Az autóbaleset – **Empátia gyakorlat**

Az empátia, vagy más néven beleérző képesség lehetővé teszi, hogy felismerjük mások érzéseit, a helyzetükbe tudjuk képzelni magunkat. Mintha „belépnénk” az életükbe. Az empátia lehetővé teszi, hogy megértsük a másik nézőpontját, kapcsolódni tudjunk és könnyebben elfogadjunk egy másik embert. Az empátia segít a bizalom kialakításában, mélyítésében és javítja a kommunikációt is.

A következő kép egy helyzetet mutat be, amelyről érzések és gondolatok keletkeznek benned. A kérdések mentén beszélj ezekről nyíltan és őszintén – ami épp eszedbe jut.

1. Mi történhetett? A kép alapján hogyan írnád le a lehetséges eseményt?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Kik lehetnek a szereplők és kik lehetnek az érintettek?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Ki az, akivel a szereplő(k) vagy az érintett(ek) közül leginkább tudsz érzelmileg azonosulni? Miért pont vele?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Milyen érzések lehetnek benne?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Hogyan adnál neki empátiát? Mit mondanál neki, amely kifejezi az együttérzésed?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ki az, akivel a szereplő(k) vagy az érintett(ek) közül leginkább nem tudsz érzelmileg azonosulni? Miért nem?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Milyen érzések lehetnek benne?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Miért érdemelné meg az empátiád?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Ha mégis megtennéd, hogyan adnál neki empátiát, mit mondanál neki, amely kifejezi az együttérzésed?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. A történetről eszedbe jut-e olyan élethelyzet, olyan érintett, amikor érdemes lett volna vagy épp mostanság érdemes lenne empátiát adni valakinek?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Mit mondanál, amely kifejezi az együttérzésed?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Önmagadnak miért adnál szívesen empátiát; te miért érdemelnéd meg?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. A gyakorlat alapján mit tanultál önmagadról? Hogyan fogalmazod meg a tanulságod?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….