



# EMPATIA



Filip spadol z hojdačky a teraz smutne sedí na lavičke, pretože ho bolí noha. Okolo neho sa už zbehol krdlik detí. Niektoré sa posmievajú, iné uškŕňajú, ďalší zas len nechápavo hľadia.

Iba Janka sa k Filipovi zohne a pýta sa: „**Si v poriadku?** Ak chceš, pôjdem s tebou za pani učiteľkou, aby sa ti na to pozrela.“ Filip pomaly vstane. Janka ho podoprie a spolu odkráčajú smerom do školy.

Prečo Janka pomohla kamarátovi? Spomenula si totiž, ako ju bolela ruka, keď spadla na ihrisku. Ukázala teda záujem o druhého a ponúkla pomoc. Hovoríme, že sa zachovala **empaticky**. Empatický človek je taký, ktorý sa vie vcítiť do kože iného, pričom sa snaží pochopiť, čo daná osoba prežíva. Empatia je vlastnosť, ktorú je potrebné cvičiť. Ako? Celkom jednoducho! Prejavte záujem o druhých, úprimne si ich vypočujte, nesúďte ich, ani nelutujte. Zároveň sa nesnažte situáciu zľahčovať, či dávať nevyžiadané rady. Vašou úlohou je **porozumieť emóciám druhého**. Nielenže si takto cvičíte empatiu, ale je to aj dobrý spôsob, ako si nájsť priateľov.

**Doplňte vlastný dôvod, prečo byť empatický!**



*Empatia nám pomáha pochopiť a podporiť jeden druhého.*

*Empatia je superschopnosť, ktorá robí tento svet krajším.*

*Empatický človek je silný a odvážny, pretože okrem vlastných emócií vníma aj emócie iných.*

**Chcete sa o tejto téme dozvedieť viac? Na stránke Stromu života v sekcii Stromáčik nájdete rozšírený pracovný list.**

