



R2

# PUDEŁKO WARTOŚCI

EMPATIA

WARTOŚĆ	EMPATIA
PARTNER	ZESPÓŁ SZKÓŁ I PLACÓWEK SPECJALNYCH

## Wprowadzenie

**Empatia** to zdolność do rozpoznawania i współodczuwania stanów psychicznych innych osób. Zdolność do postawienia się w sytuacji innej osoby i przyjęcia jej sposobu myślenia jest ważna w kontekście interakcji społecznych. Empatia jest również związana z kształtowaniem osobowości i dojrzałości emocjonalnej w młodym wieku. W praktyce empatia jest niezwykle ważną umiejętnością społeczną. Osoba ze znacznymi zdolnościami empatycznymi rozumie własne emocje i jest w stanie trafnie rozpoznawać stany emocjonalne u innych ludzi. Ma to pozytywny wpływ na rozumienie zależności społecznych i relacji interpersonalnych. Osoby empatyczne są świadome uczuć innych ludzi, dostrzegają podstawy ich wartości i potrafią wczuć się w konkretne sytuacje. Takie postrzeganie świata pozwala na weryfikację własnych poglądów i przyznawanie się do błędów, a także znaczne ograniczenie zachowań agresywnych. Brak empatii w kontekście społecznym jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ prowadzi do obojętności, trudności w rozwiązywaniu konfliktów i uciekania się do rozwiązań siłowych. Według naukowców badających ludzki mózg, empatia jest naturalną cechą każdego człowieka, bez której nie byłibyśmy w stanie budować relacji w społeczeństwie. Co więcej, nie wszyscy ludzie mają taki sam poziom naturalnej empatii, dlatego tak ważne jest zachęcanie dzieci w wieku szkolnym do rozwijania umiejętności empatii - to one w przyszłości będą odpowiedzialne za relacje międzyludzkie.

## MATERIAŁY DO NAUKI

## GRA

### Gra 1

#### Tytuł: Czuję się jak ty

**Cel:** Rozwijanie umiejętności nazywania własnych emocji oraz umiejętności identyfikowania się z emocjami innych.

**Materiały:** pudełko z małymi karteczkami z pytaniami

Instrukcje:

Uczniowie ustawiają się w kręgu.

Jedno dziecko staje w środku koła i losuje pytanie z pudełka.

Czyta pytanie na głos, np: **Co czuję, gdy pada deszcz?**

Pozostali uczestnicy muszą wyrazić za pomocą mimiki twarzy, gestów i ruchów ciała, co mogliby czuć w sytuacji takiej, jak ta opisana przez uczestnika znajdującego się w środku kręgu.

W tym czasie uczestnik w środku kręgu uważnie obserwuje inne dzieci i wybiera jedno z nich - to, którego ruchy, gesty i mimika najbardziej pokazują jego własne emocje związane z tą sytuacją.

Staje przed wybranym dzieckiem i mówi: **Czuję się jak ty, kiedy pada deszcz.**

Zamieniają się miejscami i teraz wybrany uczestnik znajduje się w środku kręgu, losując kartę z pudełka. Następną rundą trwa dalej.

#### Przykładowe pytania:

1. Jak się czuję, gdy widzę zmartwioną osobę?
2. Jak się czuję, gdy ktoś jest dla mnie nieuprzejmy?
3. Jak się czuję, gdy dostaję złą ocenę?
4. Jak się czuję, gdy znajomy obraża mnie niestosowną uwagą na mój temat?
5. Jak się czuję, gdy otrzymuję prezent? itp.

	<p><b>Gra 2</b></p> <p><b>Tytuł: Empatyczna gra słów</b></p> <p><b>Cel:</b> wyrażanie różnych emocji poprzez mimikę i gesty, odczytywanie emocji innych osób.</p> <p><b>Materiały:</b> karty wyrazowe: EMOCJE (nazwy emocji i stanów emocjonalnych, nazwy uczuć)</p> <p><b>Instrukcja:</b>  Nauczyciel dzieli klasę na pięcioosobowe grupy.  Każda grupa losuje trzy karty z nazwami emocji.  Grupy mają 10 minut na przygotowanie krótkiej inscenizacja w formie pantomimy (bez słów). Uczniowie powinni reprezentować narysowane emocje. Kiedy grupy są gotowe do występu, każda z nich przedstawia pantomimę. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, jakie emocje kryją się w scenie przedstawionej przez ich kolegów.</p>
<p>STUDIUM PRZYPADKU</p>	<p><b>Tytuł: Chłopiec z problemem</b></p> <p>W oparciu o Program prawidłowych relacji dziecka z rodziną i kształtowania charakteru Empatia "Chłopiec z problemem" Karan, 2007 r.</p> <p><b>Cele:</b> zbadanie kwestii empatii jako istotnej wartości w rozwoju edukacyjnym i społecznym.</p> <p><b>Studium przypadku:</b>  Chłopiec o imieniu Tom miał duży problem. Nie potrafił go nazwać, ale był smutny i niespokojny, więc nie mógł nic robić ani skupiać się na niczym przez cały czas. Zachorował i nie mógł jeść. Przestał pracować w szkole i nawet gdy jego koledzy chcieli grać z nim w piłkę po lekcjach, nie miał na to ochoty. Przestał nawet grać na swojej ulubionej perkusji. Był apatyczny, beztroski i obojętny. Zaczął chodzić zgarbiony i nawet gdy jego koledzy mówili mu "cześć", nawet na nich nie patrzył, gdy odpowiadał. W końcu jego matka zauważyła zmianę w jego zachowaniu i zabrała go do lekarza. Lekarz powiedział, że wszystko jest w porządku i nic mu nie dolega. Jednak Tom stawał się coraz bardziej smutny, nie mógł spać w nocy i jadł coraz mniej.</p>

