

2.10

# Międzynarodowy Dzień Empatii



# Międzynarodowy Dzień Empatii

Międzynarodowy Dzień Empatii powstał w 2017 roku, a jego głównym założeniem jest rozwijanie wśród młodych ludzi umiejętności, jaką jest empatia.



Empatia jest umiejętnością, której można się nauczyć. Nie powstanie więź między ludźmi, jeśli nie będzie zrozumienia, wzajemnej otwartości i ciekawości.



# Co nazywamy empatią?

Empatia to umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby i dostrzeganie tego, co doświadczają inni. Z empatią związana jest także gotowość do niesienia pomocy i życzliwość.

Zdolność do empatii przejawia się np. w przeżywaniu uczucia smutku lub przykrości, kiedy przyglądamy się cierpieniu innej osoby.



# Cztery elementy empatii

Empatia składa się z czterech ważnych elementów:

Zdolność do zobaczenia świata z perspektywy drugiego człowieka.

Bycie nieoceniającym i nieosądzającym.

Zrozumienie uczuć, które odczuwa nasz rozmówca.

Zakomunikowanie naszego zrozumienia emocji, które przeżywa nasz rozmówca.

# Emocje są dobre!

Okazywanie emocji jest bardzo ważne, ponieważ to one pomagają drugiemu człowiekowi zrozumieć naszą sytuację oraz sygnalizują, że potrzebujemy wsparcia.

Wbrew pozorom mówienie o trudnych, bolesnych przeżyciach nie jest słabością, a siłą, ponieważ wymaga to od nas pewnej odwagi i wewnętrznej siły.





# Korzyści płynące z empatii

Istnieje bardzo wiele powodów, dla których warto być empatycznym.

- ♥ Lepsze zrozumienie i akceptowanie ludzi.
- ♥ Łatwiejsze budowanie relacji z innymi.
- ♥ Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- ♥ Poprawa relacji z bliskimi.



# Relacje z innymi

Nasze relacje opierają się w dużym stopniu na słuchaniu i rozumieniu. Jeżeli jesteśmy dla siebie dobrzy, lepiej współpracujemy w grupie i uczymy się znosić odmowy i porażki.

Jeżeli uda nam się nawiązać empatyczny kontakt, doświadczymy rzeczywistej siły empatii, bliskości, poczucia wspólnoty z drugim człowiekiem, uczucia zrozumienia i radości.



# Nie krytykuj i nie oceniaj

Jeżeli chcesz podzielić się swoimi spostrzeżeniami z osobą, która opowiada Ci o swoim problemie, pamiętaj, żeby nie była to ocena ani krytyka. Zdanie należy sformułować w sposób obiektywny - wolny od osądów. Pomóż rozmówcy odnaleźć i nazwać uczucia, a następnie potrzeby i siły, które pomogą mu skupić się na działaniu.





# Empatia w pracy

Empatia pomaga w bardzo wielu sytuacjach, ułatwia funkcjonowanie w społeczeństwie i pomaga w nawiązywaniu dobrych relacji.



Empatia jest pożądaną umiejętnością w wielu zawodach wymagających kontaktu z ludźmi, na przykład w zawodach takich jak: psycholog, pedagog, nauczyciel, lekarz, ratownik medyczny czy opiekun osoby starszej.

# O czym świadczy brak empatii?

Brak empatii może mieć różne podłoże, najczęściej jest związany z trudnymi doświadczeniami w dzieciństwie i złej sytuacji rodzinnej np. częste konflikty, brak poczucia bezpieczeństwa, ignorowanie dziecka przez rodziców lub opiekunów prawnych.



# Czytanie książek a empatia

Jednym ze sposobów, w jaki można zwiększać swoją empatię, jest czytanie książek. Poprzez książkę czytasz czyjeś myśli. Widzisz świat z perspektywy innego człowieka. Zrozumienie emocji i uczuć bohaterów książek pomaga nam w relacjach z innymi ludźmi.





The background of the entire image is a solid light pink color. Scattered across this background are numerous small, heart-shaped objects. Some are a darker shade of pink, while others are a light grey or off-white color. They are distributed randomly, with some appearing in small clusters and others in isolation.

"Empatia pozwala ludziom odbierać emocje  
innych tak, jak uszy odbierają dźwięki,  
bez niej jesteś emocjonalnie głuchy."

Dan Wells