



we współpracy z



Empatia wychodzi na dobre

materiał edukacyjny dla uczniów w wieku 13-17 lat

Pewnie znasz **wiele takich sytuacji**, które przydarzyły się tobie lub też twojej koleżance czy koledze.

Możliwe, że wtedy usłyszałeś **podobne słowa**, a może sama/sam **coś podobnego** komuś powiedziałaś/powiedziałeś.

Może, słysząc takie słowa poczułaś/poczułeś się gorzej.

Może nawet nie wiedziałaś/nie wiedziałeś, że mówiąc w ten sposób nie dajesz swojej koleżance czy swojemu koledze wsparcia, tym samym **nie okazujesz empatii**

SYTUACJA:

Mama wczoraj zajrzała do mojego telefonu i przeczytała moje rozmowy z Agatą. Na dodatek zrobiła z tego aferę.



POCIESZANIE

Nie przejmuj się, będzie dobrze, a mamie przejdzie i zapomni.

ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

Nic się nie stało przejdzie ci, za parę dni zapomnisz i twoja mama też.

PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

A co tam dokładnie napisałaś? I co ona napisała? Jakies tajemnice? A co twoja mama powiedziała?

OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE ETYKIETOWANIE

No jak typowa Grażyna, zostawiasz odblokowany telefon i potem się dziwisz, że ktoś zagląda i czyta.

OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

Słuchaj, to nic, ale to co mnie się przytrafiło, to dopiero jest afera...

SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Musisz trzymać telefon przy sobie i blokować, jak zostawiasz. Wtedy nie będzie takich problemów.

LITOWANIE SIĘ

Ojej, to straszne i przykre bardzo. I pewnie jest ci bardzo źle biedactwo.

EDUKOWANIE

Bo musisz zmienić hasło do telefonu i komputera, a twoja mama musi zrozumieć, że to twoja prywatna sprawa o czym piszesz z koleżankami.

UPOMINANIE, POUCZANIE

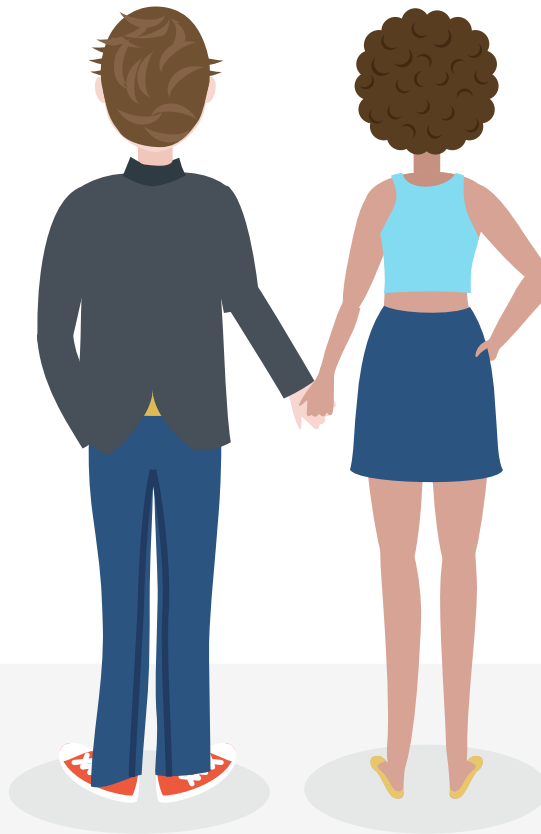
Pewnie jak zwykle zostawiłaś odblokowany telefon na wierzchu. No to teraz masz, skoro nie myślisz.

Niestety, **to nie jest empatia i nie pomagasz** mówiąc w ten sposób



SYTUACJA:

Widziałam dziś popołudniu w centrum handlowym
mojego chłopaka z jakąś dziewczyną, trzymał ją za rękę.



POCIESZANIE

Nie przejmuj się,
będzie dobrze,
znajdziesz innego.

SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Poznam cię z bratem
mojego kolegi z klubu,
spodoba ci się.

Niestety, **to nie jest empatia**
i **nie pomagasz** mówiąc w ten sposób



ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

To tak jak u mnie,
słuchaj opowiem ci....
Nie ma co się
przejmować jak nie ten,
to inny.

LITOWANIE SIĘ

Pewnie płakałaś
całą noc, bidulko.

UPOMINANIE, POUCZANIE

A mówiłam ci, że on jest
dziwny i pewnie cię
wyrokuje, ale nie słuchasz
mnie nigdy.

PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

A on wie, że ich
widziałaś? Widział
cię? A jak ta
dziewczyna wygląda?
Ona też ma długie
włosy? Kupił jej tam
jakiś prezent?

EDUKOWANIE

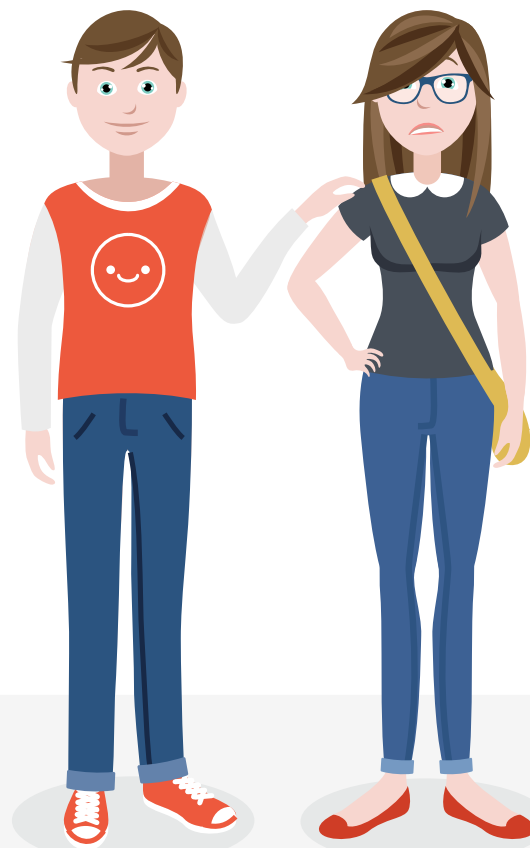
Z chłopakami tak już jest.
Lepiej jedź ze mną na obóz
sportowy.

OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE, ETYKIETOWANIE

I tak był beznadziejny.
A ty nigdy nie umiesz się przebić.

OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

Nie płacz, nie ma powodu,
są większe zmartwienia. Ja
straciłam moje kieszonkowe.



SYTUACJA:

Czytałem komentarze pod moim zdjęciem na facebooku. Pierwszy Jacek mnie wyśmiał, a potem to już cała klasa miała z tego beke.



POCIESZANIE

Nie przejmuj się, pewnie inni już tego nie pamiętają albo zaraz zapomną.

SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

To trzeba koniecznie powiedzieć naszej wychowawczynie.

UPOMINANIE, POU CZANIE

A ty się jak zwykle przejmujesz pierdołami.

ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

Nie przejmuj się, nie ma co robić afery z takiego powodu.

OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE ETYKIETOWANIE

Ty się jak zwykle przejmujesz pierdołami. A oni nie znają się na modzie.

PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

A co napiszesz przy tym zdjęciu? Kto i co ci dokładnie napisze? To coś poważnego było? Kiedy to przeczytasz?

LITOWANIE SIĘ

Pewnie się wkurzyłeś, też bym się wkurzył. To musi być dla ciebie tragedia.

EDUKOWANIE

Bo musisz w końcu zwracać uwagę kogo przyjmujesz do znajomych na fejsie.

OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

A pamiętasz, jak kiedyś o mnie pisali, wtedy to nawet do ludzi z mojego klubu doszło, ale mieli bekę.