Następnego dnia Tom próbował porozmawiać z matką o swoim problemie, ale ta niestety bardzo się spieszyła i nie znalazła dla niego czasu. Poradziła mu tylko, żeby zapomniał o swoim problemie, bo jest za młody na poważne problemy. Mama kazała mu grać na komputerze, myśląc, że to go uspokoi, a sama wyszła do pracy.

Następnego dnia, kiedy Tomek poszedł do szkoły, postanowił porozmawiać o swoim problemie z nauczycielem. Począł, aż inne dzieci opuszczą salę i powiedział nauczycielce, co go trapi. Nauczycielka dała mu jednak kilka rad i powiedziała, że wszystko będzie dobrze, jeśli spróbuje słuchać i robić to, co mu poradziła. Następnie sama zajęła się testami. Tom starał się postępować zgodnie z radami nauczycielki, ale nic nie pomagało. Nadal był smutny i przygnębiony.

Kiedy Tom wrócił do domu, usiadł bezradnie i schował się pod kocem. Nagle usłyszał pukanie do drzwi - to był jego przyjaciel Mark, który natychmiast zaproponował spacer do parku. Tomek zgodził się.

Podczas spaceru Mark zapytał Toma, co się dzieje, że ostatnio wygląda tak źle i zachowuje się nieswojo. Twarz Marka wyrażała troskę i powagę. Po krótkiej chwili Tom zdecydował się powiedzieć przyjacielowi o tym, co go dręczy. Mark nie doradzał mu jak rozwiązać ten problem, a jedynie słuchał i rozumiał jak ciężko jest jego przyjacielowi. Mark słuchał, nie przerywał, po prostu był z Tomkiem. Kiedy zrobiło się późno, chłopcy pożegnali się i wrócili do swoich domów. Tomek poczuł się znacznie lepiej, spróbował nawet kolacji, która mu smakowała. Kiedy położył się spać, szybko zasnął.

Następnego dnia w szkole Tom zaangażował się w zajęcia. Po szkole chętnie poszedł na naukę gry na perkusji. Po południu umówił się z Markiem na wspólną grę w piłkę nożną.

## SZTUKA TEATRALNA

### **Tytuł: Chłopiec z problemem**

**Postacie:** Tomek - chłopiec z problemem, Mama Tomka, Marek, Adam, Wojtek, Bartek - szkolni koledzy Tomka, Lekarz, Nauczycielka

**Materiały:** kostiumy dla aktorów, krzesła, stół, niektóre talerze i akcesoria kuchenne, bębny, dekoracje sceny (kuchnia, pokój lekarski, pokój nauczycielski itp.).

#### **Scena 1**

*Tomek stoi na środku pokoju, jest smutny, całym sobą okazuje przygnębienie. Siada na podłodze. Podciąga kolana do głowy. Ukrywa twarz w dłoniach. Jeden po drugim podchodzą do niego koledzy, zapraszając go na różne zajęcia, które wcześniej lubił.*

**Wojtek:** Tomek, chodź pograć w piłkę, nie siedź taki smutny!

**Tomek:** Nie mam siły, idź sam! Może następnym razem dołączę i zagram z wami.

**Adam:** Hej Tom! Idziesz dzisiaj na lekcję perkusji? Ja idę, więc... możemy iść razem!

**Tomek:** Nie, dzisiaj nie mogę, jakoś nie czuję się dobrze!

**Adam:** OK, może innym razem!

**Bartek:** Cześć Tom!

**Tomek (mrużąc i nie podnosząc wzroku):** Mh....

*Po chwili Tomek wstaje i podchodzi do szkolnej ławki, gdzie leżą książki i zeszyty. Próbuje się uczyć, aż w końcu zniechęcony kładzie się twarzą w dół na ławce.*

*Mama podchodzi do niego i mówi:*

**Mama:** Tomek, musimy iść do lekarza, bo ostatnio nie wyglądasz najlepiej!

#### **Scena 2**

*Scena podzielona jest na dwie części: pierwsza - gabinet lekarski, druga - kuchnia w domu Tomka.*

