

ACCORD WE GROW TOGETHER!

2020-1-RO01-KA101-078593

Colegiul Tehnic "Gheorghe Asachi" Focșani



ECHIPA DE CREAȚIE, VALORIZARE ȘI MENTORAT

prof. Marinela Anghel, prof. Florina Anghel

prof. Cristina Mihaela Gheorghe, prof. Răvaș Marilena

prof. Mirela Daniela Stoican, prof. Mihaela Bacău

151/31.01.2022

SUPORT LECȚII CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Tehnici pentru medii educaționale incluzive prin maximizarea potențialului individual

*“Cred cu tărie că singura barcă ce ne poate ajuta să ajungem la mal este
abilitatea de a ne controla starea interioară.”*

Andrew Huberman, Neuroscientist

Empatia

Abilitate esențială de conectare

Safety is not the absence of threat, it is a process of connection.

(Siguranța nu înseamnă absența amenințării, ci un proces de conectare.)

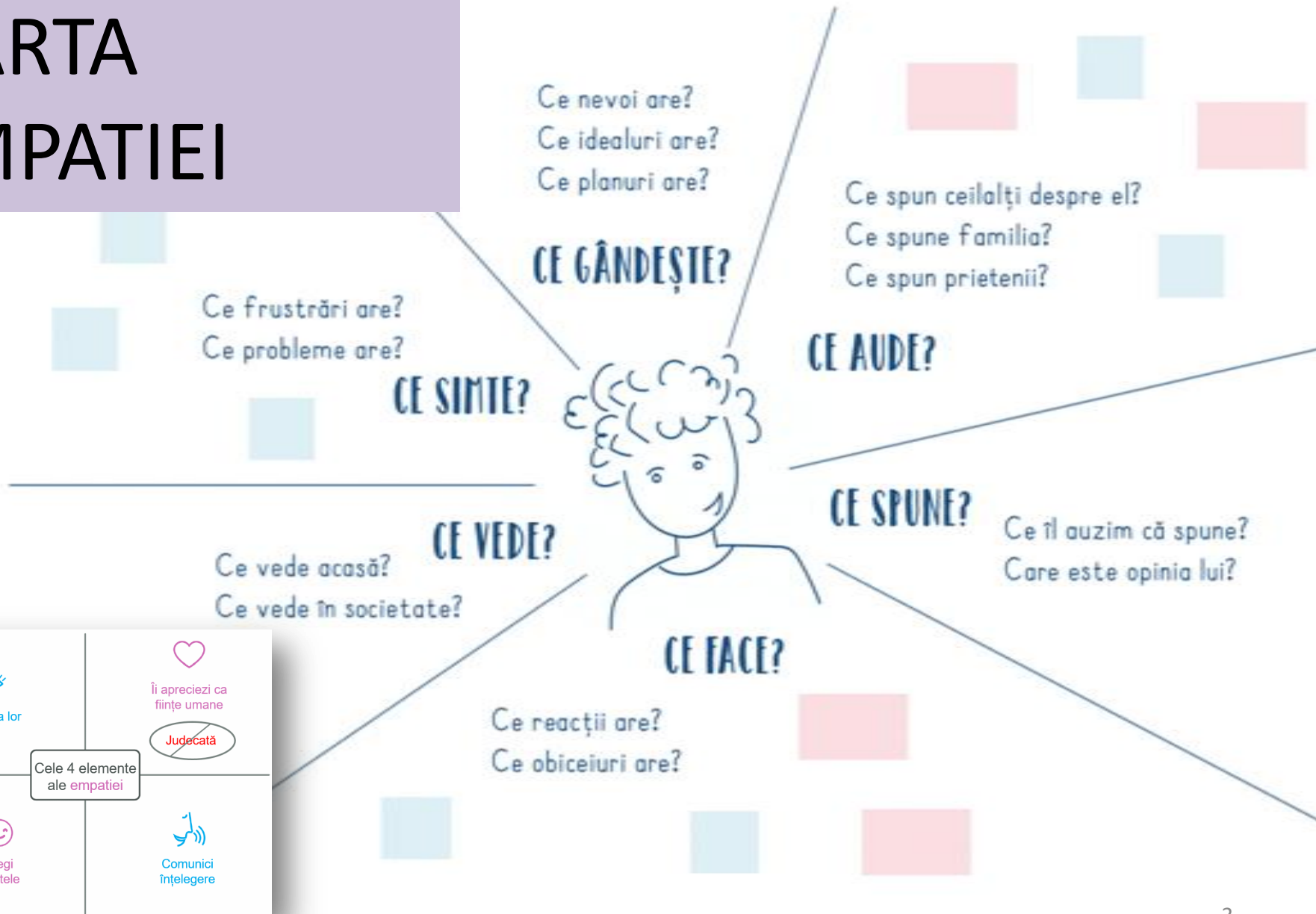
Dr. Gabor Mate



Manifestări ale empatiei (Daniel Siegel):

