Milá mládež, posielam aj text z sociálnej komunikácie. Skončili sme pri pojme empatia. My sme si ten úvod už hovorili, ale možno nie všetci ste boli v škole, tak posielam celú tému. Odpíšte si poznámky a foto prepísaných poznámok pošlite na moju adresu [salexandra25@gmail.com](mailto:salexandra25@gmail.com) do 1. marca. Nie je toho veľa, zvládnete v pohodke. Tie zvýraznené poznámky sú len na dovysvetľovanie, môžete a nemusíte si ich napísať. Potom 2x prečítať!

EMPATIA

Empatia = VCÍTENIE, slovo zo starogréčtiny ( em = v, pátos = cit, vášeň)

* Je to schopnosť vcítiť sa do pocitov, konania inej osoby. Empatický človek dokáže pozerať na svet aj inými očami
* Patrí do emocionálnej inteligencie (EQ), ktorá je rovnako dôležitá ako rozumová inteligencie (IQ)

Spôsoby zvyšovania empatie:

1. Empatia niekedy = ticho

Počúvanie je základný prejav toho, že vám na človeku záleží. Niekedy sa ľudia potrebujú len vyrozprávať. Môžeme sa opýtať, ako by sme mohli pomôcť, ale nič nevnucovať. Nie vždy je vhodné dávať rady.

2. Predstavte si seba na cudzom mieste

Nesúď nikoho, chyba je sa pozerať na ľudí svojimi očami. Treba sa snažiť porozumieť a vcítiť sa do iných problémov. ( Častá chyba nás všetkých – výrok: Ja by som toto NIKDY neurobil! Ja by som to urobil tak alebo ináč......určite nie, kým nie ste v takejto situácii, neviete ako by ste reagovali. A každý z nás má iné zmýšľanie, inú výchovu, iné skúsenosti za sebou...). Byť empatický znamená nie len ku známym, ale súcitiť so všetkými ľuďmi.

3. Čítajte ľuďom z tváre

Prejavte záujem o ľudí, pýtajte sa, keď vidíte, že sú smutní, PREČO? Ubezpečte ich, že pri nich stojíte, schopnosť ukázať človeku, že ja na tomto svete žiadaný a vítaný, je najvyšším stupňom empatie.

4. Nerozdeľujte problémy a pocity na kategórie

To, čo nie je problém pre Vás, môže byť veľkým problémom pre iných. Nezabúdať, že všetci máme rozdielne vnímanie. Napríklad dospelí často podceňujú problémy detí alebo teenagerov...

5. Dajte druhých na 1. miesto.

Keby ste sa zaujímali len o seba, život by bol sebecký, nehodnotný. O svoje problémy s tiež treba zaujímať, pomáha to pochopiť ostatných. Ale sú situácie, kedy treba zabudnúť na vlastné pohodlie a byť pre iných nápomocný.

6. Empatické kartičky

Dať kdekoľvek odkaz, povzbudenie, želanie pekného dňa.... maličkosť, ktorá druhých ubezpečí, že sú chcení, žiadaní, milovaní...:)

7. Nečakajte odmenu

Očakáva sa tzv. nezištnosť. Nesme tu fungovať, že ja dnes pomôžem tebe, ale ty potom musíš mne! Skutočná empatia znamená, že nežiadam protislužbu alebo spätnú väzbu.

Nezištnosť sa cudzím slovom volá altruizmus – je to ochota niekomu pomôcť, obetovať sa pre dobro iných (napr. teraz v tejto zlej situácií ísť nakúpiť starším ľuďom, zájsť im do lekárne po lieky, bez toho, aby sme žiadali odmenu. ) Ja verím, že karma je niečo, čo fakt existuje, a to dobré sa nám vždy nejako vráti ☺. A aj to zlé, tak bacha....:)

Tak, mládež, dúfam, že ste poznámkam rozumeli, ak nie, tak treba mi napísať. A hlavne verím, že troška porozmýšľate každý nad sebou a budete sa snažiť urobiť tento svet aspoň trošku lepším... ☺