

ADOLESCENȚII ȘI VIAȚA AFECTIVĂ (II)

STIMULAREA EMPATIEI ÎN
ADOLESCENȚA

I. CE ESTE EMPATIA?

- ▣ Componenta inteligentei emotionale (Goleman, Bar On), care consta in transpunerea cognitiva si afectiva in subiectivitatea celuiilalt, fara a fi anulata propria subiectivitate.

Empatia poate fi “predată”?

- ▣ Eisenberg & Fabes: corelatie pozitiva intre explicarea consecintelor comportamentelor neadecvate si cresterea empatiei
- ▣ Discutii despre trairile emotionale (alfabetizarea emotionala)

Stimularea empatiei in adolescenta

- ▣ 1. Construirea unei relatii autentice:
 - ▣ Adolescentii trebuie sa se simta iubiti si acceptati pentru a putea sa invete sa fie empatici

▣ 2. Discutii despre emotii

- ▣ Adolescentii nu pot intelege ce simt ceilalti daca ei nu discuta niciodata despre emotii
- ▣ Cunoasterea propriilor emotii – precursor al identificarii emotiilor celorlalti. Fara aceste abilitati nu poate fi vorba despre empatie

- ▣ 3. Demonstrarea unor comportamente care sa reflecte grija fata de ceilalti
 - ▣ Explicarea semnificatiei stilului senzitiv
 - ▣ Adolescentii exemplifica din propria experienta
 - ▣ Corectarea eventualelor reactii neadecvate (unii rad sau se amuza)
 - ▣ Sunt solicitati sa vorbeasca despre situatii dificile si despre modul in care au reactionat
 - ▣ Sunt rugati sa ofere un comentariu suportiv unui alt membru al grupului

- ▣ Adolescentii diferă mult între ei în ceea ce privește capacitatea de a oferi comentarii suportive (datorită modelelor avute și experiențelor anterioare)

- ▣ 4. Reguli consistente & consecinte clare
 - ▣ Parintii nu trebuie sa renunte la reguli si limite pentru a-i ajuta pe adolescenti sa devina independenti, ci trebuie sa le adapteze nevoilor lor
 - ▣ Regula generala: **Sa tina cont de trairile celorlalti**
 - ▣ **Numai prin repetitie** se ajunge la obisnuinta de a respecta ceea ce simte celalalt si de a nu rani

▣ 5. Regula de aur:

- ▣ sa se comporte cu ceilalti asa cum ar dori ca ceilalti sa se comporte cu sine

II. Exerciții de stimulare a empatiei

1. **Alfabetizarea emotionala:**

- ▣ Se ofera o lista de emotii pozitive si negative si se formuleaza intrebarile:
 - ▣ In ce circumstante v-ati simtit astfel?
 - ▣ Cum descrieti experientele traite?
 - ▣ Cum v-ati adaptat in aceste situatii?

▣ 2. **Recunoasterea emotiilor celorlalti:**

- ▣ Se exemplifica diverse situatii din viata cotidiana si sunt intrebati:
 - Cum credeti ca s-au simtit persoanele implicate?
 - Ce au gandit in situatia respectiva?
 - Ce simt si ce gandesc acum?

Li se ofera feedback in maniera:

- Cred ca el s-a simtit tare trist ...
- Daca as fi fost in locul ei, cred ca m-as fi simtit foarte stresat

- ▣ 3. Folosirea unor **jocuri de rol** prin care sa descifreze emotiile exprimate de partener, pornind de la marcatorii corporali – gestică, expresia facială

- ▣ 4. Adolescentii sunt rugati sa isi aminteasca de cate ori au **ajutat** (sustinut emotional) pe cineva in ultima saptamana si cum s-au simtit

- ▣ 5. Daca exista cazuri in care adolescentii constientizeaza ca nu sunt preocupati sa ofere suport altora, **se canalizeaza discutiile** astfel incat sa se descopere ce anume îi face sa fie ambivalenti sau sa nu se sensibilizeze in situatiile in care ar trebui sa manifeste compasiune fata de ceilalti si comportament altruist