

Rozumiem, co czujesz.

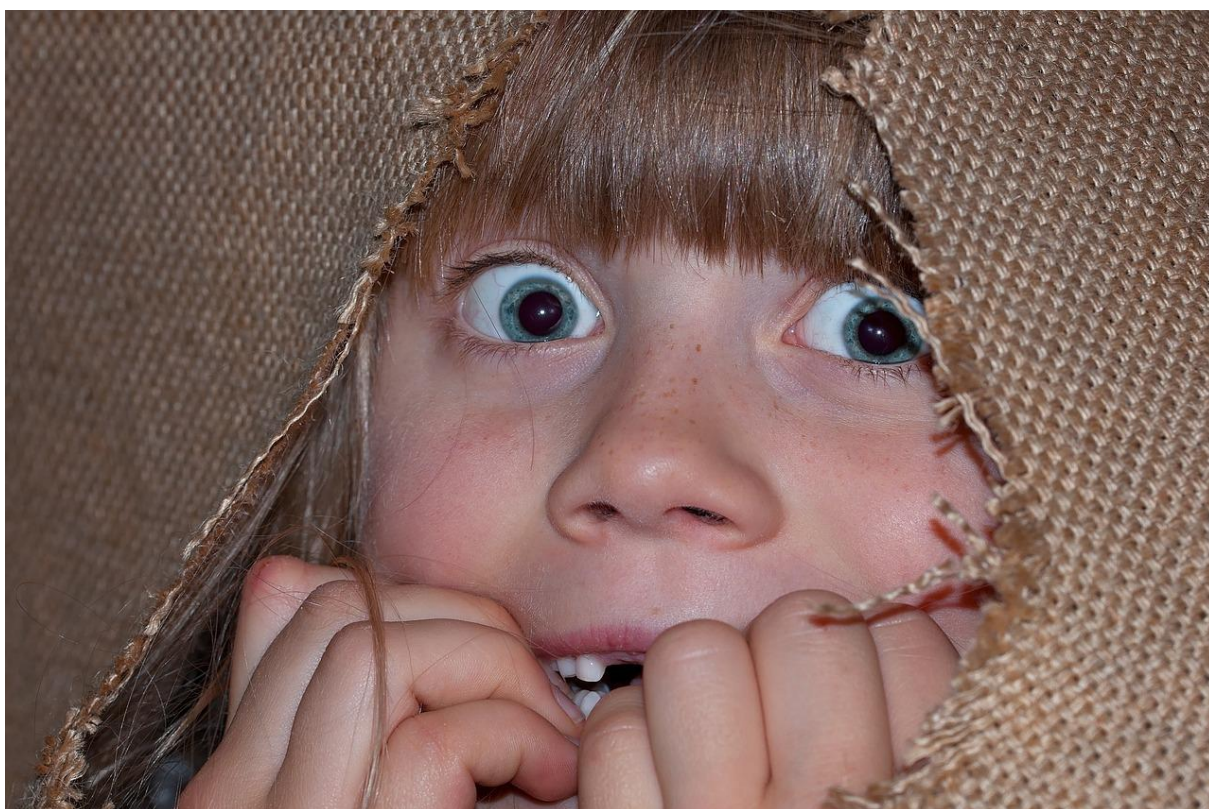
Lekcja o empatii dla najmłodszych.

1. Zadajemy pytanie dzieciom: Co wiedzą na temat empatii? Czy słyszeli o tej umiejętności?
2. Wyświetlamy kilka zdjęć (źródło: www.pixabay.com). Prosimy, aby dzieci rozpoznały emocje i uzasadniły swoją wypowiedź. Po czym rozpoznają daną emocję? (mimika, postawa, gesty).

