

ENS SEMBLEM

Amb aquesta activitat treballlem

La empatia.

Durará

una sessió.

Cicles: 2 i 3

Consideracions prèvies

Col·locar els/les participants asseguts/des en un cercle. Triar a l'atzar, o de qualsevol altra manera segons el parer del/a educador/a, a la persona que serà la primera a compartir alguna cosa que li agrada i alguna cosa que li fa por, amb els altres.

L'empatia és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per a comprendre en profunditat tot el que una altra persona tracta de transmetre'ns i així relacionar-nos millor amb els qui ens envolten. Les persones empàtiques són aquelles capaces d'entendre els problemes i motivacions aliens. Aquesta capacitat inclou no sols el que una persona entenga el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importe i compartisca els seus sentiments. Sense empatitzar, mai serem capaços de conèixer en profunditat les situacions i sentiments de les persones que ens envolten i, per tant, no serem capaços d'oferir una ajuda eficaç a aqueixes persones.

En el desenvolupament de l'activitat es compartiran sentiments relacionats amb gustos i temors.

Desenvolupament

Explicar el desenvolupament de la dinàmica:

Comencem per una persona qualsevol del cercle i li demanem que expresse en veu alta alguna cosa que li agrada especialment o una afició i alguna cosa que li espanta, enunciant-ho així: "M'agrada ..." i "Em fa por...".

En aqueix moment, els qui compartisquen els seus sentiments amb la persona, hauran d'alçar la mà.

L'educador /a anirà prenent nota dels gustos i les pors utilitzant per a això la plantilla que facilitem en l'Annex de l'activitat. Tot l'anotat serà necessari per a poder realitzar la reflexió final en gran grup.

A continuació, seguint l'ordre de les agulles del rellotge, les següents persones expressaran els seus gustos i pors, mentre les altres van alçant la mà en funció de les coincidències. Quan s'haja completat el cercle, es passarà a la reflexió.

Cal reflexionar

L'educador /a anotarà en la pissarra un resum que incloga els gustos i pors que han suscitat més coincidències i reflexionar amb el grup a partir de preguntes com aquestes:

- Ens hem donat compte de la quantitat de coincidències que tenim amb els/les altres?
- Compartim molts gustos i/o sentiments amb altres persones?
- Ens és més fàcil entendre els gustos d'altres persones quan coincideixen amb els nostres?
- És molt important saber que moltes persones comparteixen amb nosaltres els mateixos gustos, però més important és aprendre a respectar als que tenen gustos diferents als nostres.

- Créiem que les nostres pors són úniques?
- Podem entendre millor a altres persones i la seua manera d'actuar si coneixem les seues pors?

És molt important saber que les nostres pors els comparteixen altres persones, saber que no som els únics ens ajuda a superar-los. També a entendre als que tenen pors diferents als nostres (si tinc por a l'aigua sent el mateix que la meua amiga que té por a les aranyes). Si som empàtics, entendrem les pors dels altres i mai els obligarem a fer alguna cosa que els espanta o no volen fer.

