

Ćwiczenia z empatii

Empatia to między innymi zdolność wczucia się i zrozumienia motywów działań innej osoby. Czasami przypisujemy innym ludziom motywy, których oni nie mieli lub nie znamy kontekstu sytuacji. Zapraszam Cię do intelektualnej łamigłówki. Wymyśl po cztery (KONIECZNIE!) możliwe przyczyny zaistniałej sytuacji. Pamiętaj, zawsze rozstrzygamy na korzyść "winowajcy".

1. Poprosiłaś rano męża, żeby po pracy zrobić zakupy. On ich nie zrobił. Co mogło tego przyczyną?

- miał bardzo zły dzień w pracy
- bardzo źle się czuł
- dostał awans i chciał się szybko pochwalić
- ktoś zadzwonił do niego ze złą wiadomością

3. Miłaś po pracy szybko wrócić do domu, bo gdzieś wychodzicie. Nie wracasz o umówionej godzinie i nie informujesz o tym męża. Jaki może kryć się za tym kontekst sytuacyjny?

- rozładował Ci się telefon a jest straszny korek
- masz w pracy nagłą sytuację i musisz zostać
- musiałaś pojechać z kimś do szpitala
- przypomniałaś sobie, że musisz zrobić zakupy spożywcze

2. Zaprosiliście na wieczór gości. Ty przychodzisz po pracy do domu, a w przedpokoju bałagan - mąż wyjął narzędzia i na dodatek nie ma go w domu. Co się mogło stać?

- zepsuła się sptuczka i pojechał do sklepu
- u sąsiada na górze cieknie woda i pomaga mu
- zadzwoniła Twoja mama, że ma awarię w domu
- kolega prosił go pilnie o pożyczenie narzędzi

4. Mąż prosił Cię, żebyś na wieczór wyprasowała mu koszulę. Ty tego nie zrobiłaś. Co mogło być przyczyną tej sytuacji?

- zepsuło się żelazko
- źle się czułaś cały dzień
- dzieci źle się czuły i nie miałaś czasu
- musiałaś pilnie pomóc komuś