*Tomek i mama są w pokoju lekarskim. Lekarz bada chłopca i stwierdza:*

**Lekarz:** Jest pan zdrowy, wszystkie wyniki badań są dobre, nic panu nie dolega. Zalecam witaminy.

**Mama:** Dziękuję bardzo, doktorze. To wspaniale, że jesteś zdrowy Tomek!

*Mama i Tomek idą do kuchni.*

*Mama kładzie talerze na stole, a Tomek beznamiętnie podnosi widelec, nie mogąc przetłknąć. Tom próbuje porozmawiać z matką, aby powiedzieć jej o swoim problemie, ale ona go ignoruje.*

**Tomek:** Mamo, wiesz... bo ja... może... wiesz... mam problem....

**Mama:** Tomek, przestań myśleć, że coś jest z tobą nie tak. Lekarz powiedział, że nic ci nie jest. Spieszę się, bo mam jeszcze wiele do zrobienia. Zapomnij o problemie, a wszystko będzie dobrze! Jesteś za młody na poważne problemy! Idź pograć w gry komputerowe, a poczujesz się lepiej.

### **Scena 3**

*W szkole Tomek czeka, aż uczniowie wyjdą z sali. Podchodzi do nauczyciela, chce z nim porozmawiać.*

**Tomek:** Chcę porozmawiać, bo ostatnio mam straszny problem. Często spóźniam się z zadaniami z matematyki, wszyscy mnie ignorują, często czuję się samotny, nie mam ochoty na nic i nie mam siły. To przekracza moje możliwości! Tyle tego wszystkiego na raz!

**Nauczyciel:** (cały czas coś notując): Och, Tomek! Po prostu źle się bawisz! Nie martw się, wszystko będzie dobrze! Za kilka dni będzie lepiej, zapomnisz o tych problemach!

*Nauczyciel kontynuuje sprawdzanie testów, wpisując coś do nich bez patrzenia na Tomka.*

*Tomek chodzi po szkole, stara się nie myśleć o swoim problemie, ale wciąż czuje się źle.*

### **Scena 4**

*Pokój Tomka. Tomek siedzi na łóżku, przykrywając się kocem. Nagle słyszy pukanie. Do pokoju wchodzi Marek - jego przyjaciel z podwórka.*

**Marek:** Cześć Tomek! Idziemy na spacer?

**Tomek:** Cóż, może tak... okey, chodźmy!

#### **Scena 5**

*Chłopcy spacerują bez słowa po parku. Marek spokojnie się rozgląda, nie pyta od razu, co się dzieje z Tomkiem. Dopiero po chwili:*

**Marek:** Co cię trapi? Widzę, że się czymś martwisz?

*Tomek odpowiada po chwili:*

**Tomek:** Mam ostatnio zły okres, nie zdałem matmy, pokłóciłem się z Kubą, Ewa miała mi coś do zarzucenia, ale nawet nie wiem co... dużo tego wszystkiego na raz... czasami głowa mi pęka od tych problemów... mam ochotę uciec i gdzieś się schować... żeby nikt mnie nie znalazł i już nic ode mnie nie chciał...

*Marek uważnie słucha zwierzeń kolegi, kiwa głową ze zrozumieniem... Kiedy Tomek przestaje mówić, po chwili Marek dodaje:*

**Marek:** Doskonale Cię rozumiem, ja też często czuję, że wszystko mnie przerasta... jest ciężko... czasami nawet bardzo... wtedy nic nie pomaga....

*Chłopcy idą przez długi czas i powoli oddalają się od sceny.*

#### **Scena 6**

*Tomek wchodzi do domu. Mama zaprasza go na kolację.*

**Mamo:** Dobrze, że już jesteś! Siadaj i jedz!

**Tomek (jedząc):** Te kanapki są dobre, smakują mi o wiele lepiej niż wcześniej! Dziękci mamoo!

*Tomek, kładzie się do łóżka i zasypia.*

#### **Scena 7**



*Następnego dnia Tomek bierze perkusję i idzie na lekcje muzyki. Poznaje Adama.*

**Tomek:** Hej Adam, idziemy! Ostatnio zapomniałem, jak fajnie jest grać na perkusji. Musiałem to przegapić! Marek też do nas dołączy, on też chce się nauczyć grać na tym instrumencie...

**Adam:** Świetnie! Widzę, że już ci lepiej!

**Tomek:** Znacznie lepiej, czuję się wręcz wspaniale! Marek to prawdziwy przyjaciel! Wysłuchał mnie... ale niczego nie doradził.... Nie zbył mnie, ale cierpliwie wspierał samą swoją obecnością! Dał mi poczucie, że naprawdę mnie rozumie! To się nazywa prawdziwie empatyczny przyjaciel! Musisz go poznać!

*Chłopcy spotykają Marka! Witają się, klepią po plecach i schodzą ze sceny uśmiechnięci.*