

LOOK LIKE ME

EMPATIA



PODSUMOWANIE

Empatię można zdefiniować jako zdolność rozumienia własnych emocji i emocji innych osób. Można postawić się w sytuacji drugiej osoby, spojrzeć z jej punktu widzenia i regulować własne reakcje emocjonalne. Empatia jest niezbędnym elementem rozwoju inteligencji emocjonalnej.

Empatia jest umiejętnością, której można się nauczyć i którą można rozwijać. Co więcej, istnieją różne stopnie empatii, a praktyka może je wzmocnić. Dla nastolatków zdolność do rozwijania empatii jest ważnym krokiem rozwojowym, ponieważ poprawia umiejętności społeczne i zdolność dbania o innych.

Istnieją badania wskazujące na to że brak empatii jest potencjalnym czynnikiem ryzyka dla rozwoju zachowań antyspołecznych, takich jak dręczenie i zachowania agresywne. Gdy ktoś nie widzi lub nie rozumie sytuacji, nie odczuwa winy lub wstydu, nie rozumie także jak i dlaczego ma się zmienić.

CELE



REZULTATY

- **SAMOCENA**

Promowanie pozytywnego obrazu siebie.

- **EMOCJE**

Stabilność emocjonalna i połączenie z emocjami innych

- **NASTAWIENIE**

Pomaga zrozumieć, jak inni myślą i jak się czują.

- **ZACHOWANIE**

Poprawa przystosowania społecznego, zachowań kooperacyjnych i prospołecznych oraz zmniejszenie zachowań agresywnych.

- **REZULTAT 1**

Zachęcanie do podejmowania decyzji i krytycznego myślenia.

- **REZULTAT 2**

Zarządzania sobą i radzenie sobie z problemami.

- **REZULTAT 3**

Rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej.



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

PROGRAM WYMIANY

Empatia i akceptacja perspektywy innych osób idą w parze. Warto organizować regularne wymiany szkolne pomiędzy uczniami i osobami z różnych środowisk i sytuacji.

Warto rozważyć nawiązanie współpracy ze szkołą za granicą. Programy mobilności szkolnej Erasmus+ mogą ułatwić nauczycielom nawiązanie kontaktu z innymi szkołami europejskimi. Można również nawiązać współpracę z ośrodkami dla seniorów, ośrodkami dla młodzieży lub podobnymi organizacjami. Możliwości jest wiele!



ŹRÓDŁA

- Goleman, D. (2005). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- Equipo Santillana UNICEF Ecuador (2019). Seamos amigos para la vida. Una guía para promover la empatía y la inclusión. https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- Harvard Business Review (2017). Empathy. HBR Emotional Intelligence Series. Boston, Massachusetts. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qGofDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=empathy+daniel+goleman&ots=zDMQuinK Wb&sig=a4-ZeK8HoPCMIIm4uMQBfnEboD4#v=onepage&q=empathy%20daniel%20goleman&f=false>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

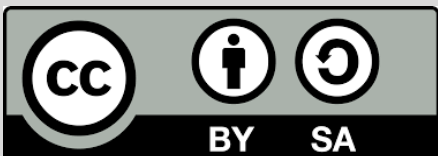
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.