

BEN OLSAYDIM

Her insanın duyguları, düşünceleri, istekleri ve yaşadığı durumlar farklı olabilir.

Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak, insanlarla daha iyi iletişim kurmamızı sağlar.

Empati Nedir?

Kendimizi başka bir kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaya **empati** denir.

Empati kurarken;

“Ben onun yerinde olsaydım ne hissederdim?”

“Ben onun yerinde olsaydım ne düşünürdüm?”

sorularını kendimize sorabiliriz.

Duygu ve Düşüncelere Saygı

Aynı olay karşısında herkes aynı duygu ve düşüncelere sahip olmayabilir.

Örnek:

Sınıfta yapılacak bir gösteri için;

😊 Bir öğrenci sahneye çıkacağı için heyecanlanabilir ve mutlu olabilir.

😞 Başka bir öğrenci ise kalabalık karşısında konuşacağı için kaygılanabilir.

İki öğrencinin de duyguları farklıdır ve saygı görmelidir.

Ben Olsaydım

Bir olayla karşılaştığımızda;

Olayı fark et → Kendini onun yerine koy → Duygusunu anlamaya çalış → Uygun davranış adımlarından yararlanabiliriz.

UNUTMAYALIM!

- İnsanların duygu ve düşünceleri farklı olabilir.
- Kendimizi başka bir kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaya empati denir.
- Empati kurmak için karşımızdaki kişiyi dikkatle dinlemeliyiz.
- Olaylara yalnızca kendi açımızdan değil, başkalarının gözünden de bakmaya çalışmalıyız.
- Farklı duygu ve düşüncelere saygı göstermeliyiz.
- Empati kurmak, insanlarla daha sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.