

Ghid practic pentru dezvoltarea empatiei la orice vârstă



Empatia înseamnă să înțelegi ce simte celălalt, chiar dacă tu nu treci prin aceeași situație. O familie empatică este o familie în care membrii se simt în siguranță, ascultați și valorizați.

În loc să spunem: ❌	Încercăm să spunem: 💎
„Termină cu prostiile, n-ai de ce să plângi!”	Văd că te-a întristat mult ce s-a întâmplat.”
„Ți-am zis eu că așa o să pățești!”	„E greu când lucrurile nu ies cum vrei. Cum te ajut?”
„Lasă că îți trece, ai tu probleme mai mari la vârsta ta.”	„Pentru tine e important asta și te înțeleg.”

Copii mici (0 - 6 ani) - „Oglindirea emoțiilor”

★ Alfabetul Emoțiilor

Folosiți cartonașe cu fețe zâmbitoare/triste pentru a-l ajuta să spună cum se simte.

Cititul empatic

Când îi citiți o poveste, întrebați-l: „Cum crezi că se simte ursulețul când a rămas singur în pădure?”

Jocul de rol

Puneți plușurile în diverse scenarii (ex: un iepuraș care s-a lovit) și învățați copilul să îl consoleze.



Școlari (7 - 12 ani) - „În papucii altuia”

Jocul „Ce s-ar întâmpla dacă...?”

Puneți întrebări ipotetice la masă: „Dacă un coleg nou ar sta singur în bancă, ce ai putea face?”.



Schimbul de rol în conflicte



Când frații se ceartă, oprește-i și spune-le: „Acum, tu ești fratele tău. Spune-mi varianta lui de poveste.”

Voluntariat în familie

Implicați-i în strângerea de jucării sau haine pentru copii din medii defavorizate.



Adolescenți - „Validare și vulnerabilitate”

Adolescenții manifestă empatie doar dacă simt că adulții din viața lor sunt, la rândul lor, empatici cu ei.

Fără ecrane la masă

Stabiliți 30 de minute pe zi de conectare reală. Poate fi la cină, unde fiecare povestește „cel mai bun și cel mai greu moment al zilei”.

Ascultarea activă

Când adolescentul se plânge de o problemă, întreabă-l direct: „Ai nevoie să te ascult și să te îmbrățișez sau vrei să căutăm o soluție?”

Arată-ți vulnerabilitatea:

Ca părinte, recunoaște când greșești sau când ai o zi grea: „Astăzi am avut o zi obositoare la muncă și sunt tensionat, nu e din cauza voastră.”

