**„EMPATIA”**

**Cele zajęć:**

1. Nauka rozpoznawania różnych emocji poprzez obserwację sygnałów niewerbalnych innych osób
2. Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania drugiej osoby, okazywania empatii i zrozumienia
3. Rozwijanie umiejętności opisywania swoich doświadczeń w których odczuli empatię ze strony jakiejś osoby oraz dostrzegania pozytywnych efektów takiej postawy
4. Rozwijanie zdolności spojrzenia na sytuację z punktu widzenia drugiej osoby
i oceniania wpływu empatii na relację z drugą osobą lub daną sytuację

**Metody pracy**: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

**Przebieg zajęć:**

1. **Rozpoczęcie zajęć,** powitanie uczestników, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Pantomima” –** prowadzący przygotowuje karteczki z opisem kilku sytuacji wywołujących różne uczucia, np. „Dostałeś na urodziny szczeniaka i Twój przyjaciel Ci bardzo zazdrości” lub „Wybrałeś się do kina ze znajomymi i umówiłeś się z nimi na przystanku. Po kwadransie zorientowałeś się, że nikt nie przyszedł”. Następnie prosi uczniów aby dobrali się w grupy 2 – 3 osobowe iwylosowali karteczki a potemzaplanowali w ciągu kilku minut krótką scenkę pantomimiczną przedstawiającą daną sytuację. Każda grupa może odegrać scenkę tylko za pomocą mimiki i gestów bez użycia słów w taki sposób, żeby grupa zorientowała się i mogła powiedzieć jak się czuje odgrywana postać. Zadaniem uczniów jest zgadnąć jak czuje się każda z osób, która odgrywała scenkę natomiast nie muszą odgadnąć jaka to sytuacja (choć oczywiście mogą spróbować ☺). Po każdej odegranej sytuacji, uczniowie nagradzają występ brawami, opisują uczucia przedstawionych postaci
a „aktorzy” wyjaśniają jaką scenkę odgrywali.
3. **Ćwiczenie pt. "List do Bożenki” –** prowadzący przygotowuje a następnie odczytuje głośno „List do redakcji” jednego z popularnych czasopism w którym czytelnik/czytelniczka opisuje swoje problemy. Następnie prosi każdego ucznia
o napisanie krótkiego listu, który będzie zawierał opis aktualnego lub byłego ich problemu. Ważne jest, żeby list zawierał jak najwięcej szczegółowych informacji na temat emocji i odczuć wszystkich osób zaangażowanych w daną sytuację tak aby osoba, która będzie odpisywać na list mogła poczuć do nich empatię i utożsamić się
z ich punktem widzenia. Następnie uczniowie podpisują listy wymyślonymi imionami i wrzucają do pudełka. Potem każdy z uczniów losuje jeden list i stara się napisać na niego odpowiedź zaczynając od słów „Droga (imię….)”. Bardzo ważne jest, żeby odpowiedzi były pełne empatii i adekwatne do problemu. Po skończeniu każdy uczeń podpisuje odpowiedź swoim prawdziwym imieniem a prowadzący zbiera listy wraz
z odpowiedziami. Jeśli wszyscy w grupie wyrażą zgodę można listy wraz
z odpowiedziami odczytać po kolei lub zawiesić je na tablicy, tak żeby każdy mógł je sobie spokojnie przeczytać. Na koniec uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami.
4. **Ćwiczenie pt. Bądź dobrym słuchaczem” –** prowadzący prosi uczniów aby powiedzieli jakie ich zdaniem cechy ma dobry słuchacz i prowadzi dyskusję z grupą prosząc o zapisywanie na tablicy wymienianych cech. Następnie rozdaje uczniom Karty pracy pt. ”Dobry słuchacz” i prosi o ich wypełnienie w parach. Po skończonym zadaniu grupa wspólnie dyskutuje na temat bycia dobrym słuchaczem.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział -** podsumowanie tematu przez prowadzącego, omówienie w kręgu wniosków i doświadczeń uczniów po przeprowadzonych zajęciach.

**KARTA PRACY „BYĆ DOBRYM SŁUCHACZEM”**

**Przeczytaj poniższe cechy dobrego słuchacza a następnie zaznacz, które z nich pasują do Twojej postawy podczas rozmowy.**

**CECHY DOBREGO SŁUCHACZA:**

1. Stoi twarzą do rozmówcy
2. Utrzymuje kontakt wzrokowy
3. Jest spokojny i skoncentrowany
4. Nie przerywa i nie niecierpliwi się
5. Czeka aż rozmówca zrobi przerwę, żeby zapytać jeśli czegoś nie rozumie
6. Stara się okazywać empatię, nazywać uczucia rozmówcy, np. „Pewnie musisz się czuć okropnie po tym wszystkim” lub „Widać, że jesteś bardzo szczęśliwy”
7. Słucha uważnie i stara się wyobrazić to o czym mówi rozmówca.

**Napisz krótko, jakie są Twoje dwie największe zalety jako słuchacza:**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Napisz krótko nad czym chciałbyś popracować w najbliższym czasie, żeby być lepszym słuchaczem:**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………….**

**Opisz krótko co najbardziej cenisz sobie w słuchaczu. Jakie cechy są dla Ciebie najważniejsze, żeby dobrze Ci się z kimś rozmawiało?:**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

*oprac. Anna Mikołajska-Kolan, psycholog w PPP w Bochni*