Niestety, **to nie jest empatia** i nie pomagasz mówiąc w ten sposób



EMPATYCZNE ZACHOWANIE - BUDOWANIE RELACJI:

Co zatem możesz zrobić w każdej z powyższych czy podobnych sytuacji, żeby okazać empatię twojej koleżance czy koledze?

Usiądź i porozmawiaj z koleżanką lub kolegą.

Pozwól jej/mu opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, o jej/jego uczuciach.

Postaraj się zrozumieć, jaka ta sytuacja dla niej/dla niego jest

Twoja uwaga i obecność, kiedy ktoś przeżywa coś ważnego buduje zaufanie. Kiedy wszystko będzie już opowiedziane możecie razem się zastanowić, co kolega/koleżanka może zrobić i czy ty możesz jej/jemu pomóc.

Czy chcesz o tym pogadać?

Zezłościłaś się?

Czy jest ci smutno?

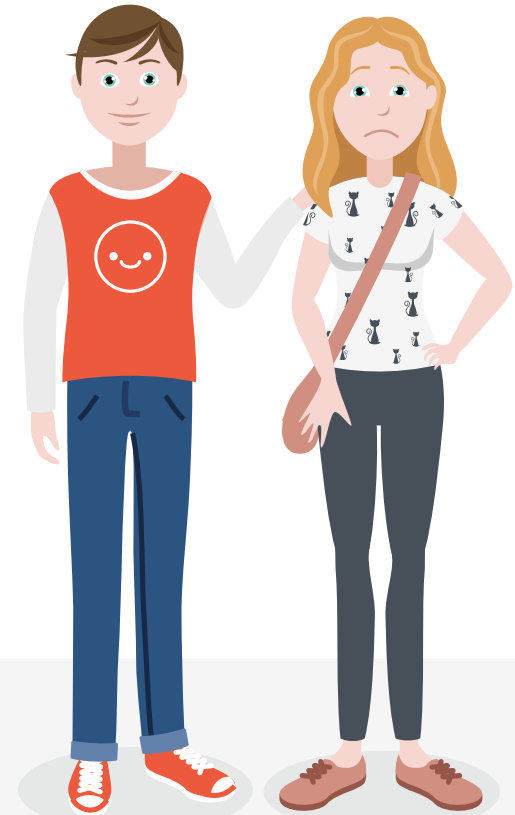
Brakuje ci go?

Jest ci przykro?

Czy potrzebujesz mojej pomocy?

Chcesz, żeby z tobą pobyć?

Czy potrzebujesz czegoś, co mogę zrobić?



Materiał został opracowany przez **Fundację Global Dignity Poland** oraz **Fundację Świadomego Rozwoju**



Zespół redakcyjny

Aleksandra Bagińska

Z wykształcenia **psycholog**, z zamiłowania **trener**. Od 9 lat propaguje metodę **Porozumienia bez Przemocy w Polsce** (prowadzi i organizuje szkolenia oraz wydaje książki). Jest facylitatorką programu Esencje Kobiecości i Męskości oraz **Certyfikowanym Trenerem NVC**. Angażuje się w praktykę i propagowanie metody **Kręgów Naprawczych**. Wspiera szkoły i przedszkola we wdrażaniu Porozumienia bez Przemocy. Założona przez nią **Fundacja Świadomego Rozwoju** propaguje empatyczną komunikację od 2010r.

Monika Piasecka

Arteterapeutka, trenerka, absolwentka podyplomowego studium w zakresie Arteterapii i Treningu Kreatywności w Podyplomowym Studium Terapii i Treningu Grupowego, na UW, pracuje w nurcie **Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu**. Od kilku lat prowadzi **warsztaty** oraz **indywidualne spotkania rozwojowe**. W fundacji Global Dignity Poland pełni funkcję **koordynatora**.

Patronat honorowy:



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH



RZECZNIK PRAW DZIECKA

Marek Michalak