- ❖ rezonanța empatică (simțim ce simt ceilalți);
- ❖ asumarea perspectivei celuilalt (ne punem în pielea altei persoane, pentru a-i înțelege punctul de vedere);
- ❖ empatia sau înțelegerea cognitivă (înțelegem cum înțelege celălalt situația);
- ❖ preocuparea empatică sau compasiunea (observăm că celălalt suferă și vrem să-l ajutăm);
- ❖ bucuria empatică (momentul în care ne bucură realizările celuilalt).

HARTA EMPATIEI



Bunătatea și recunoștința

Bunătatea are puterea de a modifica structura creierului

- ❖ Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce gândește și simte o altă persoană. Compasiunea se naște din dorința de a fi alături de persoana care suferă, iar bunătatea din dorința de a ajuta.
- ❖ Gândurile pline de compasiune și bunătate duc la apariția de milioane de noi conexiuni în zona cortexului prefrontal.

<https://www.tarabrach.com/meditation-heartspace-gratitude/>



Bunătatea este cheia generării oxitocinei. Efecte:

- ❖ schimbarea unei opinii dintr-una negativă într-una pozitivă, creșterea încrederii în oameni, diminuarea anxietății și a fricilor, depășirea stărilor de teamă, schimbarea atitudinii față de o persoană;
- ❖ înțelegere mai bună a emoțiilor și sentimentelor celorlalți ;
- ❖ devenim mai generoși;
- ❖ îmbunătățirea sănătății inimii și a sistemului circulator.

Bunătatea îți aduce sănătate și fericire

- ❖ Când oferim ajutor cuiva, în creier sunt eliberați compuși opiacei endogeni, care au drept efect euforia.
- ❖ Când facem bine, creierul secretă serotonină și dopamină, care ne fac să ne simțim mai bine, mai pozitivi, mai optimiști.

Recunoștința și iertarea reprezintă acte de bunătate. Efecte:

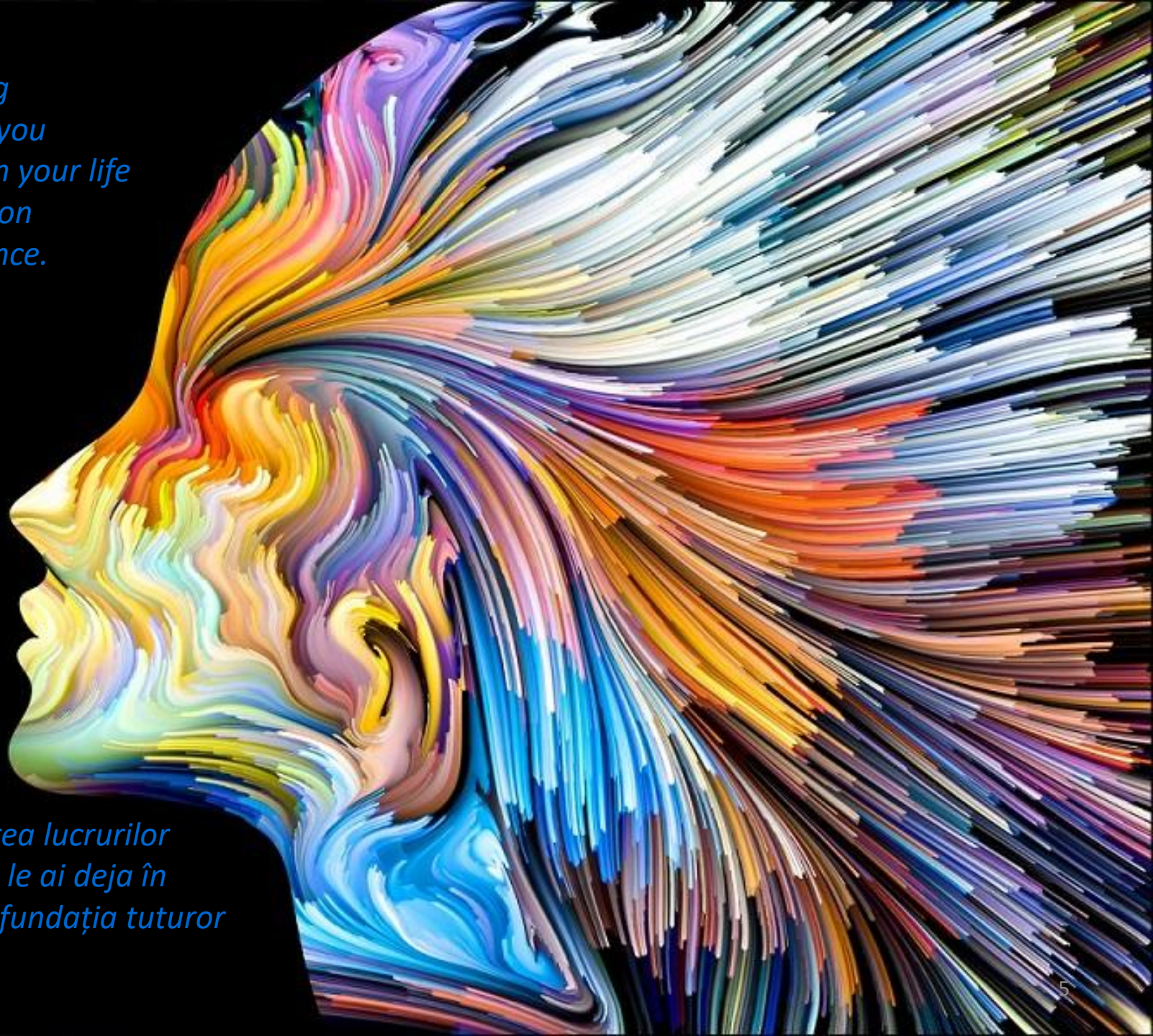
- ❖ practicarea frecventă a recunoștinței ne face să vedem lucrurile pozitive din viața noastră, să privim viața ca pe un dar, reduce depresia, scade durerea și are un rol cardio-protector.
- ❖ Iertarea contribuie la detașarea de evenimentele negative și de persoana care ne-a produs suferință. De fapt, ne eliberăm de ceea ce ne ține legați de evenimente, de suferință, iar durerea devine liniște, supărarea este înlocuită de gânduri bune, iar resentimentele se transformă în compasiune.

De ce îți face bine să faci bine, Dr. David R. Hamilton

*Acknowledging
the good that you
already have in your life
is the foundation
for all abundance.*

Eckhart Tolle

*Conștientizarea lucrurilor
bune pe care le ai deja în
viața ta este fundația tuturor
bogățiilor.*



EMPATHY TEST

1. I daydream and fantasize about things that could happen to me.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

2. I have feelings of compassion and concern for people less fortunate than myself.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

3. I find it difficult to see things from the point of view of others

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

EMPATHY TEST

4. I feel sorry for other people when they have problems.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

5. I really feel "involved" in the feelings of the characters of a novel

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

6. In emergency situations I feel apprehensive and uncomfortable

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

EMPATHY TEST

7. I'm usually objective when I see a film or a play and I don't usually "get" completely into it.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

8. In a disagreement with others I try to see things from the point of view of others before making a decision

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

9. When I see someone being taken advantage of, I feel the need to

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

EMPATHY TEST

10. I feel helpless when I am in the middle of an emotional situation

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

11. I try to understand my friends better by imagining how they see things from their perspective.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

12. It's rare for me to get into a good book or a movie too much.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

EMPATHY TEST

13. When I see someone getting hurt, I tend to stay calm.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

14. Other people's misfortunes don't usually distress me much.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

15. If I'm sure I'm right about something, I don't spend a lot of time listening to other people's arguments.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

EMPATHY TEST

16. After seeing a play or a film I feel as if I were one of the protagonists.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

17. I'm afraid of being in a tense emotional situation.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

18. When I see someone being treated unfairly, I don't usually feel too sorry for him.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

