



Empátia napló – Egy hét más szemszögből

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: önismeret, empátia

Gondolkodtatok már azon, **milyen lehet más bőrébe bújni?** Egy hétig elképzelhetitek, milyen lenne valaki más helyzetében élni: hogyan indul a napja, milyen akadályokkal szembesül, miért hálás vagy éppen miért szomorú. **A napló segít jobban megérteni mások érzéseit és élethelyzetét,** miközben fejlődik az empátiátok és gyakorolhatjátok a mások fejével való gondolkodást.

► Lépésről-lépésre

1. **Válasszatok egy személyt,** akinek szeretnétek a bőrébe bújni / vagy egy személyt, akit szeretnétek jobban megérteni (pl. idős ember, menekült, mozgássérült, gyengénlátó, kisgyerekes anyuka).
2. Ha ismertek is ilyen személyt, akkor beszélgetsetek vele tapasztalatgyűjtés céljából, hogyan telik egy napjuk, milyen kihívásokkal találkoznak, mi tölti el örömmel vagy szomorúsággal őket? És utána a megismert tapasztalatok után képzeljétek el, hogy milyen lenne a bőrébe bújni egy hétre.
3. Írjatok naponta rövid bejegyzést az ő szemszögükből.
4. Osszátok meg tapasztalataitokat a csoporttal.

► Szükség lehet

- Füzet vagy digitális eszköz naplóíráshoz

„Mások életének megértése segít abban, hogy érzékenyebbek és segítőkészebbek legyünk.”



HOUSE OF GIVING