

EMPATI- OCH TACKSAMHETSPAUS

Den här övningen kommer från Leslie Davenports bok “All the feelings under the sun” och hjälper dig att kunna känna empati med andra och tacksamhet över det du har i ditt liv.

Tidsåtgång: 10-15 min

Målgrupp: 12-15 år

Material: Ev. Papper och penna, alt. En dagbok/anteckningsbok

Den här övningen kan med fördel göras i samband med att man pratar om svåra konsekvenser av klimatkrisen, t.ex. om klimatflyktingar eller att personer får sina hem förstörda av klimatkrisen.

Empati är förmågan att sätta sig in i hur en annan person har det, för att förstå hur andra kan känna och se deras perspektiv av saker. Att praktisera empati hjälper dig att veta hur dina handlingar påverkar andra och vilka handlingar du vill göra för att vara en god vän eller lagspelare. Det hjälper dig att förstå mer om personerna och världen omkring dig, vilket är speciellt viktigt när vi sluter oss samman med alla möjliga typer av människor för att hantera klimatkrisen.

Gör såhär: Slut ögonen och ta ett par djupa, lugna andetag. Föreställ dig hur det skulle vara om du och din familj och dina grannar tvingades att flytta från en plats ni älskar, eftersom platsen var hotat av översvämningar eller en stor brand. Föreställ dig vad du hade känt och vad du hade velat göra. Stanna kvar en stund i den känslan. Om du vill kan du skriva ner några meningar om detta på ett papper eller i din dagbok.

Slut sen ögonen igen. Ta ett par djupa andetag. Se om du kan komma på tio saker i ditt liv som du uppskattar eller blir glad av. Om det är saker du är tacksam över att ha. Det kan vara stora och små saker, det kan vara personer, djur eller platser. Känn in hur det känns när du tänker på dessa saker. Stanna en liten stund i den känslan. Om du vill kan du sen skriva ner de sakerna i din dagbok eller på ett papper.