**Lecția 2: Dezvoltarea abilităților socio-emoționale: Empatia**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră

**Grup țintă:** Clasele 0-2

1. Înțelegerea conceptului de empatie și importanța acesteia în relațiile interpersonale.
2. Identificarea și descrierea modalităților de manifestare a empatiei.
3. Identificarea contextelor și situațiilor în care poate fi manifestată empatia față de alte persoane.

**Introducere:**

Dezvoltarea empatiei în perioada copilăriei timpurii (6-9/10 ani) joacă un rol crucial în formarea abilităților socio-emoționale fundamentale. Aceasta facilitează procesul de recunoaștere și înțelegere a trăirilor emoționale ale celorlalți, promovând comportamente de răspuns adecvat, precum compasiunea și respectul reciproc. Copiii care dobândesc competențe empatice sunt mai capabili să identifice nevoile și sentimentele celor din jur, ceea ce favorizează construirea unor relații interpersonale sănătoase și reducerea comportamentelor conflictuale. Totodată, empatia contribuie la dezvoltarea abilității de autoreglare emoțională și la consolidarea coeziunii grupale, facilitând integrarea și adaptarea în diferite contexte sociale. În acest mod, empatia sprijină integrarea abilităților de rezolvare a conflictelor și adaptabilitatea socială, esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.

1. **Desfășurarea lecției (30 minute)**

**1. Explicarea conceptului de EMPATIE și descrierea acestuia**

Activitatea se deschide prin expunerea elevilor la o imagine (prezentată prin videoproiector, fie planșă A3) a unor emoji-uri ce reprezintă o serie de emoții-*Parada emoțiilor,* iar aceștia vor fi întrebați despre semnificația emoțiilor “*Ce sunt emoțiile?”. Răspunsurile elevilor vor fi trecute la tablă, cu majuscule.*

*\*se va folosi material digital:*

<https://www.canva.com/design/DAF3O8KgNmE/orq1vgQGr10b-Y3LdLdugw/edit?utm_content=DAF3O8KgNmE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton>

Mai apoi, elevilor li se va transmite că emoțiile sunt reacții pe care oamenii le au atunci când se raportează la o altă persoană, la o situație, la un fenomen și că toți oamenii resimt emoții, dintre care, cele mai cunoscute sunt cele 6 emoții universale: *fericirea, tristețea, furia, dezgustul, surpriza/uimirea și frica.*

Elevilor li se va arăta câte o imagine/jeton cu un personaj care resimte o anumită emoție, și vor fi întrebați:

*Despre ce emoție este vorba în imagine?*

*Cum vă simțiți voi când vedeți că o persoană este fericită /tristă/ furioasă/ uimită/ înfricoșată/ dezgustată?*

Ulterior li se transmite că *această modalitate de a ne pune în locul altei persoane, de a încerca să înțelegem ce simte ea și uneori chiar să simțim ce simte și ea se numește EMPATIE. Empatia înseamnă să ascultăm, să fim atenți și să oferim sprijin celor din jur, fie că sunt fericiți sau trec prin momente dificile și este foarte importantă în relațiile pe care le avem noi cu membrii familiei, prietenii, colegii noștri, precum și față de persoanele necunoscute.*

1. **Inducerea EMPATIEI elevilor**

* **prin filmuleț**

În continuare, elevilor li se va expune un scurt filmuleț cu o secvență din filmul animat “Întors pe dos”, iar în urma acestuia vor fi întrebați cum se simt, ce gândesc, ce simt în corpul lor după ce au văzut prin ce a trecut personajul?

\*se va folosi următorul kink pentru filmuleț:

<https://www.youtube.com/watch?si=_IgZR6A4jB7VUrpo&v=t685WM5R6aM&feature=youtu.be>

* **Inducerea EMPATIEI elevilor citind o poveste**

În urma filmulețului, acestora li se va expune un scurt fragment din ***Iepurele a ascultat - Cori Doerrfeld***, cu un alt personaj care se confruntă cu o situație dificilă, iar elevii vor primi aceleași întrebări; cum se simt, ce gândesc, ce simt în corpul lor după ce au văzut prin ce a trecut personajul?

* **Inducerea EMPATIEI elevilor prin metafore**

Se vor discuta răspunsurile și li se va transmite elevilor că *empatia este ca și cum inimioara ta o împarți cu cineva, și simți și tu ce simte el*, *ca și cum te-ai pune în papucii altor persoane și ai vedea lumea din perspectiva lor, sau ca și cum ați împărți același creier și vă uitați la lume cu aceeași ochi.*

Elevii vor fi informați că atunci când cineva se simte foarte empatic față de o altă persoană, poate simți și nevoia de a o ajuta, de a o îmbrățișa, de a fi lângă ea pentru a o face să se simtă mai bine sau pentru a se bucura împreună de o situație pozitivă. Empatia poate apărea și când cineva trece prin momente dificile, dar și când cineva se bucură de un anumit succes, după ce a trebuit să depună efort.

1. **Activitate practică (20 minute):**

**A.** Elevilor li se va prezenta un set de imagini cu diverse persoane care trec prin situații dificile sau de succes și sunt întrebate *ce ar simți ei dacă ar fi lângă acele persoane și ce ar dori să facă în acele momente.*

**\*imaginile se vor proiecta de pe suportul vizual digital:**

<https://www.canva.com/design/DAF3O8KgNmE/orq1vgQGr10b-Y3LdLdugw/edit?utm_content=DAF3O8KgNmE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton>

*Se discută corectitudinea răspunsurilor.*

**B**. Elevilor li se împarte câte o foaie albă și sunt rugați să deseneze/să scrie câteva situații în care au arătat empatie față de cineva.

*Se va discuta corectitudinea răspunsurilor la clasă.*

1. **Concluzie (10 minute):**

În urma acestei lecții, am învățat cât de important este să înțelegem și să simțim ceea ce trăiesc cei din jurul nostru. Empatia ne ajută să fim mai atenți și mai iubitori unii față de alții, fie că cineva este trist, fericit sau trece printr-o perioadă dificilă. Cu cât ne punem mai mult în locul altora, cu atât putem construi relații mai bune și mai puternice. Este important să știm că, prin gesturile și cuvintele noastre, putem face pe cineva să se simtă mai bine sau să-l ajutăm să depășească o perioadă grea. Fiecare dintre noi poate fi un prieten empatic, iar asta poate face o mare diferență în viața celor din jur.