**תרגול- אמפתיה**

|  |  |
| --- | --- |
| **מה זה אמפתיה?**  אמפתיה היא היכולת לקרוא את תחושותיו של האחר ולהבין את נקודת מבטו, גם אם אנחנו חושבים אחרת ממנו. אמפתיה חשובה לכל מערכת חברתית בחיים שלנו: בבית עם המשפחה, בבית הספר, עם חברים ובהמשך החיים. אמפתיה היא מיומנות חשובה, לפעמים היא קשה יותר כשאנחנו בסערת רגשות, וקשה לראות את הצד של האחר. התרגול הבא עוזר בכך. | |
| **איך מתרגלים?**  נזכרים בוויכוח או ריב שהיה לי לאחרונה (הורים/ בית ספר/ מורה/ חברים)  **אפשר לתאר אותו כאן.** | |
| **אני**   * מה הרגשתי בסיטואציה? * מה אני רציתי או טענתי? מה היה הצד שלי? | **הצד השני**   * מה היו הטענות של הצד השני בוויכוח/ ריב? * איך לדעתי הם הרגישו? |
| כשאני רואה את תחושות האחר- איך זה משפיע עליי בוויכוח עצמו או לאחר הוויכוח?  (חשבו על עוצמת הוויכוח, איך להתבטא, את לפתור את הוויכוח) | |
| חשוב לזכור שאמפתיה לא אומרת להסכים עם הצד השני, אלא לראות אותו- את הרגשות והמחשבות, להכיר בהם ולתת להם מקום. להבין שלא רק הרגשות שלנו מתקיימים ויש פה מישהו עם רגשות. | |