



we współpracy z



# **Empatia** wychodzi na dobre

materiał edukacyjny dla uczniów w wieku 9-12 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:

Wczoraj, gdy wracałam ze szkoły, Tomek zaczął wyśmiewać się z mojego ubrania. A chwilę potem już każdy, kto to usłyszał śmiał się razem z nim.



## POCIESZANIE

Nie przejmuj się,  
przecież nic wielkiego  
się nie stało.

## ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

Też mi wielka sprawa,  
czym ty się przejmujesz.

## PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

A w co byłaś ubrana,  
kiedy cię tak wyśmiał?

A co dokładnie  
powiedział?

Gdzie byliście, jak to  
się stało?

## OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

A byś wiedziała,  
jak mnie kiedyś wyśmiał  
Mateusz i to przy całej klasie.  
To dopiero była afera.

## SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

W sumie to mama  
mogłaby ci inne te  
ubrania kupić  
i wtedy by się z ciebie  
nie śmiali.

## LITOWANIE SIĘ

Ojej, to straszne  
i przykre bardzo.

## OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE ETYKIETOWANIE

Gdybyś miała ciuchy  
bardziej na czasie, to nie miała  
byś takich problemów.

Gdybyś nie ubierała się jak  
stara baba to nie miał by powodu,  
żeby tak ci powiedzieć.

## UPOMINANIE, POUCZANIE

A mówiłam ci tyle  
razy, nie zakładaj tych  
butów i tych spodni,  
bo są beznadziejne.

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



## EDUKOWANIE

Jak ci mogę powiedzieć  
jak się fajnie ubierać,  
możemy iść razem na zakupy  
z twoją mamą. Albo pożyczę ci  
fajne ciuchy.



## SYTUACJA:

Wczoraj umarł mój ukochany chomik Kajtek.



## POCIESZANIE

Nie przejmuj się, chomiki krótko żyją, pewnie rodzice kupią ci nowego.

## SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Nie przejmuj się, moja siostra znalazła małe kotki, może chcesz jednego?

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



## ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

Nic się nie stało przejdzie ci i za parę dni zapomnisz.

Nie płacz, nie ma powodu, są większe smartwienia, a to tylko chomik.

## LITOWANIE SIĘ

Ojej biedna jesteś, to tragedia.

Pewnie jest ci bardzo źle, biedactwo.

Pewnie przepłakałaś noc bidulko.

## UPOMINANIE, POUCZANIE

A mówiłem idź z nim do weterynarza, a jak zwykle mnie nie słuchałaś. I jak już to lepiej wziąć psa, a nie chomika, dłużej żyją. A w ogóle, to głupi był pomysł, żeby brać zwierzę.

## EDUKOWANIE

Trzeba dbać o zwierzę, żeby nie chorowało, pamiętaj o tym następnym razem.

## PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

Ojej, a długo umierał, co mu właściwie było, chorował wcześniej?

A co to zrobisz teraz, jaki masz plan? A to czyja wina twoja czy twojego brata?

To ten chomik, którego dostałaś na urodziny? Co teraz zrobisz kupisz nowego? A co na to twoja mama?

## OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE, ETYKIETOWANIE

Pewnie jak zwykle nie zadbałaś dość dobrze o jego bezpieczeństwo i takie skutki. Znowu okazałaś się nieodpowiedzialna.

## OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

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



## SYTUACJA:

Marta rozpowiedziała tajemnicę, którą jej opowiedziałem i teraz pewnie wszyscy już wiedzą.



### POCIESZANIE

Nie przejmuj się, pewnie inni nawet tego nie pamiętają.

### SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Ja jej powiem, że tak się nie robi. A potem wszystkim wyjaśnię, że to nie prawda.

Powiem o wszystkim twoim rodzicom i naszemu wychowawcy.

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



### OCENIANIE WARTOŚCIOWANIE ETYKIETOWANIE

Ależ ty naiwny jesteś że ufasz tak ludziom. I znów dałeś się w coś wkopać.

### ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

Nie przejmuj się ludzie tak mają, że nie trzymają tajemnic. Też mi tragedia.

### UPOMINANIE, POU CZANIE

A mówiłem, że nie można jej ufać. W ogóle dziewczynom nie można ufać.

Przecież tyle osób mówiło, że to plotkara, a ty nic, jak głuchy.

### PRZESŁUCHIWANIE WYPYTYWANIE

A co właściwie ty jej powiedziałaś? To było publicznie? Dawno to było?

### LITOWANIE SIĘ

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

### EDUKOWANIE

Następnym razem już będziesz wiedział komu ufać, a komu nie. Masz nauczkę.

Teraz już wiesz, że ludzie nie potrafią dotrzymywać tajemnic, a dziewczyny lubią plotkować. Nie przejmuj się.

### OPOWIADANIE SWOJEJ HISTORII

A gdybyś wiedział, co mnie ona wywinęła kiedyś. Twoja sprawa to nic przy tym.





# 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