ASOCIAȚIA MAXWELL

FIȘĂ DE EXERCIȚII · PENTRU PĂRINȚI, PROFESORI ȘI ELEVI

Empatia la copii: ce este și cum o crești

Două feluri de empatie, situații de zi cu zi, șase sfaturi și 12 exerciții pentru clasă și acasă.

Cele două feluri de empatie

Empatia afectivă. Simți ceva ca răspuns la emoția altcuiva: te întristezi când un prieten plânge, te bucuri când reușește.
Un copil vede un coleg care a căzut și i se strânge inima.

Empatia cognitivă. Înțelegi ce simte și ce gândește celălalt, chiar dacă tu nu simți la fel. Se mai numește „a te pune în locul lui".
Un copil își dă seama că fratele lui e supărat pentru că a pierdut, nu pentru că e „rău".

Ce ajută și ce nu

Copilul tău plânge pentru că nu a fost invitat la o zi de naștere.
Nu ajută: „Nu-i nimic, nici nu era o prietenă adevărată."
Ajută: „Te-a durut că n-ai fost chemată. E greu să te simți lăsată pe dinafară."
Întâi numești emoția, apoi cauți soluții. Dacă o grăbești, copilul învață că emoția lui nu contează.

Un elev nu și-a făcut tema pentru că bunica lui e în spital.
Nu ajută: „Regulile sunt reguli, iei 4."
Ajută: „Îmi pare rău pentru bunica ta. Hai să vedem când poți recupera tema."
Empatia nu înseamnă să renunți la reguli. Înseamnă să vezi omul înainte să aplici regula.

Un coleg a luat o notă mică și stă singur în pauză.
Nu ajută: „Lasă, data viitoare înveți mai mult."
Ajută: „Pari supărat. Vrei să stai cu noi?"
Uneori, cel mai empatic lucru e să fii lângă cineva, fără sfaturi.

Fratele mai mic ți-a stricat construcția din piese.
Nu ajută: „Ești un prost, mi-ai stricat tot!"
Ajută: „M-am enervat, am lucrat mult la ea. Știu că n-ai vrut. Hai s-o refacem împreună."
Poți să fii supărat și empatic în același timp: spui ce simți și înțelegi ce a vrut celălalt.

Șase lucruri pe care le poți face

1. Numiți emoțiile, ale voastre și ale lor. Un copil care are cuvinte pentru emoții le recunoaște mai ușor la alții. „Mi se pare că ești dezamăgit." „Eu sunt obosit azi."

2. Întrebați: „Cum crezi că s-a simțit?". După o ceartă, o poveste sau un film, întrebarea asta antrenează empatia cognitivă: a te pune în locul celuilalt.

3. Arătați empatie, nu doar o cereți. Copiii învață din cum le vorbiți lor și altora: vânzătoarei, colegului, bunicii. Exemplul vostru contează mai mult decât orice lecție.

4. Citiți povești și discutați personajele. Cărțile și filmele sunt antrenament sigur: copilul trăiește emoțiile altcuiva fără să i se întâmple lui. Întrebați ce a simțit fiecare personaj.

5. Transformați empatia în fapte. Empatia devine utilă când se vede: un bilet pentru colegul bolnav, ajutor pentru cel nou, o întrebare „ești bine?". Lăudați fapta concretă.

6. Lăsați loc și pentru emoțiile lor. Un copil care se simte ascultat ascultă mai ușor. Empatia nu înseamnă să-ți uiți propriile emoții, ci să le ții pe amândouă în minte.

Empatia afectivă și cognitivă: Greater Good Science Center, UC Berkeley. Empatia este în programa de Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VII-a (OM 3393/2017). Situațiile, sfaturile și exercițiile sunt propunerile Asociației Maxwell România.

12 exerciții, explicate pas cu pas · bifați ce ați încercat · propunerile noastre

1 Cu cei mici

Grădiniță și clasa pregătitoare - a IV-a, 5-10 ani

☐ Oglinda emoțiilor

15 minute · 5-10 ani

1. Copiii stau față în față, în perechi.
2. Unul alege un cartonaș cu o emoție (bucurie, tristețe, frică, furie, surpriză) și o arată doar pe față.
3. Celălalt o ghicește, o spune cu voce tare și o imită ca într-o oglindă.
4. Schimbă rolurile. La final întrebați: după ce ți-ai dat seama ce simte colegul?

Ce vă trebuie: Cartonașe cu emoții, desenate sau scrise.

Ce rămâne: Copiii învață să citească emoțiile pe fața celorlalți.

☐ Ce simte personajul?

20 de minute · 5-10 ani

1. Alegeți o poveste scurtă cu un moment de conflict sau de tristețe.
2. Opriți-vă la momentul greu și întrebați: „Ce crezi că simte acum? De unde știi?".
3. Întrebați apoi: „Ce l-ar putea ajuta?".
4. Citiți finalul și comparați cu ce au propus copiii.

Ce vă trebuie: O carte de povești.

Ce rămâne: Copiii exersează să se pună în locul altcuiva, într-o situație sigură.

☐ Pantofii altcuiva

20 de minute · 6-10 ani

1. Desenați pe tablă câteva perechi de pantofi: ai unui medic, ai unui copil nou în clasă, ai unei bunici.
2. Fiecare copil alege o pereche și spune: „În pantofii ăștia, azi m-am simțit... pentru că...".
3. Clasa întreabă: „Ce te-ar fi bucurat azi?".

