

FIȘĂ DE LUCRU – „Cum pot fi empatic?”

Ora de dirigenție – Clasa a V-a

1. Citește scenariul:

„Maria a primit o notă mai mică decât se aștepta și pare foarte tristă. Unii colegi râd și spun că exagerează.”

Răspunde la întrebările de mai jos:

1. Ce emoții crezi că simte Maria? De ce?

.....

2. Cum te-ai simți tu dacă ai fi în locul ei?

.....

3. Ce reacție empatică ai putea avea față de Maria? Scrie un mesaj potrivit.

.....

4. Ce ai putea face, concret, pentru a o ajuta?

✓ Ofer să o ascult

✓ O încurajez

✓ Îi explic ce nu înțelege, dacă pot

✓ Altceva: _____

5. Bifează comportamente empactice pe care vrei să le exersezi în această săptămână:

☐ Voi asculta mai mult fără să întrerup

☐ Voi încerca să înțeleg ce simt ceilalți

☐ Voi ajuta un coleg care pare singur

☐ Voi spune o vorbă bună cuiva care are nevoie