

Temat lekcji: Empatia – co to oznacza?

Empatia to inaczej współodczuwanie, czyli umiejętność wyobrażenia sobie uczuć i emocji drugiej osoby, co określamy mianem **empatii emocjonalnej**, oraz zdolność odczytywania sposobu myślenia drugiej osoby, co z kolei nazywamy **empatią poznawczą**.

Człowiek empatyczny jest w stanie w większym stopniu niż ktoś, kto jest empatii pozbawiony, zrozumieć postawy i działania innych dzięki temu, że umie wczuć się w ich stan wewnętrzny. Potrafi spojrzeć na rzeczywistość czyimiś oczami i wyobrazić sobie, co druga osoba czuje, a często nawet przeżywać pewne wydarzenia razem z nim i wspólnie cieszyć się z sukcesu lub płakać nad porażką.

W trenowaniu empatii pomocne są:

- **uwaga** – uważne obserwowanie sytuacji;
- **sluchanie** – nie tylko słyszenie, co ktoś mówi, ale dogłębne rozumienie tego, co się słyszy;
- **pogłębienie samoświadomości** – zdolność kierowania uwagi w głąb siebie, umiejętność nazywania własnych uczuć ;
- **komunikacja** – umiejętność komunikowania zarówno własnych uczuć, jak i odbierania sygnałów wysyłanych przez innych ludzi.

Zdolność empatii okazuje się przydatna w wielu życiowych sytuacjach. Pomaga w relacjach międzyludzkich, ułatwia budowanie więzi przyjacielskich, małżeńskich i rodzicielskich oraz zawodowych.

Zwiększa szansę na przetrwanie, bowiem pozwala przewidzieć zachowania innych ludzi. Wiedząc, że sąsiadka wybucha złością, gdy wprowadza się rower na klatkę schodową, możemy przygotować się na jej atak [agresji](#), kiedy zdarzy nam się postawić zabłocony wehikuł pod jej drzwiami.

Empatia często ułatwia życie, ludzie empatyczni są przeważnie otoczeni przyjaciółmi, a to wiąże się z tym, że zawsze mogą liczyć na ich pomoc.

Empatia to bardzo ważna i pożądana cecha także w wielu zawodach, takich jak terapeuci, pracownicy socjalni, nauczyciele, policjanci, a nade wszystko pielęgniarki i lekarze.

Link do filmu przygotowanego na dzisiejszą godzinę wychowawczą:

<https://ninateka.pl/film/punkt-wyjscia-michal-szczesniak>

Dziękuję za uwagę .pozdrawiam serdecznie☺