**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.  |