

## RESUM 3ª SESSIÓ DEL GRUP DE REFLEXIÓ CURS 2013-2014

### L'EMPATIA

Comencem la sessió amb el visionament de part del Documental "Pensant en els altres" de Toshiro Kanamori, on podem veure com aquest mestre de primària treballa l'empatia amb els seus alumnes en una escola de Japó.

Entre la lectura del document que se'ns havia passat la setmana anterior i el documental sorgeixen les següents reflexions:

- S'ha de poder treure el que es porta a dins
- L'expressió de les emocions s'ha de practicar
- Ens hem d'acostumar a preguntar; com et sents?
- Important escoltar els altres i deixar que la gent visqui en el nostre cor
- La base de l'educació ha de ser la comunicació
- Sovint els nens necessiten més que escoltem i compreguem els seus problemes que no pas que els hi solucionem
- Quan s'ha tret lo dolent, pot sortir lo bo
- Els sentiments només es poden expressar quan la gent t'escolta de veritat, hem d'estar disposats a escoltar de debò els nostres fills o alumnes
- Coincidim que hi ha incomoditat davant les emocions negatives, davant el plor. No estem acostumats, ens violentem davant l'expressió de sentiments. Socialment no està ben vist.
- És bo aprofitar les petites situacions per començar a treballar l'expressió d'emocions
- Mirar pel·lícules i comentar les emocions que hi surten, a vegades els hi és més fàcil perquè no són les seves emocions sinó les dels altres
- És important treballar-ho des de petits i tant des de l'escola com des de casa
- Després de treure-ho s'ha de recollir, gestionar i treballar el que tens agafat a dins. No es tracta de treure-ho per fer-ho desaparèixer, sinó treure-ho per poder-ho treballar i saber-li buscar un lloc per guardar-ho sense que ens faci mal

- Estimar-se a sí mateix per poder estimar als altres
- La solidaritat seria anar més enllà de l'empatia. Empatitzar-se i actuar. Ho puc entendre i m'entrego
- No és tan important el que ens passa a la vida sinó com ens ho prenem, això passa per tenir una bona autonomia emocional, saber gestionar les pròpies emocions i tenir una actitud positiva davant la vida.
- Hem d'ensenyar-los a ser conscients de les seves emocions, saber-les expressar i gestionar, ser prou sensibles per poder posar-se a la pell dels altres i prou forts per no ser vulnerables, aquesta fortalesa va molt lligada a una sana autoestima
- **L'empatia com a clau de la felicitat: És necessari pensar en els altres per ser feliç de debò**