



Empatie

Definiție

Empatia este abilitatea emoțională și cognitivă de a percepe, înțelege și împărtăși sentimentele și perspectivele celorlalți. Aceasta implică nu doar recunoașterea stării emoționale a altei persoane, ci și reacționarea cu grijă, compasiune sau sprijin semnificativ. Empatia este distinctă de simpatie - necesită o conexiune mai profundă și duce adesea la acțiune sau schimbare comportamentală. Dintr-o perspectivă emoțională, empatia permite indivizilor să construiască punți interpersonale și să navigheze în relații cu o mai mare înțelegere și respect.

Cum îi afectează pe adolescenți

În timpul adolescenței, empatia joacă un rol important în modelarea raționamentului moral, a relațiilor cu colegii și a dezvoltării identității. Adolescenții care practică empatia pot gestiona mai bine provocările sociale precum presiunea colegilor, excluderea sau bullying-ul. Devin mai atenți la experiențele celorlalți, ceea ce le îmbunătățește abilitățile de comunicare și inteligența emoțională. Pe de altă parte, lipsa empatiei se poate manifesta prin indiferență, cruzime sau insensibilitate, ducând adesea la conflicte interpersonale sau respingere socială. Adolescenții empatici sunt mai predispuși să se implice în comportamente sociale, cum ar fi oferirea ajutorului, ascultarea sau sprijinirea colegilor de clasă.





Empatie și incluziune socială

Empatia este fundamentală pentru incluziunea socială. Atunci când adolescenții înțeleg și validează experiențele celorlalți, în special ale celor diferiți sau vulnerabili, acest lucru reduce stereotipurile, prejudecățile și excluziunea. O sală de clasă bogată în empatie creează siguranță psihologică pentru ca elevii să fie ei înșiși, fără teama de ridicol. Lipsa empatiei contribuie la bullying, marginalizare și perpetuarea diviziunilor sociale. Predarea empatiei îi echipează pe elevi cu instrumente pentru a construi comunități incluzive în care fiecare se simte văzut, auzit și valorizat.



Cum să abordăm problema?

Pentru a dezvolta empatia la adolescenți, este esențial să le oferim experiențe care să le deschidă perspectiva. Aceasta include utilizarea unor povești sau scenarii din viața reală, încurajarea ascultării active și crearea unui spațiu pentru dialog despre sentimente și diferențe. Jocurile de rol și activitățile incluzive îi ajută pe elevi să se conecteze emoțional cu ceilalți. Împreună, aceste practici cultivă compasiunea și reduc excluziunea socială.





Spargerea gheții

- Ce înseamnă „să te pui în papucii altcuiva”?
- Poți să-ți dai seama când cineva este trist sau supărat fără să o spună?
- Ce faci de obicei când un prieten se simte trist?
- Este ușor sau greu să-ți pese de problemele altcuiva?



Întrebări pentru discuție

- Cum poate empatia să îmbunătățească comunitatea noastră?
- Te-ai simțit vreodată exclus/ă? Ce te-a ajutat să te simți mai bine?
- Cum arăți empatie atunci când cineva este supărat sau diferit de tine?
- Poate empatia să prevină excluziunea socială sau bullying-ul?

Află mai multe

- Brown, B., 2012. „Daring Greatly: How the Courage of to be Vulnerable transforms the Way We Live, Love, Parent, and Leader” (Îndrăznire intensă: Cum curajul de a fi vulnerabil transformă modul în care trăim, iubim, creștem și conducem). New York: Gotham Books. Lorem ipsum dolor sit amet,
- Goleman, D., 2006. Inteligența socială: Noua știință a relațiilor umane. New York: Bantam Books.
- Brené Brown – „Puterea vulnerabilității”





DISCLAIMER

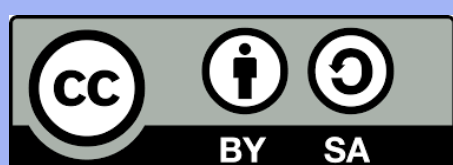
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



(CC BY-SA): YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

ATTRIBUTION – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

SHAREALIKE - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

NO ADDITIONAL RESTRICTIONS – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



PODERIO
Training & Research



DECLINARE DE RESPONSABILITATE

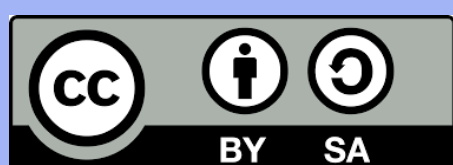
FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI EXECUTIVE EUROPENE PENTRU EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ (EACEA). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI EACEA NU POT FI CONSIDERATE RESPONSABILILE PENTRU ACESTEA.

AUTORI

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ACEASTĂ PUBLICAȚIE A FOST REALIZATĂ CU SPRIJINUL FINANCIAR AL COMISIEI EUROPENE ÎN CADRUL PROIECTULUI ERASMUS+ „**YOUR BEST VERSION**”, **NUMĂRUL 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATRIBUIRE, PARTAJARE ÎN ACELEAȘI CONDIȚII



(CC BY-SA): SUNTEȚI LIBER SĂ PARTAJAȚI - COPIAȚI ȘI REDISTRIBUIȚI MATERIALUL ÎN ORICE MEDIU SAU FORMAT ȘI SĂ ADAPTAȚI - REMIXAȚI, TRANSFORMAȚI ȘI DEZVOLTAȚI PE BAZA MATERIALULUI ÎN ORICE SCOP, CHIAȚI ȘI COMERCIAL. LICENȚIATORUL NU POATE REVOCA ACESTE LIBERTĂȚI ATÂTA TIMP CÂT RESPECTAȚI TERMENII LICENȚEI ÎN CONFORMITATE CU URMĂTORII TERMENI:

ATRIBUIRE – TREBUIE SĂ ACORDAȚI CREDITUL CORESPUNZĂTOR, SĂ FURNIZAȚI UN LINK CĂTRE LICENȚĂ ȘI SĂ INDICAȚI DACĂ AU FOST FĂCUTE MODIFICĂRI. PUTEȚI FACE ACEST LUCRU ÎN ORICE MOD REZONABIL, DAR NU ÎN NICIUN MOD CARE SĂ SUGEREZE CĂ LICENȚIATORUL VĂ APROBĂ PE DUMNEAVOASTRĂ SAU UTILIZAREA DUMNEAVOASTRĂ.

DISTRIBUIRE ÎN CONDIȚII SIMILARE - DACĂ REMIXAȚI, TRANSFORMAȚI SAU CONSTRUIȚI PE BAZA MATERIALULUI, TREBUIE SĂ DISTRIBUIȚI CONTRIBUȚIA SUB ACEEAȘI LICENȚĂ CA ȘI ORIGINALUL.

FĂRĂ RESTRICȚII SUPLIMENTARE – ESTE POSIBIL SĂ NU APLICAȚI TERMENI LEGALI.



PODERIO
Training & Research