



Carduri de Empatie: Violența se oprește la tine

Proiectul Erasmus+: Educație prin
empatie: împreună împotriva violenței

Vocabularul Empatiei



Compasiune
Capacitatea de a simți suferința altuia și dorința sinceră de a ajuta.



Ascultare activă

Concentrarea totală asupra mesajului și emoției vorbitorului.



Perspective

Abilitatea de a vedea situația prin ochii altcuiva, fără prejudecăți.



Validare emoțională

Recunoașterea și acceptarea sentimentelor unei persoane ca fiind reale și importante.



De ce folosim Carduri de Empatie?

Un instrument împotriva violenței

În cadrul proiectului Erasmus+, cardurile de empatie servesc ca punți de legătură între elevi. Ele nu sunt simple bucăți de carton, ci declanșatoare de dialog.

Obiectivele lecției:

- Să înțelegem mecanismul prin care empatia neutralizează agresivitatea.
- Să învățăm cum să structurăm un mesaj de susținere pentru o victimă a violenței.
- Să transformăm observația pasivă în acțiune empatică.





Anatomia unui Card de Empatie

Cele patru cadrane ale înțelegerii

Pentru a crea un card eficient într-o situație de conflict sau bullying, trebuie să ne punem patru întrebări esențiale despre celălalt:

1. **Ce aude?** (Zvonuri, critici, tăcere apăsătoare)
2. **Ce vede?** (Priviri ostile, excludere, gesturi agresive)
3. **Ce gândește și ce simte?** (Frică, izolare, dorința de a fi acceptat)
4. **Ce spune și ce face?** (Retragere, mecanisme de apărare, apeluri mascate după ajutor)



Verificarea Conceptelor



Întrebarea 1:

Care este diferența principală dintre simpatie și empatie?

Întrebarea 2:

De ce este 'validarea' mai importantă decât oferirea de sfaturi imediate?

Întrebarea 3:

Cum poate un card de empatie să prevină escaladarea violenței?



Verificarea Conceptelor

Răspunsul 1:

Simpatia înseamnă să simți milă 'pentru' cineva, în timp ce empatia înseamnă să simți 'împreună' cu cineva din perspectiva lui.

Răspunsul 2:

Pentru că persoana are nevoie să se simtă înțeleasă înainte de a fi pregătită să rezolve problema.

Răspunsul 3:

Prin umanizarea 'țintei' agresivității și crearea unui spațiu de siguranță psihologică.



Cum construim un mesaj de empatie?

1



Observarea neutră

Describe ce ai văzut fără să judeci. Exemplu: 'Am observat că astăzi nu ai stat cu noi la masă!'.

2



Identificarea emoției

Încearcă să numești ce ar putea simți celălalt. 'Îmi imaginez că te doare ceea ce s-a spus!'.

3



Oferirea prezenței

Asigură persoana că nu este singură. 'Sunt aici dacă vrei să vorbim sau doar să stăm în tăcere!'.



Provocare: Puterea Martorului



Într-un caz de bullying, majoritatea privesc în tăcere. Cum poate un card de empatie, trimis victimei, să schimbe dinamica puterii în grup?



Provocare: Puterea Martorului

Victima nu se mai simte izolată, ceea ce îi dă curaj să raporteze abuzul.
Agresorul își pierde 'audiența' tăcută dacă martorii încep să manifeste solidaritate.

Se creează o cultură a grijii care descurajează comportamentele violente pe termen lung.



Mit sau Adevăr în Contextul Erasmus+

Empatia este o trăsătură înnăscută pe care nu o poți învăța sau antrena.



ADEVĂRAT



FALS



Mit sau Adevăr în Contextul Erasmus+

Empatia este o trăsătură înnăscută pe care nu o poți învăța sau antrena.



De ce este așa?

- a) Fie te naști cu abilitatea de a-i înțelege pe alții, fie nu vei reuși niciodată să fii empatic.
- b) Empatia este ca un mușchi; exercițiile cu carduri de empatie și ascultarea activă o dezvoltă în timp.



Mit sau Adevăr în Contextul Erasmus+

Empatia este o trăsătură înnăscută pe care nu o poți învăța sau antrena.



De ce este așa?

- a) Fie te naști cu abilitatea de a-i înțelege pe alții, fie nu vei reuși niciodată să fii empatic.
- b) Empatia este ca un mușchi; exercițiile cu carduri de empatie și ascultarea activă o dezvoltă în timp. ✓



Atelier: Creează propriul Card de Empatie

Gândește-te la un coleg care trece printr-o perioadă dificilă sau care este marginalizat. Desenează sau scrie un card folosind structura: 'Văd că...!', 'Îmi imaginez că simți...!', 'Sunt aici pentru tine'. Folosește culori care transmit calm și siguranță.

De ce vei avea nevoie: 🎨 🖋️

Carton colorat, Markere, Post-it-uri, Empatie



Împreună împotriva violenței

- **Empatia** este cea mai puternică armă non-violentă.
- **Cardurile** ne ajută să trecem de la 'eu' la 'noi'.
- **Acțiunea** ta contează, chiar și printr-un mesaj scurt.

În cadrul proiectului Erasmus+, misiunea noastră este să transformăm școala într-un spațiu al siguranței emoționale prin înțelegerea reciprocă.