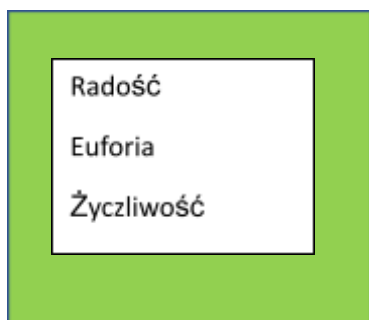








3. Następnie wyświetlamy 3 kwadraty o różnych kolorach: zielonym, czerwonym i niebieskim.



4. Dzieci rozpoznają, w którym kwadracie mieści się ich odczuwane samopoczucie. Zaznaczamy, że nie ma dobrych i złych emocji- wszystkie są nam potrzebne. Nazywanie emocji i ich rozpoznawanie pomaga zmniejszyć ich natężenie. Możemy zapytać- skąd dzieci wiedzą, że właśnie odczuwają smutek czy radość? Jak rozpoznają tę emocję i co jest jej przyczyną.
5. Następnie dzieci wysłuchują bajki o empatii:

„Historia o empatii. Rozumiem, co czujesz”

Julka uwielbia taniec i śpiew, a najbardziej musical, który łączy taniec, muzykę, piosenki i dialogi. Marzy o wyjeździe do Londynu i na Broadway w Nowym Jorku. Tam jest więcej teatrów musicalowych niż w Polsce. Nie może doczekać się wakacji. Tato obiecał, że zabierze ją i Miłosa na wycieczkę do Nowego Jorku. Broadway ma być obowiązkowym punktem tej wyprawy. I oczywiście Muzeum Historii Naturalnej, które Miłosz znał z opowieści taty i z filmu „Noc w muzeum”. Wspólnie oglądali go chyba ze sto razy.

Zawsze w maju weekendowa szkoła musicalowa, do której chodzi Julka, organizuje wielki spektakl. Przygotowania do niego trwają cały rok. Piękne teatralne stroje, dekoracje, światła, makijaż, skomplikowane układy taneczne, występy wokalistów – to wszystko wymaga ogromnej pracy. Efekt jest wspaniały! Nikt w szkole musicalowej nie narzeka, że musi pracować, ponieważ kocha to, co robi, i wie, że majowy występ będzie szczególną chwilą, na którą warto czekać. Nawet z bolącymi po treningach nogami.

Andżelika przeżywa majowy występ tak samo jak Julka, jej najlepsza przyjaciółka. Nie chodzi do szkoły musicalowej, ale kibicuje Julce.

Doskonale rozumie, co przeżywa, i cieszy się, że w tym roku to Julka będzie miała solówkę w jednym z układów. Będzie śpiewała i tańczyła z przodu. I zrobi takie samo salto!

- Super, że jesteś! Gdyby nie ty, zwariowałabym z nerwów – przyznała przed spektaklem Julka, ściskając Andżelikę za kulisami.

- Przecież od tego są przyjaciele! - roześmiała się Andżelika. - I już wyluzuj. Jesteś rozśpiewana, rozćwiczona. Każdy ruch i nutkę z nasz na pamięć. Wszystko będzie cudownie! Cała twoja rodzinka i ja trzymamy kciuki!- powiedziała Andżelika i dała przyjaciółce symbolicznego kopniaka na szczęście, po czym szybko zajęła na widowni miejsce, które trzymał dla niej Miłosz.

Było wspaniale! Aż nie chciało się, żeby spektakl się skończył. Andżelika czuła się, jakby tańczyła i śpiewała razem z Julką. Cieszyła się, widząc szczery uśmiech przyjaciółki, kiedy kłaniała się w rytm oklasków. Po swoim występie. Po spektaklu natychmiast pobiegła za kulisy. Ścisnęła koleżankę:

- Teraz wszystko rozumiem! Wiem, dlaczego tak to przeżywałaś! To niesamowite emocje! Julka, było super!

- Tak! Taaaak! – Julka szczerze się cieszyła.

Ponieważ grupa musicalowa musiała jeszcze zostać po spektaklu, przyjaciółki - po pstryknięciu kilku wspólnych fotek za kulisami – umówiły się na spotkanie następnego dnia.

Niestety, Julka nie przyszła... Andżelika czekała przy stoliku w ich ulubionej pizzerii. Zamówiła hawajską, która zdążyła już ostygnąć. Nie miała w zwyczaju wydzwaniać i dopytywać, dlaczego kogoś, z kim się umówiła, jeszcze nie ma, ale ponieważ Julka nigdy, przenigdy się nie spóźniała, postanowiła jednak zadzwonić.

- Cześć, co tam u ciebie? – Zamiast odpowiedzi usłyszała ciche chlipanie.

– Julka, ty płaczesz? Co się stało?!

