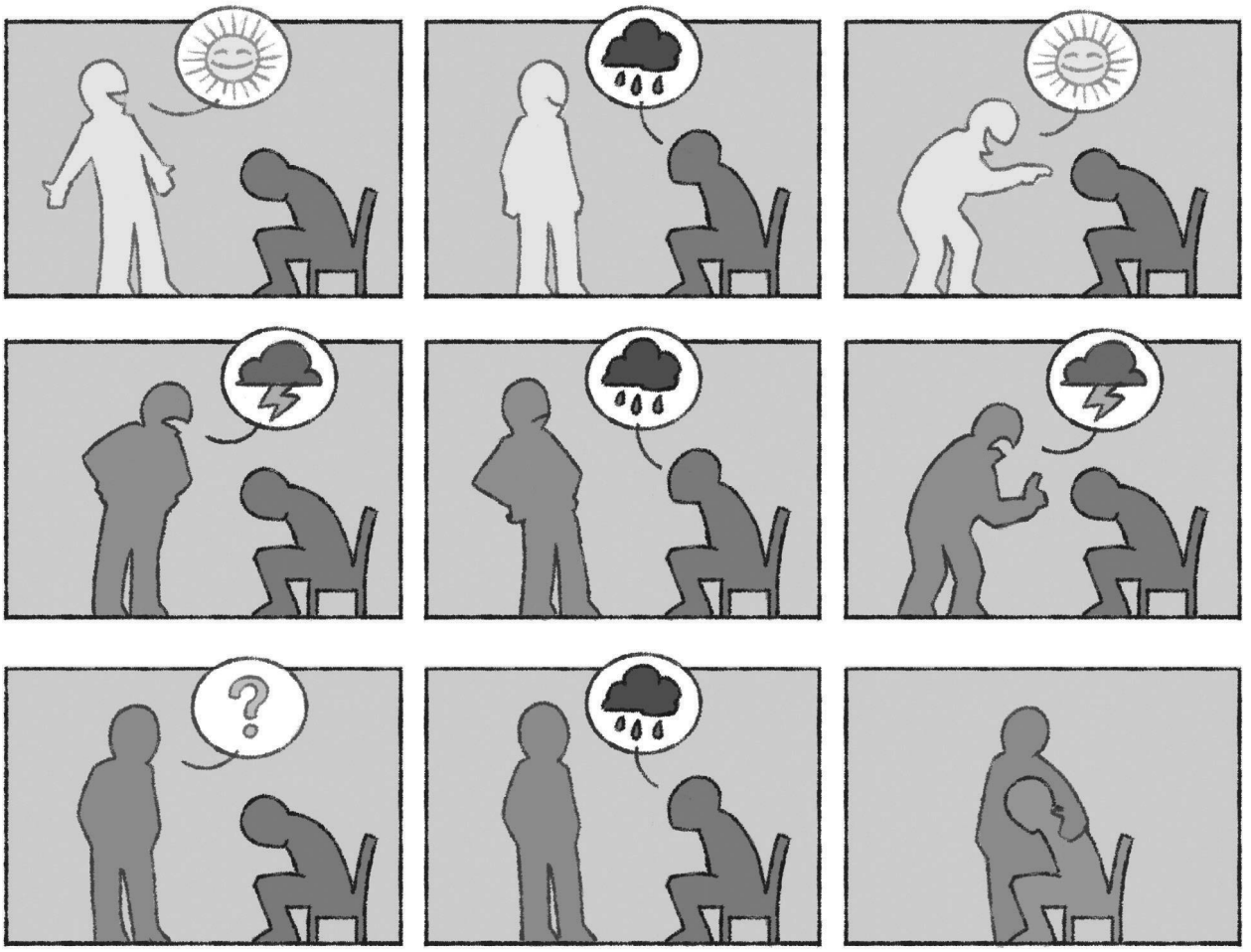
V CIZÍCH BOTÁCH

Říká se, že nemáme soudit nikoho, dokud neujdeme alespoň kousek v jeho botách. Tím je myšleno, že se máme zamyslet nad tím, co ten druhý právě prožívá.

