

Empatia a jej význam v našom živote

17.12.2019 13:03

Vzťahy

Autor : [Antónia Morganová, ZŠ Čaňa](#)



Empatia a jej význam v našom živote

V mesiaci december sa na našej škole spolu s pani psychologičkou venujeme téme empatia. Empatia je jeden z 5 aspektov emocionálnej inteligencie . Tento pojem vytvorili začiatkom 90-tych rokov psychológ Peter Salovey a John Mayer. Emocionálna inteligencia zahŕňa také kvality ako chápanie vlastných citov, alebo schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí .Empatia je schopnosť porozumieť citom druhého človeka. Pramení zo sebauvedomenia: čím otvorenejší sme k vlastným

emóciám, tým dokážeme lepšie rozoznávať a rozumieť citom iných ľudí.

Schopnosť vcítiť sa do druhého človeka si však vyžaduje akceptovanie a nepotláčanie vlastných citov. Pretože ten, kto má strach z vlastných citov, nedokáže zachytiť a pochopiť ani emocionálne signály iných ľudí. Necitlivý, neempatický človek napr. povie urážlivé slová o niekom bez toho, aby si uvedomil, že ho tým raní.



7 praktických rád, ako sa stať empatickým človekom

1. Empatia niekedy znamená ticho, žiadne zbytočné komentovanie a poznámky. Schopnosť a ochota počúvať iných, načúvať ich problémom sú kľúčom k budovaniu si dôvery voči ľuďom.
2. Predstavte si seba na cudzom mieste. Dennodenne súdime ľudí bez toho, aby sme ich vôbec poznali. Chyba spočíva v tom, že sa na životy iných pozeráme svojimi očami.
3. Čítajte ľuďom z tváre a pokúste sa prísť na to, ako sa v danom momente cítia. Ak sú podľa vás smutní, spýtajte sa ich na to, prečo sa tak cítia. Prejavíte im tak svoj záujem.
4. Nerozdeľujte problémy a pocity na kategórie. To, čo nie je problémom pre vás, môže byť veľkým problémom pre iných.
5. Dajte druhých na prvé miesto Popremýšľajte, aký by bol váš život, ak by ste boli jediným človekom, ktorý by vás zaujímal. Pomôže vám to lepšie pochopiť ostatných.
6. Vytvorte empatickú kartičku. Empatiu nemusíte šíriť len priamo.. Papierovou formou sa dá venovať aj úsmev, či dobrá nálada. Venujte kúsok seba a svojej energie chorým, vyčerpaným, osamelým a smutným.
7. Nečakajte odmenu, príde sama. Pomáhanie by nemalo fungovať systémom "ja pomôžem tebe a potom musíš pomôcť ty mne". Skutočná empatia spočíva v ochote urobiť pre niekoho niečo bez toho, aby sme žiadali spätnú väzbu.

K tejto téme sme si pozreli úžasný film v kine, ktorý, ako skonštatovali naši učitelia, by mal vidieť každý žiak. Ak ste zvedaví a chcete vedieť viac, prečítajte si samostatný príspevok našej redaktorky Mišky Vida a samozrejme si film pozrite.

Od polovice novembra funguje na škole schránka na poštu pre školskú psychologičku. Tam kľudne hádžte svoje otázky. Keďže ich zatiaľ nebolo dosť na samostatné okienko v časopise, odpovedám tu a teraz. Najčastejšie kladená otázka deťmi tento mesiac bola:

Čo môžem urobiť preto, aby rodičia na mňa toľko nekričali?

ODPOVEĎ: Pomáhať druhým vrátane rodičov, by mala byť samozrejmosť. Často si neuvedomujeme, že niekto sa na nás hnevá len preto, že mu sami nepreukazujeme dostatok lásky. To sa dá ale ľahko napraviť tak, že napríklad pomôžete s domácimi prácami. Maličkosti ako sú umytie riadu, alebo odloženie prádla často pre rodiča býva veľká pomoc a vás deti to nestojí až tak veľa námahy. Zamyslite sa, čo by ste ešte dnes mohli urobiť preto, aby keď sa vás rodič vráti z práce domov, mal o trošku menej prác, a ten čas potom mohol venovať vlastne vám.

Na záver chcem aby ste nezabúdajli na to, že keď dáte trochu lásky, sami pre seba trochu dostanete. To, že pomôžete iným ľuďom, sa vám vráti. V podobe milého slova, dobrého pocitu alebo skutočných priateľstiev.

Ak sa chcete na niečo optýtať, máte akýkoľvek problém, chcete sa porozprávať, neváhajte ma kontaktovať na antoniaipm@yahoo.com alebo osobne v škole. Teším sa na vás.

Časopis školy

Hodnotenie článku



★ 3.88

PO ZVONENÍ

Autor článku

Spoluautor článku



Antónia Morganová

**Počet
článkov**

9

**Priemerná
čítanosť**

2595.67