



Egy nap az ő szemszögéből

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, közösségépítés

Gondolkodtál már azon, milyen lehet más bőrébe bújni? Ebben a gyakorlatban egy olyan történetet alkothatsz, amely egy másik ember szemszögéből mutatja be a világot. Ez segít mélyebben megérteni mások érzéseit és tapasztalatait.

A saját empatisz képességünk fejlesztése révén jobban megérthetjük mások érzéseit és motivációit, ami alapvető a giving szellemiségében. A gyakorlat során fejlődik a képzelőerő és érzelmi intelligenciátok, növeli a társadalmi érzékenységeteket és elősegíti a közösségi párbeszéd létrejöttét.

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy-egy olyan személyt vagy társadalmi csoportot, akiknek **a helyzetét szeretnéd jobban megérteni** (pl. hajléktalan, menekült, fogyatékkal élő).
2. **Kutassatok a témában!** Keressetek és olvassatok cikkeket, nézzetek interjúkat, hogy hiteles képet kaphassatok.
3. Írjatok egy-egy rövid történetet az ő szemszögükből, bemutatva egy napjukat. Próbáljátok meg beszélni, hogy milyen mindennapos nehézségekkel szembesülnek.
4. **Osszátok meg a történetet az osztállyal,** és beszéljétek meg az érzéseket, gondolatokat. Milyen érzés volt „más szemmel látni”? Volt, ami meglepett titeket? Hogyan változott a véleményetek vagy hozzáállásotok?

► Szükség lehet

- Papír, toll vagy számítógép

► Típek / Variációk

- Inspirálódhattok valós történetekből is, például a Humans of New York oldalról.
- Készíthettek illusztrációkat is a történethez.

„A mások szemszögéből való gondolkodás segít abban, hogy érzékenyebbek és megértőbbek legyünk a körülöttünk élők iránt.”



HOUSE OF GIVING