



Funded by
the European Union



Empatie și Non-Volență

O lecție despre cum să fim mai
buni unii cu alții

Clasa a V-a A
Diriginte,
Arabela-Adriana Brinza

Ce vom învăța astăzi

Vom învăța ce este empatia și cum ne ajută să fim mai amabili.

Vom descoperi ce înseamnă non-violența în viața de zi cu zi.

Vom învăța cum să ne exprimăm cu respect și să îi înțelegem pe ceilalți.

Vom exersa cum să alegem cuvintele în locul mâniei.



Cuvinte importante

Empatie

Capacitatea de a înțelege și de a resimți ceea ce trăiește o altă persoană. A fi empatic înseamnă să te pui în locul celuilalt și să înțelegi perspectiva lui.

Respect

Să tratezi oamenii cu bunătate, chiar dacă sunt diferiți de tine.

Non-violență

Capacitatea de a rezolva conflictele fără agresivitate, prin calm, respect și comunicare adecvată.

Comunicare

A vorbi și a asculta clar, cu inima deschisă și privirea directă.

Ce este empatia?



Empatia este ca o superputer care te ajută să simți ce simte prietenul tău. Dacă un coleg cade și plânge, empatia te face să simți durerea lui și să-l ajuți. Dacă cineva e fericit, empatia te face să te bucuri împreună cu el. Este ca un inel magic al înțelegerii – îl porți când te uiți cu inima, nu doar cu ochii.

Cum arată empatia?

1



2



3



4



Ascultăm

Stăm liniștiți și ascultăm fără să întrerupem.

Întrebăm

„Ești bine? Cu ce te pot ajuta?” am spus pe un ton blând.

Ajutăm

Îi oferim un creion, îl ajutăm sau îl includem în joc.

Ne cerem iertare

Dacă greșim, spunem: „Îmi pare rău, a fost vina mea.”

Simțul comun al sentimentelor

Toți trăim emoții: bucurie, tristețe, furie, frică. Le poți recunoaște la ceilalți, așa cum le recunoști și la tine.



Când vezi o față tristă, gândește-te: 'Și eu am fost trist odată când am pierdut jucăria. Probabil ea simte la fel.'



Ce este non-violența?

Non-violența înseamnă să nu răspunzi cu violență, chiar dacă ești supărat.

Este alegerea de a vorbi, nu de a lovi.

Este puterea de a rămâne calm și de a căuta o soluție fără a face rău.

Cum reacționăm fără violență?

Mă opresc

Respir adânc de trei ori când simt că mă supăr.



Mă gândesc

„Ce aș face în locul lor? Cum m-aș simți?”



Vorbesc

Spun: 'Nu-mi place cum ai făcut asta. Te rog să te oprești.'



Caut ajutor

Dacă nu merge, apelez la un adult de încredere: învățător sau părinte.



Cu violență sau fără?



Ce simți când vezi fiecare imagine? Care te face să te simți în siguranță?

Cum comunicăm cu respect?



Privirea

Ne uităm la vorbitor ca să arătăm că ascultăm.



Tonul

Vorbim calm. Chiar și cuvintele bune pot răni dacă sunt spuse pe un ton ridicat.



Cuvinte

Alegem cuvinte blânde: 'Te rog', 'Mulțumesc', 'Îmi pare rău', 'Uite cum mă simt eu...'



Ascultăm

Ascultăm fără să întrerupem.

Cum să fim empatici?



Discută! 🙋 🙋 🗨️



Când am înțeles cum se simte altcineva

Te-ai pus **vreodată** în locul cuiva care a fost trist sau supărat?
Cum te-ai simțit și ce ai făcut ca să-l **ajuti**?

Discută! 🙋 🙋 💬



Ai fi putut spune...



Un coleg a plâns pentru că și-a pierdut un desen. L-am consolată.

La recreație, am inclus o prietenă tristă în joc și i-am zâmbit. Când un băiat era supărat că nu-l asculta nimeni, am vorbit eu cu el.

Fii creativ

Brățară empatiei

Creează o **brățară a empatiei** din hârtie colorată. Pe fiecare bandă, scrie o acțiune prin care arăți empatie : **Ascult, Împart, Îmi cer iertare** – ca un simbol al non-violenței și bunătății tale!

De ce vei avea nevoie:  

Hârtie colorată, Lipici, Foarfecă,
Creioane



Rezumat

Empatia înseamnă să simți și să înțelegi ce simte altcineva.

Non-violența înseamnă să alegi cuvintele, nu mânia.

Respectul și comunicarea ne ajută să trăim în armonie.

Toți putem fi apărători ai păcii, la școală și acasă.

