

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.1 Napi empátia napló

Gondolkodás · Írás · Egyéni

Esténként gondold végig a napod: – Volt olyan helyzet, amikor nem igazán tudtál valakihez kapcsolódni? – Milyen érzései lehettek az adott embernek? – Hogyan reagáltál? Mi lett volna empatikusabb válasz? – Miért nem tudtál megfelelően reagálni szerinted? – Volt olyan helyzet, ahol jól kapcsolódtál? – Ott miért tudtál jól kapcsolódni a másik emberhez?

Jegyzetek és válaszok

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.2 Csendes figyelem gyakorlat

Gondolkodás · Egyéni

Egy beszélgetés során próbáld ki, hogy 2-3 percen át csak hallgatsz. Nem reagálsz, nem tanácsolsz, nem kérdezel vissza – csak figyelsz a másik testbeszédére, hangjára, érzéseire. Utána gondold végig, mit vettél észre, amit egyébként talán észre sem vettél volna.

Jegyzetek és válaszok

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.3 Érzés címkézés

Gondolkodás · Egyéni

Amikor erős érzelmet tapasztalsz (düh, csalódás, sértettség), próbáld meg pontosan megnevezni, mi az. Nem „rosszul vagyok”, hanem például: elkeseredett vagyok, mert mellőzöttnek érzem magam. Minél pontosabban ismered fel a saját érzéseidet, annál jobban tudod majd másokét is értelmezni.

Jegyzetek és válaszok

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.4 Empatikus figyelem gyakorlat

Gondolkodás · Egyéni

Egy nap figyelj tudatosan 3 emberre (akár boltban, buszon, munkahelyen): – Milyen érzés lehet most nekik? –Mi lehet a történetük ma?

Jegyzetek és válaszok

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.5 Aktív figyelem gyakorlat

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Ez a gyakorlat segít megtapasztalni, milyen érzés valóban meghallgatva lenni – és milyen nehézségekkel járhat figyelni úgy, hogy nem reagálunk azonnal saját gondolatainkkal. Készítsetek egy listát külön-külön olyan helyzetekről, amikor nem éreztétek magatokat meghallgatva (pl. félbeszakított a másik, elviccelte a problémádat, nem reagált rád érdemben). Ezután párban dolgozzatok: az egyik fél elmond egy ilyen problémát, vagy egy aktuálisan nehéz helyzetét. A másik fél aktív figyelemmel hallgat: nem szakítja félbe, bólintással, szemkontaktussal jelez vissza. A hallgató ezután röviden összefoglalja, mit értett meg, majd megkérdezi: Jól érzékeltém, hogy...? „Ha jól értem, azt mondtad, hogy...” Ezután cseréljétek szerepet.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

8. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Empátia – hogyan értsétek meg a másik érzéseit és szándékait?

8.6 Én is így érzek gyakorlat

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Egyénileg készítsetek egy listát olyan érzésekről, amelyeket az utóbbi hetekben átéltetek. Például: csalódottság, megkönnyebbülés, feszültség, öröm, szorongás, bizonytalanság, elégedettség. Írjátok mellé röviden, milyen helyzet váltotta ki az adott érzést. Ezután párosával osszátok meg egymással ezeket az érzéseket, a következő módon: Az egyik fél elmond egy konkrét érzést és a hozzá kapcsolódó helyzetet. A másik fél megpróbál visszaidézni egy saját, hasonló érzelmi élményt, és megosztja azt a mondattal: „Emlékszem, én is hasonlóképp éreztem magam, amikor...” Ez a gyakorlat segít felismerni, hogy az érzések közösek lehetnek, még ha a helyzetek különböznek is. A megélt hasonlóság kifejezése nem eltolja a fókusz a másikról, hanem mélyebb érzelmi kapcsolódást teremthet. Megerősíti az elfogadottság és megértettség élményét.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez