведені приклади поведінки, які дійсно можуть допомогти вирішити конфлікт. Можете їх назвати?

Вирішення конфлікту

Стикаючись з конфліктом, ми повинні навчитися вирішувати проблему, а не нападати на людину. Вирішуючи конфлікт, думайте про нього не як "ти" проти "мене", а радше "ми" проти проблеми. Те, як ми про це говоримо, відіграє величезну роль у вирішенні конфлікту.

Приклад:

"Ти знову спізнився, тобі ліньки встати раніше і бути вчасно!"



"Я відчуваю неповагу, коли ти запізнюєшся на зустріч".

«Я» твердження



Щоб спілкуватися ефективно і з повагою, ми можемо використовувати "Я-твердження", які зосереджуються на ваших власних почуттях і переживаннях. Вони не зосереджуються на тому, що, на вашу думку, зробила інша людина. Ось зразок, який ви можете використати:

Як ти відчуваєшся	Я відчуваюся злю (злим)...
Через що ти так відчуваєшся	Через те, як ти зі мною говориш
Чому ти так відчуваєшся	Тому я відчуваюся так, неначе ти мене не поважаєш
Щоб ти хотіла (хотів) бачити натомість?	Я б радше хотіла (хотів), щоб ти заспокоювався (заспокоювалася) перед тим, яка казати щось під час сварки.

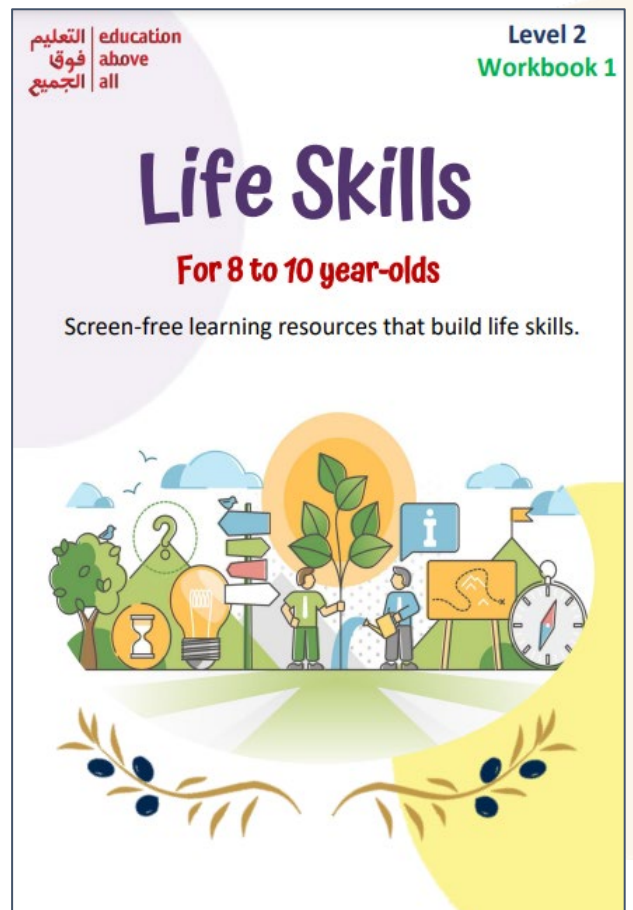
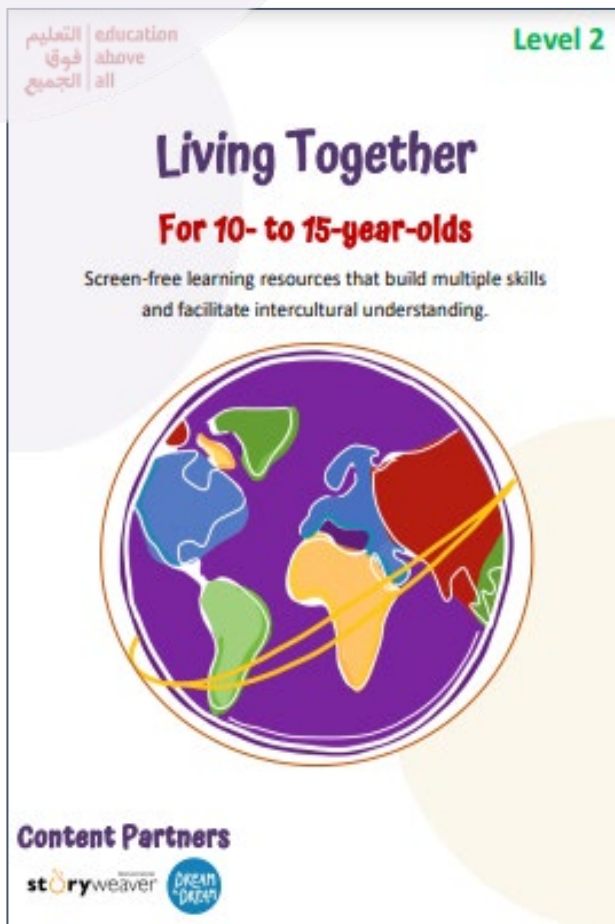
Подумайте про свій власний конфлікт. Напишіть щонайменше 2 "Я" твердження, які ви можете використати, щоб поділитися своїми почуттями з повагою.

Щоб дізнатися більше

Відвідайте Банк безкоштовних освітніх ресурсів, який містить сотні цікавих освітніх ресурсів:

<https://resources.educationaboveall.org/>

Цей епізод натхненний пакетом "Жити разом" від організації "Освіта понад усе" як реагування на надзвичайну ситуацію в Україні.



Український посібник з реагування на надзвичайні ситуації доступний англійською, українською та польською мовами.