



Decembrie
2022

Ianuarie
2023

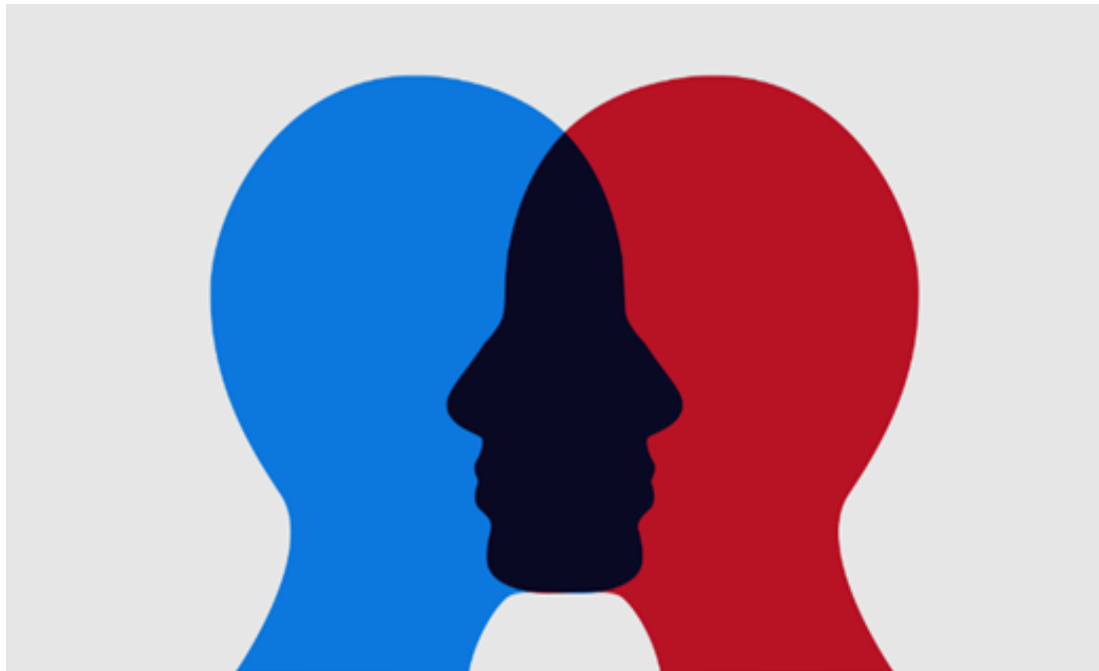
PROIECT EDUCAȚIONAL
"SĂ ÎNȚELEGEM
EDUCAȚIA ÎNCLUZIVĂ!"

"Încearcă să fii un curcubeu în norul cuiva"

Maya Angelou



Empatia



➤ *Abilitatea de a înțelege gândurile și sentimentele altei persoane într-o situație, privind din punctul ei de vedere, mai degrabă decât din al nostru;*

➤ **Termenul „empatie” este folosit pentru a descrie o gamă largă de experiențe.**

Tipuri de empatie

Cognitivă - presupune că înțelegem, știm cum se simte cealaltă persoană și la ce s-ar putea gândi. Dacă te imaginezi în locul prietenului tău într-o anumită situație, știi că e posibil să se simtă trist sau anxios. Totuși, dacă ai doar empatia cognitivă dezvoltată, aceasta te va ține la distanță de cealaltă persoană. Pentru a te conecta cu adevărat la ea trebuie să îi împărtășești sentimentele. Aici intervine empatia ➡

➡ **Emoțională** - presupune să te simți fizic alături de acea persoană și se poate extinde și la senzații în corp, cum ar fi să fii capabil chiar să simți durerea pe care o simte altcineva. Când înțelegem ce simte celălalt și ne putem pune într-un spațiu emoțional similar cu el, poate apărea și empatia ➡

➡ **Compasivă** - este echilibrul dintre empatia cognitivă și cea emoțională care ne permite să acționăm fără a fi depășiți de sentimente sau de a trece direct într-un proces de rezolvare a problemelor.

Folosind aceste trei tipuri de empatie învățăm să relaționăm cu cei din jur și să construim relații mai puternice.

Cum dezvoltăm empatia?

Abilitatea de a fi sprijin pentru un coleg, rudă sau prieten ne permite să stabilim relații cu o altă persoană, să o facem să simtă că este auzită, prin cuvinte și limbajul corpului.

Este posibil să nu ne fie mereu ușor să empatizăm cu ceilalți, dar, prin cultivarea de abilități, putem lucra spre a obține sentimente mai empaticе.

Dezvoltarea empatiei este importantă pentru stabilirea de relații armonioase.

A trăi într-o comunitate înseamnă a trăi alături de ceilalți, pe cât posibil într-o manieră armonioasă, condiție necesară a stării de bine.



