

Smutek

Ćw. 7 – Rozwijanie empatii

Przeczytaj opisy trudnych sytuacji, w których znalazły się dzieci. Przekształć wypowiedzi ich kolegów tak, aby były taktowne i dawały wsparcie przygnębionym osobom.

W razie trudności wzoruj się na przykładzie.

☞ Sebastian jest chory i nie będzie mógł uczestniczyć w biegu na 800 metrów, do którego od dwóch miesięcy się przygotowywał. Chłopiec bardzo przeżywa tę sytuację.

REAKCJA JEGO KOLEŻANKI SYLWII:

– Bastek, ale z ciebie mazgaj! Daj już spokój, to tylko głupi bieg!

PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:

Zauważ emocję. Widzę, że jesteś smutny.

Okaz zrozumienie. Wiem, że ci zależało, długo trenowałeś. Rozumiem, że to dla ciebie ważne.

Wesprzyj, poradź coś. Gdy wyzdrowiejesz, na pewno weźmiesz udział w kolejnym biegu.



☞ Rodzice Elizy poinformowali ją, że za miesiąc wyprowadzają się całą rodziną do innego miasta. Dziewczynka jest załamana, że będzie musiała opuścić przyjaciół ze szkoły.

REAKCJA JEJ KOLEGI JULKA:

– Eliza, po co ty to tak przeżywasz?! Nie masz innych powodów do zmartwień?

PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:



☞ Stasiek usłyszał, jak dziewczynki z klasy śmiały się z jego rudych włosów i piegów. Chłopiec jest smutny i nie czuje się akceptowany.

REAKCJA JEGO KOLEGI FILIPA:

– Przejmujesz się swoim wyglądem i obgadywaniem przez dziewczyny? Ale słabo!

PRZEKSZTAŁCONA REAKCJA:

