

• Empati nedir?

Empati, bir başkasının bir durum hakkında nasıl düşündüğünü veya hissettiğini anlayabilmenizdir. Başka bir deyişle, "kendinizi onların yerine koymak" ve neler yaşayabileceklerini hayal etmektir. Yani bu sizinle ilgili değil, tamamen diğer kişiyle ilgili! Sadece başkalarının nasıl hissettiğini anlamak değil, aynı zamanda bu konuda bir şeyler yapacak kadar önemsemektir.

*Empati neden önemlidir?

Empati önemlidir, çünkü diğer insanlara en iyi nasıl yanıt vereceğinizi bilmenize yardımcı olur: ne yapmanız veya söylemeniz yararlı olabilir. Seni daha sevecen bir insan ve daha iyi bir arkadaş yapar.

*Başkalarıyla nasıl empati kurabilirsiniz??

- Diğer insanların duygularına dikkat edin. Yüzlerini ve beden dillerini izleyin, seslerinin sözlerini ve tonunu dinleyin! Ya da sadece şunu sorun: "Şu anda nasıl hissediyorsun?"
- Konuşmadan veya harekete geçmeden önce düşünün. Bir şey yapmadan veya söylemeden önce kendinize sorun: "Sözlerim veya davranışlarım aracılığıyla bu kişiye nasıl hissettireceğim?"
- Herkesin farklı olduğunu anlayın. Bir şeyin sizin için önemli olmaması, başka biri için önemli olmadığı anlamına gelmez! Herkes belli durumlar hakkında farklı hissedebilir ve gayet normal.
- Başkaları için ayağa kalkın! Örneğin, okulda başka bir çocuğun zorbalığa uğradığını görebilirsiniz. Bunun dışında kalmak yerine, nasıl hissedebileceğini hayal etmek için empati kurabilir ve sonra bu konuda bir şeyler yapabilir ve zorbalara karşı durmaya yardımcı olabilirsiniz.