



#empatia

Pismo Święte, świecę, tablicę z napisem: „Zrozumienie to most, który prowadzi do empatii.”

Zadbajcie o wspólny drobny poczęstunek i kubek ciepłej herbaty albo gorącej czekolady.



PRZYGOTUJCIE

DEFINICJA

Empatia to zdolność do wczuwania się w emocje, potrzeby i perspektywy innych ludzi. Jest to kluczowy element budowania zdrowych relacji i rozumienia siebie nawzajem.

Empatia jest jednym z ważnych aspektów naszego życia, który wpływa na jakość naszych relacji oraz naszą zdolność do zrozumienia innych ludzi.

Chcę dziś wyjść poza mój świat, by w wolności widzieć drugiego człowieka. Współodczuвам z bliskimi, ze znajomymi, z ludźmi, którym służę w wolontariacie.

Empatia prowadzi do pomnożenia dobra, ale mogę czasem zapomnieć, że rozwija także mnie.

Możesz zachęcić grupę do dobrania się w pary i usłużenia sobie nawzajem zaparzeniem herbaty czy nałożeniem drobnych przekąsek dla drugiego.

INTEGRACJA

Rozpocznij od serdecznego przywitania i wymiany kilku słów pełnych akceptacji i życzliwości. Listopad to miesiąc, w którym z powodu wyjazdów czy dni wolnych może być trudno zebrać się całej grupie. Tym bardziej docień frekwencję.

Dzisiaj skupimy się na temacie empatii, więc spróbujmy doświadczyć jej wobec siebie nawzajem. Zachęć do podzielenia się ostatnimi tygodniami, uwzględniając aspekt służenia w wolontariacie. Możemy podzielić się w parach lub na forum, zależnie od preferencji i potrzeb uczestników.

Po dzieleniu zadaj pytanie: Czy łatwiej jest wykazać się empatią czy przyjmować empatię od drugiej osoby?

Praca formacyjna trwa już dość intensywnie, za chwilę w czasie świąt Bożego Narodzenia nasze działania przyspieszą – zwróć uwagę na dar czasu, jakim wolontariusze hojnie się dzielą w Waszym Zespole.

WPROWADZENIE

Otwórz dyskusję na temat znaczenia zrozumienia innych ludzi jako pierwszego kroku w budowaniu empatii. Porozmawiajcie o tym, dlaczego empatia jest ważna i jakie korzyści może przynieść zarówno w relacjach osobistych, jak i w życiu społecznym.

Możesz wykorzystać obrazy przedstawiające ludzi pod wpływem emocji. Pokieruj rozmową w taki sposób, aby uczestnicy zaczęli rozumieć, co mogło stać za smutkiem, zdenerwowaniem, radością, gniewem.

„Zrozumienie to most, który prowadzi do empatii.”

SŁOWO

ZAPALCIE ŚWIECĘ I POTRWAJCIE W CISZY

Możesz też wprowadzić element modlitwy, którego do tej pory nie było podczas Waszych spotkań formacyjnych – może to być indywidualna lektura Słowa Bożego z dnia w ciszy, może to być modlitwa śpiewem, może to być modlitwa za każdą osobę indywidualnie.

Poproście Ducha Świętego o prowadzenie i światło w dostrzeżeniu daru, jakim jest empatia. To dar który mogę dać, ale i mogę przyjąć.

Przeczytaj fragment z Pisma Świętego dotyczące empatii (zdecyduj, który do Waszego Zespołu przemówi najlepiej).

Wkrótce potem udał się do pewnego miasta, zwanego Nain; a szli z Nim Jego uczniowie i tłum wielki. Gdy zbliżył się do bramy miejskiej, właśnie wynoszono umarłego - jedyne syna matki, a ta była wdową. Towarzyszył jej spory tłum z miasta. Na jej widok Pan uzalił się nad nią i rzekł do niej: «Nie płacz!» Potem przystąpił, dotknął się mar - a ci, którzy je nieśli, stanęli - i rzekł: «Młodzińcze, tobie mówię wstań!» Zmarły usiadł i zaczął mówić; i oddał go jego matce.

Łk 7,11-15

Weselcie się z tymi, którzy się weselą, płaczcie z tymi, którzy płaczą. Rz 12,15

Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili. Mt 25,40

Dlatego zachęcajcie się wzajemnie i budujcie jedni drugich, jak to zresztą czynicie. 1 Tes 5,11

Przyjmijcie te słowa jako prośbę Boga, a nie płaćne zlecenie. Miłość weryfikuje nasze motywacje, światło Ducha i łaska uświęcająca je oczyszczają.

POGŁĘBIENIE REFLEKSJI

Poproś uczestników, aby rozważyli różne sytuacje, w których empatia może być ważna (wykorzystaj Wasze doświadczenia w wolontariacie – pomoc dzieciom, chorym, ubogim). Zapytaj z jakimi uczuciami spotkali się u osób potrzebujących (radość, wstyd, niepewność, wdzięczność, rozgoryczenie). Wspólnie zapiszcie te emocje na tablicy.

Poproś o podzielenie się odczuciami i reakcjami w tych sytuacjach. W atmosferze dyskrecji zachęć do opowiedzenia o konkretnych wydarzeniach, osobach z poszanowaniem granic prywatności. Podkreśl, że często ważniejsza niż sama pomoc jest reakcja i nastawienie osoby jej udzielającej. Moc wolontariatu nie płynie z portfela, ale z siły miłości i otwartego serca. Podzielcie się swoimi przemyśleniami i zastanówcie się, jakie działania mogą pomóc w budowaniu empatii w życiu codziennym i służeniu innym.

ROZMOWA

Zaproponuj rozmowę – burzę mózgów o roli empatii w naszym codziennym życiu. Czy to łatwo praktykować empatię? Jak możemy być bliżej siebie samych i lepiej rozumieć siebie nawzajem? Jakie trudności mogą wystąpić w budowaniu empatii i jak można je pokonywać? Podzielcie się swoimi doświadczeniami i refleksjami.

MODLITWA

Podsumujcie spotkanie i podziękujcie sobie wzajemnie za dzielenie.

W modlitwie podkreśl, że empatia jest i prezentem dla człowieka i zaproszeniem do rozwoju miłości.

W krótkim spontanicznym uwielbieniu podziękujcie za to, z czym wychodzicie i co Was dziś zbudowało. Pomódlcie się również o wsparcie i inspirację do dawania siebie innym.

Pamiętajcie, że w listopadzie Kościół szczególnie modli się za wiernych zmarłych i dusze w czyśćcu cierpiące.

#DobreTreści

Zobacz, przeczytaj, podziel się z innymi!

ks. Krzysztof Augustyn – Empatia – jak kształtować?

<https://www.youtube.com/watch?v=N1f4w40zgvA>