- Ktoś mi napisał straszne rzeczy w komentarzach pod zdjęciami z występu... Że wyglądam jak... I nie umiem tańczyć... I nie powinnam mieć solówki... - Julka mówiła bardzo cicho. Zawsze tak robiła, kiedy było jej przykro. Andżelikę aż ścisnęło w środku.

- Kto takie głupoty pisze? Przecież to nieprawda? To jakiś złośliwy hejter! W ogóle się nie przejmuj! Za to przejmij się tym, że hawajska już wystygła i przyjdź tu szybko.

Zimna pizza wcale nie była taka zła. Nawet zimna pizza może smakować, kiedy jesz ją razem z prawdziwym, empatycznym przyjacielem.

Dziewczynki szybko ustaliły, kto jest hejterem. To Ewa, która w tym roku nie miała żadnej solówki.

- Przecież nie zawsze można mieć solówki. Ja nie miałam w zeszłym roku, a Ewa tak. Pewnie będzie znów występować solo za rok – analizowała sytuację Julka i nie mówiła już tak cicho.

- To bez sensu, że tak zareagowała – odpowiedziała Andżelika.

- A najbardziej bez sensu jest to, że obraziła się w ogóle na wszystkich i nie przyszła na spektakl. To znaczy przyszła, ale siedziała na widowni. I napisała jeszcze, że jestem gwiazdą na tle słabych tancerek, które próbowały coś robić na tyłach...

- Sobie zrobiła na złość, nie wam! Ominęły ją takie wspaniałe emocje! I co za podłość! (...)

- Nie każdy ma dar empatii – podsumowała historię mama, której Julka o wszystkim opowiedziała. – Zazdrośni i złośliwi ludzie to z reguły bardzo nieszczęśliwe osoby.

Miłosz (...) szybko sprawdził w internecie, co oznacza słowo „empatia”. (...)

- Słuchajcie, jest sprawa... - chłopiec zadyszał się troszkę (...). – Wiecie, że mamy w szkole kolegę, który choruje?

- Wiemy- odpowiedziały razem mama i Julka.

- A wiecie, że on wcale nie musi być w szpitalu ani w domu, tylko może wrócić do szkoły?

- To świetnie! (...) Kiedy wraca? – zainteresowała się Julka.

- No właśnie... chodzi o to, że on może, ale nie chce. Chce, ale się potwornie boi tego powrotu.

- Boi?

- Czego się boi?

- Boi się, że ktoś będzie mu dokuczał tak, jak twoja Ewa. Że będą się z niego śmiać i mu dogryzać. (...) On po prostu wygląda trochę inaczej niż kiedyś. Inaczej niż większość dzieci w szkole.

- Jak to? A co mu się stało?

- Wypadają mu włosy i musiał je obciąć na bardzo, bardzo krótko.

- Przecież nie każdy musi mieć długie włosy – Julka trochę nie rozumiała w czym problem.

- No tak, ale zrozumi, on prawie nie ma ich wcale... I dlatego wymyśliłem, że ja też nie będę ich miał. Wcale! Tato, pójdziesz ze mną do fryzjera?

Chcę ogolić się na tyso!

- Brat, ale wymyśliłeś! Naprawdę chcesz to zrobić? – nie mogła uwierzyć Julka. (...)
- I to się nazywa empatia – podsumował tata. (...).

Źródło: Michalak M., *Opowieści o tym, co w życiu ważne*, IBIS 2022.

6. Po przeczytaniu bajki zadajemy pytania i toczymy dyskusję z dziećmi wokół bajki:
 - Jaką przyjaciółką jest Andżelika?
 - Jak zachowała się Ewa?
 - Co to jest hej/ kim jest hejter?
 - Co postanowił zrobić Miłosz? Dlaczego chciał to zrobić?
 - Co to jest empatia?
 - Po czym poznamy, że ktoś jest empatyczny?
7. Dzieci wykonują rysunek, na którym graficznie przedstawiają rozumienie słowa „empatia”.

Autorka: Anna Konarzewska

Więcej inspiracji:

1. <https://bycnauczycielem.blogspot.com/>
2. Konarzewska A., *Być (nie)zwykłym wychowawcą*, WFW 2019
3. Konarzewska A., *(Nie)zwykłe spotkania wokół godzin wychowawczych*, LOGOS 2022.