

Kızılderililerin de dediği gibi :
"başkasının mokasenlerinde 1 mil yürümek".

**EMPATİ KURARKEN
KARŞILAŞILAN OLAYI YAŞAMIŞ
OLMAMIZ ŞART DEĞİLDİR.
EMPATİ OLAYLARI YAŞAMAYI
DEĞİL, ANLAMAYI İFADE EDER.
ANLAMAYA ÇALIŞMA EĞİTİMLE
GELİŞTİRİLEBİLİR.**



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**



nevsehirram



0384 213 05 59



<https://nevsehirram.meb.k12.tr>

EMPATİ

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



EMPATİ NEDİR?

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.

NASIL EMPATİ KURARIZ?

-Empati başkalarının inançlarını, arzularını ve özellikle de duygularını kendimizinkileri empoze etmeden anlayabilmek, başkalarını "okuyabilmek" anlamına gelir

-Kendimi başkasının, yerine koyabilsem, Dertlerini anlayıp, empati yapabilsem, Verdiğim sözlerimin, ardında durabilsem, -Fitratın ön gördüğü, bir insan olacağım, Nefretten uzaklaşıp, sevgiyle dolacağım, - Dinleme ve empati diğer insanlarla ilişki kurma yolunda önemli meziyetlerdir.

GÜNLÜK YAŞAMDA EMPATİNİN ÖNEMİ

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma ve önem verilmek ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz. Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararlı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir.

EMPATİ KURMAK NELERE BAĞLIDIR?

-Ben merkezci davranan insan empati kuramaz.

-Karşıdaki kişinin rolüne girerek empati kurulduğunda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalınmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerine geçilmelidir.

Empati insanın kendisini başkasının yerine koyarak onun hissettiklerini anlayabilmek ve benzer şekilde içimizde hissedebilmek anlamına gelir.

Örneğin eşekten düşen hocanın başına insanlar toplanırlar ve "Bir doktor çağıralım mı, Hoca?" derler. Hoca ise "Yok yok, benim halimden doktor değil, eşekten düşen anlar." diye cevap verir.

