

Czym jest empatia?



EMPATIA TO JEDNA Z KOMPETENCJI PRZYSZŁOŚCI. JEST TO ZDOLNOŚĆ ROZPOZNAWANIA, WSPÓŁODCZUWANIA EMOCJI ODCZUWANYCH PRZEZ INNE OSOBY I PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ NA TEJ PODSTAWIE. NIE CHODZI WIĘC O ŻYCZLIWOŚĆ, POCIESZANIE ANI ZAMARTWIANIE SIĘ Z INNĄ OSOBĄ, ALE ZROZUMIENIE CO ONA CZUJE I ODNALEZIENIE W SOBIE PODOBNYCH EMOCJI.



5 ELEMENTÓW SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA EMPATIE WG. BRENE-BROWN:

- PRZJĘCIE PERSPEKTYWY DRUGIEJ OSOBY – SPOJRZENIE NA ŚWIAT JEJ OCZAMI,
- NIEOCENIANIE DRUGIEJ OSOBY, TEGO CZYM SIĘ DZIELI I CO ODCZUWA,
- ZROZUMIENIE UCZUĆ DRUGIEJ OSOBY,
- WYRAŻENIE ZROZUMIENIA DLA DRUGIEJ OSOBY,
- UWAGA, CZYLI WNIKLIVE PRZYGLĄDANIE SIĘ WŁASNYM EMOCJOM, KTÓRYCH DOŚWIADCZAMY W ZETKNIĘCIU Z EMOCJAMI DRUGIEJ OSOBY.

METODY UCZENIA EMPATII

- MODELOWANIE EMPATII I OBDARZANIE NIĄ SWOICH UCZNIÓW,
- TŁUMACZENIE, CZYM JEST EMPATIA (I CZYM NIE JEST),
- PODAWANIE PRZYKŁADÓW DZIAŁAŃ, KTÓRE MOŻEMY PODJĄĆ OKAZUJĄC EMPATIE,
- TWORZENIE OKAZJI DO PRAKTYKOWANIA EMPATII,
- ROZMOWY O CZYNNIKACH BLOKUJĄCYCH EMPATIE I SPOSOBACH ICH PRZEKRACZANIA, UCZENIE SAMOREGULACJI EMOCJONALNEJ,
- USTALENIE JASNYCH OCZEKIWAŃ I ZASAD PRECYZUJĄCYCH OKAZYWANIE EMPATII.