Schopnosti vcítit se do druhého říkáme empatie. A je moc důležitá. Umožňuje nám vidět situaci z různých úhlů pohledu.



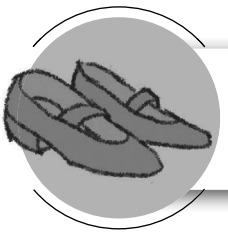
PŘEDSTAV SI, ŽE TVŮJ KAMARÁD PROHRAJE ZÁPAS, KTERÝ PRO NĚJ BYL HODNĚ DŮLEŽITÝ. JAK MŮŽEŠ REAGOVAT?

Posmívat se mu, ale to žádný opravdový kamarád neudělá...

Začít ho utěšovat, že se nic nestalo...

Zeptat se jej, jak se cítí. A zkusit si představit, jak by bylo tobě, kdyby ses na něco dlouho připravoval/a a nepodařilo se ti to. Vyjádřit svoje pochopení. To je empatie...

KAŽDÝ ČLOVĚK VE TVÉM OKOLÍ ŘEŠÍ SVÉ STAROSTI. JAKÉ JE TO ASI V JEHO BOTÁCH? VYZKOUŠEJ SI TO. PROHLÉDNI SI NÁSLEDUJÍCÍ SITUACE A ZKUS NAPSAT, JAK SE ASI TITO LIDÉ CÍTÍ.

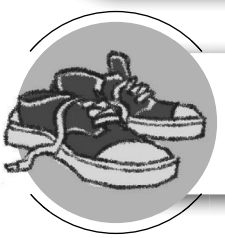


A Maminka má hodně práce, musí teď pracovat i o víkendu.

B *Maminka asi musí být hodně unavená, když je tak dlouho v práci a ještě ji toho čeká hodně doma. Zeptám se jí, jak jí je a jak jí můžu co nejvíc pomoct.*

A Paní sousedce zemřel manžel.

B *Paní sousedce je asi hodně smutno.. Nechybí jí někdo, kdo by jí pomohl anebo si s ním mohla povídat?*



A Můj kamarád se musí odstěhovat a začne chodit na jinou školu. *Jaká reakce tě napadá?*

B .....

A Tvůj učitel z prvního stupně se ocitnul po autonehodě na vozíku a běžně dostupná místa jsou teď pro něj těžko dosažitelná. *Jaká reakce tě napadá?*

B .....

TROCHU JINÁ PROCHÁZKA

Empatie a komunikace je moc důležitá pro to, abychom pochopili ostatní a hledali řešení přijatelná pro všechny.

PŘEDSTAV SI, ŽE MÁŠ KOUZELNÉ BRÝLE. KDYŽ SI JE NASADÍŠ, UVIDÍŠ, CO PROŽÍVAJÍ OSTATNÍ. ZKUS SI PROJÍT MÍSTO, KDE ŽIJEŠ, S POMYSLNÝMI BRÝLEMI. JAK SE ASI CÍTÍ OSTATNÍ? CO PROŽÍVÁ BEZDOMOVEC, PANÍ STAROSTKA, UČITEL, PRODAVAČ ZE SAMOOBSLUHY, OSOBA S HORŠÍ POHYBLIVOSTÍ, VOZÍČKÁŘ, SPOLUŽÁK ČI SPOLUŽAČKA Z CIZINY? NĚKDY MOŽNÁ NEVÍŠ – A PAK JE DOBRÉ SE ZEPTAT. ZNÁŠ NĚKOHO, KDO CHODÍ PO VAŠÍ ULICI S KOČÁRKEM NEBO O HOLI, VOZÍČKÁŘE NEBO NEVIDOMÉHO? MŮŽEŠ HO ZKUSIT OSLOVIT.