Cum dezvoltăm empatia?

Cultivă-ți curiozitatea!

Petrece timp cu oameni pe care îi cunoști mai puțin și întreabă-i despre ei înșiși și despre viața lor.

Urmărește oameni din medii diferite - religioase, etnice, politice - pe social media și ascultă ce au de spus.

Fii prezent în conversațiile cu ceilalți!

Recunoaște subiectele care îi pasionează sau îi fac fericiți sau triști.

Ieși din zona de confort! Vizitează locuri noi!

Cum dezvoltăm empatia?



Cere ajutorul atunci când nu știi ceva!
Acceptă că uneori ești neputincios.

Explorează-ți prejudecățile!



Cu toții avem prejudecăți și ele ne afectează capacitatea de empatie. Adesea, fără să știm, îi judecăm pe alții după modul în care arată și modul în care trăiesc.

Găsește oportunități de a te amesteca cu oameni din alte medii!

Discută cu oamenii despre lucrurile importante din viața lor. Descoperă, fără judecată, diferențele dintre tine și ceilalți.

Cum dezvoltăm empatia?

Pune-te în pielea celorlalți!

Încearcă să înțelegi cum este pentru oamenii aflați în alte situații. Petrece timp cu ceilalți și înțelege ce îi face fericiți, ce îi îngrijorează, ce vise au.

Poartă conversații respectuoase, chiar dacă subiectul este dificil!

Ascultă și nu întrerupe!

Fii deschis la idei noi și diferite!

Cere-ți iertare dacă rănești sentimentele celui alt!

Cercetează problema!

Înțelege de unde a venit un punct de vedere și cum afectează oamenii implicați.

Cum dezvoltăm empatia?

Alătură-te unor cauze nobile! Fii voluntar!

Lucrul împreună la proiecte comunitare poate ajuta la vindecarea diferențelor și diviziunilor dintre oameni și la eliminarea prejudecăților.

Citește!

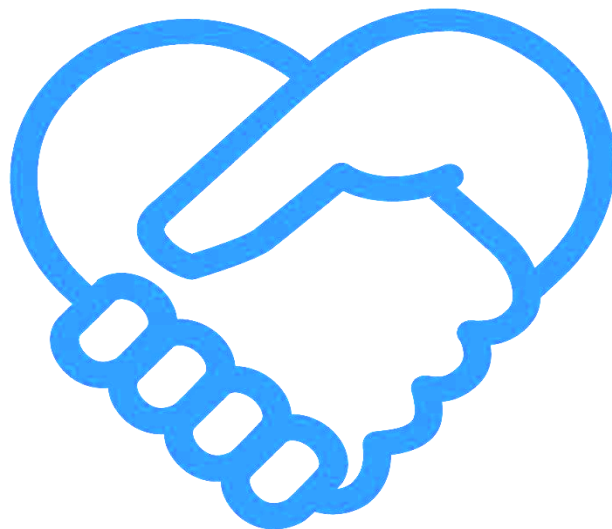
Cititul de ficțiune, non-ficțiune, ziare, jurnale și conținut online care surprinde viețile oamenilor din medii diferite, mărește inteligența emoțională și capacitatea noastră de a empatiza.

Observă de fiecare dată când alții efectuează un gest frumos pentru tine și nu așteaptă nimic la schimb și analizează și când faci tu asta pentru ceilalți.

Cum dezvoltăm empatia?

Fii solidar!

Prin ascultarea și înțelegerea altora arătăm că nu sunt singuri, că există cineva care știe prin ce trec, că cineva și-a adaptat propria durere la a lor.



Fii respectuos!

Respectarea modului în care alții văd lumea, atâta timp cât nu implică intoleranță sau vătămare, este esențială să putem spune că suntem oameni cu adevărat empatici.

Cum dezvoltăm empatia?



<https://wordwall.net/ro/resource/8267662/exerci%C8%9Bii-de-empatie>

<https://wordwall.net/ro/resource/10457653/d%C4%83m-dovad%C4%83-de-empatie-dac%C4%83>

<https://wordwall.net/ro/resource/8810576/exerci%c8%9biu-de-empatie>

Empatia ne ajută să ne înțelegem unii pe alții, să rezonăm cu emoțiile și perspectivele celorlalți.



WEBGRAFIE

<https://www.libertatea.ro/lifestyle/empatia-ce-este-cum-poti-dezolvta-3658389>

<https://destepti.ro/empatia-o-atitudine-care-ne-apropie-sau-ne-desparte-de-ceilalti-cum-recunoastem-persoanele-empatice>

<https://www.affde.com/ro/empathy-definition-ways-increase-empathy.html>

<https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>