EMPATHY TEST

19. I am generally quite effective in dealing with emergencies.

It's never
my case.
5

It's rarely my case.
4

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
2

It's always my
case.
1

20. I am touched by the things I see happening

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

21. I believe that all issues can be seen from two perspectives and I try to consider both.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

EMPATHY TEST

22. I would describe myself as a very sensitive person

It's never my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my case.
3

A lot of times it's my case.
4

It's always my case.
5

23. When I see a good film, I can easily put myself in the protagonist's place.

It's never my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my case.
3

A lot of times it's my case.
4

It's always my case.
5

24. I tend to lose control in emergencies.

It's never my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my case.
3

A lot of times it's my case.
4

It's always my case.
5

EMPATHY TEST

25. When I am upset with someone, I usually try to "put myself in their shoes" for a while.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

26. When I am reading an interesting story or novel I imagine how I would feel if I were going through the same thing as the story.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

27. When I see someone in an emergency who needs help, I lose control.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

28. Before criticizing someone I try to imagine how I would feel if I were in their place.

It's never
my case.
1

It's rarely my case.
2

Sometimes it's my
case.
3

A lot of times it's my
case.
4

It's always my
case.
5

Factor I. **FANTASY.** Tendency to identify oneself with fictional characters

Add the points obtained in the items:
1-5-7-12-16-23-26

Score →



7-13: VERY LOW
14 - 20: LOW
21 - 25: AVERAGE
26 - 28: HIGH
29 - 35: VERY HIGH

Factor II. **ADOPTION OF PERSPECTIVE.**
Tendency to adopt the views of others

Add the points obtained in the items:
3-8-11-15-21-25-28

Score →



7-13: VERY LOW
14 - 20: LOW
21 - 25: AVERAGE
26 - 28: HIGH
29 - 35: VERY HIGH

Factor III. ***EMPATHIC CONCERN.***

Tendency to experience feelings of compassion and concern for others

Add the points obtained in the items:
2-4-9-13-14-18-20-22

Score →



8-15: VERY LOW
16 - 23: LOW
24 - 28: MEDIUM
29 - 34: HIGH
35 - 40: VERY HIGH

Factor IV. ***PERSONAL ANGUISH.*** Tendency to experience feelings of discomfort and anxiety reactions to the negative experiences of others

Add the points obtained in the items:
6-10-17-19-24-27

Score →



6-11: VERY LOW
12 - 17: LOW
18 - 22: MEDIUM
23 - 26: HIGH
27 - 30: VERY HIGH

Exercițiu de meditație

În adâncul oceanului, dincolo de suprafața sa, e liniște și claritate. Indiferent de starea suprafeței, fie că este liniștită, vălurită. Chiar dacă acolo sus ar fi o furtună, în adâncurile sale, oceanul este calm și seren. Din adâncul oceanului, puteți privi către suprafață și puteți observa ce se întâmplă acolo, exact așa cum din adâncul minții puteți privi valurile cerebrale de la suprafața minții voastre, toate acele activități ale minții - gânduri, sentimente, senzații și amintiri. Bucurați-vă de oportunitatea aceasta de a nu face altceva decât să observați activitățile de la suprafața minții voastre și, din când în când, poate fi de ajutor să vă lăsați atenția să revină la respirație și să urmăriți respirația pentru a reveni la liniștea din străfundurile cele mai adânci ale minții. Din acest loc este posibil să conștientizați activitățile minții fără să fiți purtați de ele, să discernați că acestea nu sunt tot ceea ce sunteți voi, că sunteți mai mult decât gândurile voastre și chiar mai mult decât sentimentele voastre. Puteți avea acele gânduri și sentimente, dar simultan puteți doar să le observați cu înțelepciune, că ele nu constituie identitatea voastră. Ele nu sunt decât o parte a experienței minții voastre. Pentru unii dintre noi numirea tipurilor de activități ale minții, ca de exemplu simțirea sau gândirea sau amintirea sau îngrijorarea, le permite să observe aceste activități ale minții ca pe niște evenimente care vin și trec. Lăsați-le să se îndepărteze plutind încet și apoi să iasă din conștiință.

<https://insighttimer.com/dialecticflowers/guided-meditations/meditative-cello-music>

Beauty is about more rounded, substantial becoming. So I think beauty, in that sense, is about an emerging fullness, a greater sense of grace and elegance, a deeper sense of depth, and also a kind of homecoming for the enriched memory of your unfolding life.

John O'Donohue (Irish poet and philosopher)

