

### 1. Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Έχετε ενσυναίσθηση όταν είστε σε θέση να καταλάβετε πώς κάποιος άλλος μπορεί να σκέφτεται ή να αισθάνεται για μια κατάσταση. Με άλλα λόγια, "μπαίνεις στη θέση τους" και φαντάζεσαι τι μπορεί να περνούν. Έτσι, η ενσυναίσθηση δεν έχει να κάνει με εσάς, αλλά όλα αφορούν το άλλο άτομο! Δεν είναι μόνο να καταλαβαίνεις πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι, αλλά και να νοιάζεσαι αρκετά ώστε να κάνεις κάτι γι' αυτό.

### 2. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;

Είναι σημαντική επειδή σας βοηθά να ξέρετε πώς να ανταποκριθείτε καλύτερα στους άλλους ανθρώπους: τι να κάνετε ή να πείτε που θα μπορούσε να είναι χρήσιμο. Σας κάνει ένα πιο στοργικό άτομο και έναν καλύτερο φίλο.

### 3. Πώς μπορείτε να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση με τους άλλους;

- Δώστε προσοχή στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Παρατηρήστε τα πρόσωπα και τη γλώσσα του σώματός τους, ακούστε τα λόγια και τον τόνο της φωνής τους! Ή, απλώς ρωτήστε: "πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή;"

- Σκεφτείτε πριν μιλήσετε ή δράσετε. Ρωτήστε τον εαυτό σας πριν κάνετε ή πείτε κάτι: "πώς θα κάνω αυτό το άτομο να νιώσει μέσα από τα λόγια ή τις πράξεις μου;"

- Συνειδητοποιήστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός. Επειδή κάτι δεν είναι σημαντικό για εσάς, δεν σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικό για κάποιον άλλο! Ο καθένας αισθάνεται διαφορετικά για ορισμένες καταστάσεις και αυτό είναι φυσιολογικό.

- Υπερασπιστείτε τους άλλους! Για παράδειγμα, μπορεί να δεις ένα άλλο παιδί να εκφοβίζεται στο σχολείο. Αντί να μείνεις έξω από αυτό, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την ενσυναίσθηση για να φανταστείς πώς μπορεί να αισθάνεται, και στη συνέχεια μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό και να το βοηθήσεις να ορθώσει το ανάστημά του απέναντι σ' αυτούς που το εκφοβίζουν.