

SESSIÓ CONSELL

TREBALLEM L'EMPATIA

1. Activitat inicial

Què és l'empatia? Conversa al voltant d'aquesta temàtica.

Què és més important, saber definir què és l'empatia o ser empàtics/empàtiques?

De la conversa:

- “Vol dir posar-nos en la pell dels altres”.
- “Vol dir no fer allò que no ens agrada que ens facin a nosaltres”.
- “Entendre el que li passa a l'altra persona”.

2. Activitats de desenvolupament

Primera activitat de desenvolupament:

Mostrem les diferents targetes. Què volen dir? Explicació conjunta. Quines accions podem dur a terme per ser més empàtics i empàtiques?

EMPATIA

ACTITUDS PER DESENVOLUPAR L'EMPATIA

VALIDAR ELS
SENTIMENTS DELS
ALTRES

•
•
•
•

ESCOLTAR DE
FORMA ACTIVA

•
•
•
•

RECONÈIXER I
COMUNICAR EL QUE
SENTIM

•
•
•
•

BUSCAR PUNTS EN
COMU AMB L'ALTRA
PERSONA

•
•
•
•

MOSTRAR INTERÉS
PER L'ALTRA
PERSONA

•
•
•
•

Segona activitat de desenvolupament:

Joc de vertader (aixecats amb els braços oberts) i fals (ajupits):

Empatia és...

- Sentir pena o llàstima per algú sense realment entendre els seus sentiments. (F)
- Escoltar de forma activa. (V)
- Ignorar completament les emocions pròpies i centrar-se únicament en les emocions dels altres. (F)
- Validar els sentiments dels altres i els propis. (V)
- Només una habilitat que es desenvolupa naturalment i no pot ser apresada o millorada amb la pràctica. (F)
- La capacitat d'entendre els pensaments i les emocions alienes, de posar-se en el lloc dels altres i compartir els seus sentiments. (V)
- Buscar punts en contra amb l'altra persona. (F)
- Reconèixer i comunicar el que sentim (V)

Activitat final

Per finalitzar la dinàmica, en grups (de taula), els infants han de pensar i escriure actituds i accions que ens ajudin a ser persones més empàtiques. A cada grup li tocarà una de les targetes treballades prèviament.

Fotos del resultat: