

La mia insegnante, la maestra Sofia, ritiene che il rimedio risieda nell'**EMPATIA**. Per me è una parola nuova. Per fortuna, ci spiega subito che cosa significa.

ESSERE EMPATICI VUOL
DIRE MOSTRARSI SENSIBILI ALL'ALTRO
E CERCARE DI CAPIRE CIÒ CHE LUI
PROVA, COME LA GIOIA, LA PAURA,
LA RABBIA, LA TRISTEZZA
O LA NOIA.

SIGNIFICA ANCHE
IMMAGINARE DI ESSERE
AL SUO POSTO E CERCARE
DI VEDERE IL MONDO CON I
SUOI OCCHI. METTENDOSI NEI
SUOI PANNI È PIÙ FACILE
SAPERE DI COSA HA BISOGNO
PER STARE BENE, E NON
RISCHIAMO DI
OFFENDERLO.

Secondo la maestra Sofia, tutti gli alunni hanno questa **CAPACITÀ**, ma a volte è necessario risvegliarla, stimolarla. Lei ci insegnerà come fare.

L'EMPATIA È UNO STRUMENTO
PREZIOSO PER INSTAURARE RAPPORTI
EQUILIBRATI CON GLI ALTRI E RISOLVERE
I CONFLITTI. LA IMPARIAMO GRAZIE ALL'ESEMPIO
E ALL'ESPERIENZA. PER SVILUPPARI,
LA NOSTRA EMPATIA DEVE ESSERE COLTIVATA,
PROPRIO COME UNA PIANTA
CHE VIENE ANNAFFIATA.

Ci invita ad avvicinarci al tavolo in fondo alla classe,
tutto pieno di colorati. È bellissimo!

CHE NE DIRESTE DI COLTIVARE
FIORI E DIVENTARE GIARDINIERI
E GIARDINIERE DELL'EMPATIA?

SI!!!

Per favorire un clima propizio all'empatia, ci invita a elaborare una "carta della gentilezza", che ci  le azioni da compiere per sostenerci tra compagni di classe.

- Sono disponibile con tutti.
- Presto attenzione alle emozioni, ai sentimenti e ai bisogni altrui.
- Mi metto nei panni dell'altro per sapere come reagire o interagire con lui.
- Se una persona sembra in difficoltà, le chiedo se e come posso aiutarla.
- Quando qualcuno si confida con me, lo ascolto con attenzione.
- Verifico con l'altro se ho ben capito ciò che vuole dire.

D'ora in poi, tutti i giorni ci concederemo un po' di tempo per comunicare come ci . Di solito arrivo a scuola in ottima forma e di buonumore, ma altri manifestano segni di stanchezza, noia o insofferenza. A volte è difficile iniziare la giornata con il piede giusto. Almeno adesso potremo parlarne e trovare il modo di stare tutti meglio.



LUCA

GIULIA

LICE

MATTEO

GIOVA



AUTO-OSSERVAZIONE

- ☑ Cerchi di metterti nei panni dell'altro per vedere il mondo attraverso i suoi occhi.

Esempio: i genitori della tua amica stanno per separarsi; lei si sente triste, perciò è comprensibile che abbia meno voglia di giocare.

- ☑ Sei consapevole del fatto che ciascuno può vedere le cose in modo diverso dagli altri.
- ☑ Riesci a concepire che esista un'opinione diversa dalla tua.
- ☑ Pensi che due persone in conflitto tra loro possano avere entrambe ragione.

Esempio: due bambini non concordano sulle regole di un gioco, perché ne esistono più versioni.

AUTO-OSSERVAZIONE

- ☑ Ti concentri su ciò che l'altro ti dice.

Esempio: metti da parte i tuoi pensieri e le tue idee.

- ☑ Ti interessi a quello che gli altri ti raccontano.
- ☑ Eviti di lasciarti distrarre da altre cose mentre qualcuno ti parla.

Esempio: una sensazione o un rumore esterno.

ALCUNE AZIONI POSSONO FAVORIRE L'EMPATIA. PIÙ TI ESERCITERAI, PIÙ QUESTA QUALITÀ ENTRERÀ A FAR PARTE DELLA PERSONA CHE SEI.

Per sviluppare la tua sensibilità nei confronti degli altri

- ☑ Presta ascolto alle tue sensazioni quando un'altra persona esprime un'emozione.
- ☑ Osserva le reazioni di un animale o di un bebè e cerca di capire che cosa prova.
- ☑ Fai attenzione al viso e al corpo degli altri per individuarne le emozioni.
- ☑ Dai un nome all'emozione o al sentimento manifestati dall'altro.

LIÈÈÈÈ!

Per aumentare la tua disponibilità verso gli altri

- ☑ Esprimiti e agisci con gentilezza.
- ☑ Offri il tuo aiuto quando una persona sembra averne bisogno.

- ☑ Se qualcuno è in difficoltà, chiedigli come potresti aiutarlo a sentirsi meglio.
- ☑ Fai vedere agli altri che ti preoccupi di loro e che in caso di bisogno possono contare su di te.

- ☑ Quando ti sarai tranquillizzato, se possibile affronta il problema con l'altra persona. Condividendo e accogliendo i rispettivi punti di vista, riuscirete più facilmente a capirvi e a trovare un accordo.

Esempio: il tuo amico pensa che la tua reazione sia giustificata, riconosce la sua involontaria dimenticanza e ti chiede scusa; ti offre un altro gioco per farsi perdonare; tu lo accetti e partecipate insieme a questo nuovo gioco.

Per concludere, sappi che puoi manifestare empatia anche nei confronti di te stesso. La tua vocina interiore può consolarti nei momenti difficili, per esempio:

**È NORMALE
ESSERE TRISTI.
SE PIANGO UN PO', POI
MI SENTIRÒ
MEGLIO!**

Soprattutto, non esitare a confidarti con una persona empatica ogni volta che ne senti il bisogno.

**L'EMPATIA È UNA
CAPACITÀ FONDAMENTALE
PER CONDIVIDERE I PROPRI
STATI EMOTIVI E MENTALI
E CAPIRSI
RECIPROCAMENTE.**

L'empatia svolge un ruolo importante nelle interazioni sociali perché favorisce la reciprocità emotiva e relazionale. Stimola la propensione a prendersi cura degli altri, ad aiutarli e a collaborare, inibendo al contempo la propria aggressività. È uno strumento prezioso che permette di comprendere le motivazioni alla base del comportamento di una persona, di scoprire il mondo che ci circonda attraverso l'esperienza altrui, ma anche di relazionarci e di comunicare con gli altri in modo rispettoso.

Promuovendo lo sviluppo dell'empatia nei bambini, contribuiamo alla loro educazione, all'instaurarsi di relazioni sane e alla prevenzione degli atti di violenza, tra cui il bullismo. In ultima analisi, partecipiamo alla formazione di cittadini e cittadine in grado di agire con umanità e civiltà.