



## Управління емоціями/Емпатія

Прочитай наступну історію:

Андрес спілкується з однокласниками в групі у месенджері. Одного дня вони починають ділитися мемами та жартами про однокласника Матео, якого немає в групі. Деякі з них сміються, але Андрес почувається ніяково, бо знає, що Матео може почуватися погано, якщо дізнається. Однак він боїться, що якщо він щось скаже, інші теж з нього насміхатимуться.

Питання для роздумів:

1. Як ти думаєш, що б відчував Матео, якби дізнався, що про нього говорять?

---

---

2. Як ти думаєш, чому деякі люди беруть участь у таких витівках, навіть знаючи, що вони можуть завдати шкоди?

---

---

3. Як ми можемо зробити групи для обміну повідомленнями більш шанобливим та безпечним простором для всіх?

---

---



# Навички

**Емоційна усвідомленість та саморегуляція** – розпізнавання емоцій, таких як розчарування, та навчання керуванню ними, що допомагає учням залишатися позитивними та зосередженими.

**Співчуття** – повага до однокласників з різним досвідом, ставлення до них з добротою, створення дружньої та інклюзивної атмосфери.

## Пам'ятай:



Розуміти та контролювати свої емоції, водночас доброзичливо ставитись до інших. Емпатія допомагає людям ладити та почуватися бажаними гостями, що важливо в різноманітних спільнотах.