Ce vă trebuie: Tablă sau desene cu pantofi.

Ce rămâne: Expresia „să te pui în pantofii altcuiva" devine o imagine pe care copiii o țin minte.

☐ Borcanul cu fapte bune

5 minute pe zi, o săptămână · 6-10 ani

1. Puneți pe catedră un borcan și bilețele colorate.
2. Când un copil vede un coleg care a ajutat sau a consolat pe cineva, scrie sau desenează fapta pe un bilețel.
3. Vineri, citiți bilețelele împreună.

Ce vă trebuie: Un borcan, bilețele colorate.

Ce rămâne: Copiii încep să observe faptele bune ale colegilor, nu doar greșelile lor.

2 La gimnaziu și liceu

Clasele a V-a - a XII-a, 10-18 ani

☐ Aceeași poveste, trei priviri

35 de minute · 11-18 ani

1. Alegeți o situație: o ceartă în pauză, o glumă care a rănit pe cineva.
2. Împărțiți clasa în trei grupe: fiecare scrie povestea din perspectiva unui personaj.
3. Fiecare grupă își citește varianta.
4. Discutați: ce a aflat fiecare grupă despre ceilalți pe care nu știa înainte?

Ce vă trebuie: Situația scrisă pe o foaie, câte una pentru fiecare grupă.

Ce rămâne: Elevii văd că aceeași întâmplare arată altfel din locul fiecăruia.

☐ Ascultarea de trei minute

15 minute · 10-18 ani

1. Elevii lucrează în perechi și aleg cine vorbește întâi.
2. Cel care vorbește povestește trei minute despre ceva care contează pentru el.
3. Cel care ascultă nu întrerupe, nu dă sfaturi, apoi spune pe scurt ce a auzit și ce crede că a simțit colegul.
4. Schimbă rolurile și discutați cum a fost să fii ascultat așa.

Ce vă trebuie: Un cronometru.

Ce rămâne: Elevii descoperă cât de rar sunt ascultați fără să fie întrerupți.

☐ Proverbe despre empatie

20 de minute · 12-14 ani

1. Scrieți pe tablă câteva proverbe: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face.", „Prietenul la nevoie se cunoaște."
2. În perechi, elevii aleg un proverb și găsesc o situație din viața lor care se potrivește.
3. Fiecare pereche spune ce comportament empatic arată proverbul.

Ce vă trebuie: Tablă, 4-5 proverbe.

Ce rămâne: Elevii leagă empatia de înțelepciunea pe care o știu deja de acasă.

☐ Scrisoarea către cel nou

25 de minute · 10-16 ani

1. Descrieți personajul: e nou, nu cunoaște pe nimeni, vorbește greu româna.
2. Fiecare elev scrie ce crede că simte el în prima zi.
3. Apoi scrie ce ar putea face clasa ca să-l ajute.
4. Strângeți ideile într-un „ghid de primire" al clasei.

Ce vă trebuie: Hârtie și pixuri.

Ce rămâne: Un plan concret, făcut de elevi, pentru oricine vine nou în clasă.

3 Acasă, în familie

Pentru părinți și copii, la orice vârstă

Bucuria și greul zilei

10 minute · 4 ani și peste

1. La cină, fiecare membru al familiei spune un lucru care l-a bucurat și unul greu din ziua lui.
2. Ceilalți ascultă și pot întreba „Cum te-ai simțit?", fără sfaturi.
3. Părinții spun și ei, sincer, nu doar copiii.

Ce vă trebuie: Nimic în plus.

Ce rămâne: Un obicei zilnic în care toată familia exersează ascultarea.

Filmul pe pauză

5 minute în timpul filmului · 5 ani și peste

1. Alegeți un film potrivit vârstei.
2. Opriți filmul într-un moment de tensiune.
3. Întrebați: „Ce crezi că simte acum? Tu ce ai fi făcut?".
4. Porniți filmul și vedeți ce urmează.

Ce vă trebuie: Un film și telecomanda.

Ce rămâne: Copilul exersează empatia fără să simtă că e o lecție.

Fapta săptămânii

O dată pe săptămână · 4 ani și peste

1. Duminică, alegeți împreună pe cineva care ar avea nevoie de un gând bun: un vecin în vârstă, un coleg bolnav, bunicii.
2. Hotărâți ce faceți: o vizită, un desen, o prăjitură, un telefon.
3. Faceți fapta în timpul săptămânii și povestiți cum a primit-o celălalt.

Ce vă trebuie: Depinde de faptă.

Ce rămâne: Empatia trece din vorbe în fapte, făcute împreună.

Când greșesc eu

5 minute · orice vârstă

1. Alegeți un moment în care ați ridicat tonul sau n-ați ascultat.
2. Spuneți: „Ieri am țipat la tine. Cred că te-ai simțit... Îmi pare rău."
3. Întrebați copilul cum s-a simțit de fapt și ascultați fără să vă justificați.

Ce vă trebuie: Puțin curaj.

Atenție: Nu transformați scuza într-o lecție despre ce a greșit copilul. Rămâneți la ce ați greșit voi.

Ce rămâne: Copilul învață că empatia funcționează în ambele sensuri, și de la adult spre copil.