

## **Що таке емпатія та як її розвинути?**

### **Що таке емпатія?**

**Емпатія – це** здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

Нам часто помилково здається, що людина, яка відчуває емпатію, має допомагати іншим. Але емпатія – це просто розуміння стану іншої людини, її емоцій і зменшене почуття того самого. Емпатія не дорівнює дії. Емпатична підтримка – це про те, що я розумію тебе, твої емоції і зараз тут з тобою. На цьому емпатія може закінчуватися.

Навіщо вона потрібна?

Людина – соціальна істота. Ми не можемо існувати окремо, тому для нас важливо відчувати підтримку, турботу і розуміння інших. Існує теорія прив'язаності, за якою так само, як маленька дитина потребує турботи й піклування батьків, доросла людина потребує підтримки інших. І це може реалізуватися саме завдяки емпатії

### **ВПРАВИ**

#### **РОЗІБРАТИСЯ З ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ**

Якщо ми хочемо розвинути в собі емпатичне розуміння інших людей, нам потрібно насамперед розібратися зі своїми емоціями. Для цього треба звертати увагу на те, що ми зараз відчуваємо. Для цього варто знайти в інтернеті перелік емоцій і роздрукувати його або записати на аркуші. Далі ознайомлюйтесь із цим списком і спостерігайте за собою. Це дає можливість зрозуміти, що наші емоції можна описати іншими словами, окрім «добре», «погано» чи «нормально». Емоційна компетентність допомагає розуміти себе та сприяє розвитку емпатичності.

#### **АКТИВНО СЛУХАТИ**

Щоб розвинути емпатію, треба активно слухати іншу людину і бути з нею тут і зараз. Слухати треба не механічно, а намагатися почути, про що людина говорить. Можна навіть переказувати її слова, повторювати фрази, уточнюючи, що співрозмовник відчуває – це один з механізмів емпатичної підтримки, який часто використовують у психотерапії. Таким чином людина розуміє, що її чують.

#### **КАМ'ЯНЕ ОБЛИЧЧЯ**

У вправі беруть участь дві людини. Одна говорить про свої переживання, ділиться ситуацією, яка викликає в неї емоції, а друга при цьому має повністю блокувати будь-які емоційні вирази обличчя.

Експеримент триває хвилину, після цього дуже важливо дати фідбек і дізнатися, як почувалися той, хто говорив і не відчував емпатії, і людина з «кам'яним обличчям».

#### **ДИВИТИСЯ В ОЧІ 4 ХВИЛИНИ**

Є знаменитий експеримент Артура Аарона, ідея якого полягає в тому, що люди мають чотири хвилини дивитися одне одному в очі. Зазвичай його проводять з незнайомцями. Якщо протягом чотирьох хвилин дивитися в очі іншій людині та бути активно включеним, це переповнює почуттями.

### **ЩО ПОЧИТАТИ**

**АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ».** З головним героєм ми можемо пережити багато почуттів, розвинути в собі нові якості та покращити емпатичне сприйняття.

**ЕРІХ МАРІЯ РЕМАРК «ТРИ ТОВАРИШІ».** Дружба головних героїв, їхня взаємодія в складних життєвих ситуаціях демонструє емпатію як невід'ємну частину справжніх людських взаємин.

**ДЕНІЕЛ КІЗ «КВІТИ ДЛЯ ЕЛДЖЕРНОНА».** Книга розповідає про те, як людина з розумовими порушеннями потрапляє в більш чутливу сферу, і в неї з'являється дуже багато почуттів. Водночас почуття виникають не тільки в персонажа, а й у читача. Книга дуже корисна для розвитку чутливості.

### **ЩО ПОДИВИТИСЯ**

**«ДУМКАМИ НАВИВОРИТ»** – це мультфільм, що розповідає про розуміння емоцій і те, якими вони є.

**«НЕДОРЕЧНА ЛЮДИНА»** – герой цього фільму потрапляє в місто, де люди не переживають емоцій, логічно ставляться одне до одного та не відчують емпатії.