

CESTA EMPATIE

rubrika o porozumení a emóciách



prpravuje pre vás
Janka Koczkášová

Janka desať rokov pracuje s dospelými i deťmi v oblasti osobnostného rozvoja a spoločne s nimi nachádza cestu k lepšiemu a hlbšiemu sebazoznaniu. Viac o nej sa dozviete na stránke: www.janakoczkasova.com

Po úvodnom zoznamení sa s emóciami a ich prejavmi v predošlom čísle si dnes povieme viac o sľubovanej empatii.

ČO JE TO EMPATIA ?

Hovorí sa, že je to **schopnosť vnímať pocity**.

Je to však aj schopnosť počúvať, chápať a ukázať **naše porozumenie voči druhému i sebe**.

Je to zároveň uvedomenie si toho, čo prežívame pri pocitoch nielen my, ale aj ostatní a **pochopenie, prečo sa tak alebo inak správajú**.



Prekrásnym príkladom, i keď z odľahlej prírody, je atlantický dažďový prales. Žije v ňom na malom kúsočku a v ťažkých poveternostných podmienkach veľmi veľa rôznych obyvateľov – rastlín, kvetov, stromov, húb, lišajníkov... Tento prales by neprežil, keby sa jeho obyvatelia správali k sebe nepriateľsky, nesnažili sa navzájom vnímať a chápať svoje odlišnosti. Pozri, ako im to spolu ladí ☺.



Pri učení sa empatii je najdôležitejšie uvedomiť si, že každý z nás je iný. Každý inak reagujeme. A to, že je niekto iný, inak rozmyšľa či cíti, neznamená, že je horší alebo dokonca zlý.

NIKI sa pýta Ako mám tomu rozumieť ?

Nóó, tak napríklad: Predstav si, že si niekto zabudne urobiť domácu úlohu alebo splniť nejakú povinnosť. Pozoruj, ako rôzne deti pri týchto príležitostiach reagujú – niekto má napríklad strach, že bude potrestaný poznámkou a potom doma rodičmi, niekto to prežíva úplne bez problémov, niekto sa tomu smeje a povie si veľa kriku pre nič ☺, niekto sa zatne a mlčí, iný si zas uvedomí svoje pochybenie a ospravedlní sa a podobne. Každý má svoje prežívanie, a keď si uvedomíme, že každý tú istú situáciu prežíva inak a inak na ňu aj reaguje, dá nám to veľmi veľa do života.



Ilustrácie: Anna Gajová

Dôležité vedieť: Ak si uvedomíme, že každý je iný, inak cíti, inak reaguje a naučíme sa vcítiť do svojich pocitov i do cítenia druhých, budeme sa menej zlostiť, útočiť, vyčítať, ohovárať, kritizovať a viac sa budeme spolu rozprávať, hrať, rozumieť si, odpúšťať si, tešiť sa, skrátka žiť v príjemnejšom a priateľskejšom prostredí. Takto si získame i viac kamarátov. Jednoducho, budeme sa mať navzájom viac radi. A to stojí za to, či nie?

RIKI pripomína

Keď pomáhaš akýmkoľvek spôsobom druhým (aj tým, že vnímaš ako sa cítia a snažíš sa im porozumieť), nečakaj odmenu. Pomáhaj a buď citlivý k ostatným z lásky a s radosťou.

AKO SA UČIŤ EMPATII

Čítaj ľuďom z tváre

Pozoruj deti či dospelých okolo seba a skús prísť na to, ako sa cítia. Sú ustarostení, spokojní, smutní, zlostní, uzavretí, veselí, unavení, mrzutí... ? Skús pomenovať ich pocity. Ak sú podľa teba v nepohode, opýtaj sa ich, čo sa im stalo a prečo sa tak cítia. Daj im vedieť, že ťa zaujíma, ako sa cítia.

Ak sú veselí a šťastní, urob to isté a podel sa s nimi o ich radosť.

Na záver pozoruj svoje pocity, čo ti toto pozorovanie a záujem o druhých priniesli.

Dopíš pocit, aký podľa teba prežívajú chlapci a dievčatá na obrázku.



Skúšaj kartičky Empatie

Keď máš pocit, že chceš niekoho potešiť, utešiť, vyjadriť mu porozumenie či pomoc, môžeš mu nakresliť alebo vyrobiť karty empatie. Využiť ich môžeš hlavne, keď ešte necítiš v sebe odvahu s ním o tom hovoriť alebo sa ti zdá, že je pre teba ľahšie mu vyjadriť podporu týmto spôsobom.

Nakresliť môžeš napríklad srdiečko, smajlíka a napísať zasa poďakovanie, ospravedlenie či milé slovo. Môžeš ich potom podarovať, zavesiť na chladničku, vložiť do vrečka, položiť na lavicu... Fantázii sa medze nekladú. Určite tým zlepšíš náladu alebo privodíš úsmev na tvári. A hlavne, aj ty sa budeš cítiť dobre! Tak čo, vyskúšaš to?

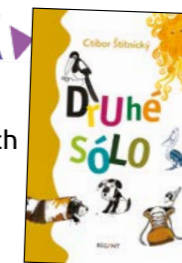


Kartičky nakreslila: Nicol Bovanová

SŮTAŽ

Ak si vytvoril vlastné karty empatie, zašli nám ich fotografie do redakcie. Môžeš nám aj napísať, ako a pri akej situácii si ich použil. Jedného z vás odmeníme peknou knihou **Druhé Sólo**.

Heslo: „Emócie“



TIP

Keďže sa v tomto čísle Lienky (v rubrike Kreslíme s Ankou na s. 8 – 9) naučíš ako kresliť portrét aj s emóciami, môžeš si kedykoľvek doma namaľovať emócie ľudí okolo teba.

Okienko pre rodičov

Empatia je považovaná za vcítenie sa do pocitov niekoho iného. Aby sme však rozumeli svojim deťom alebo okoliu, najprv potrebujeme rozvinúť empatiu k sebe samému, rozumieť a vnímať svoje vlastné pocity. Preto trénujte spolu s deťmi.

Empatia je vrodená, každý ju má. Treba ju len rozvíjať!

Empatia súvisí so schopnosťou skutočne načúvať (sebe i druhým)!

Čím viac svojim pocitom a pocitom detí načúvate a o pocitoch s deťmi hovoríte, pomenovávate ich, tým viac sa snažia deti chápať pocity druhých. Sú empatickejšie.

Preukazujte deťom vnímavosť, láskavosť a pozitívne otvorené domáce prostredie. Uvidíte, že Vaše deti potom budú empatickejšie. Hrajte sa s deťmi čo najviac tvárou v tvár – najlepšie už od narodenia. Naučíte tak svoje deti od útleho detstva byť počas konverzácie zapojené do pocitov iných.