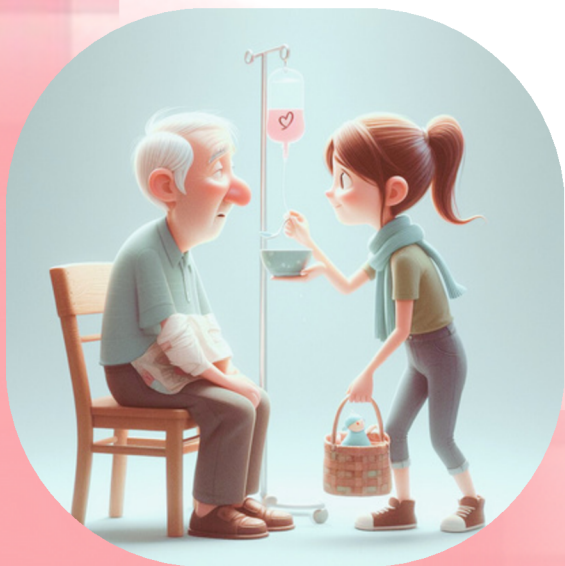


Autor: Anna Zgierska

CZŁOWIEK A EMPATIA

Jak rozwijać
w sobie współczucie?



CZY WIESZ, CZYM JEST EMPATIA?

To bardzo ważne uczucie, które pozwala nam rozumieć, co przeżywają inne osoby. To tak, jakbyś potrafił postawić się na czyimś miejscu i poczuć dokładnie to samo. Empatia pomaga nam lepiej akceptować siebie nawzajem i budować silniejsze więzi.

Wyobraź sobie, że twój kolega w szkole zazwyczaj jest bardzo radosny i aktywny. Jednak od kilku dni coś jest nie tak. Zauważyłeś, że jest bardziej smutny i zamyślony.

Zamiast go krytykować lub ignorować, postanowiłeś podać mu pomocną dłoń. Przyszedłeś do niego po lekcjach i zacząłeś rozmawiać, pytając delikatnie, czy wszystko jest w porządku. Dzięki temu podejściu zaczął otwarcie mówić o swoich problemach w szkole.

Okazało się, że ma trudności z matematyką i nie czuje się zbyt pewnie na lekcjach.

W dodatku obawia się pani nauczycielki, która jest wymagającą osobą.

Twoja obecność, wysłuchanie jego uczuć oraz zaoferowanie mu wsparcia sprawiły, że poczuł się zrozumiany i mniej samotny. Powiedziałeś mu, że ty również kiedyś obawiałeś się matematyki, ale ta nie musi być wcale taka straszna. Po rozmowie wspólnie wpadliście na pomysł, jak rozwiązać matematyczny problem. Twój kolega poczuł się szczęśliwy, kiedy zaoferowałeś, że wytłumaczysz mu kilka trudnych zadań.



Dzięki twojemu wsparciu szybko poprawił oceny.

W ŻYCIU NIE ZABRAKNIJE SYTUACJI, KIEDY WSPARCIA BĘDĄ POTRZEBOWAĆ NASI NAJBLIŻSI

Wyobraź sobie, że twoja mama ma dużo pracy, jednak jest chora i zmęczona. Prawdopodobnie czuje się słaba i sfrustrowana chorobą, a dodatkowo jest obciążona obowiązkami domowymi. Jak się domyślasz, pomoc w sprzątaniu może być dla niej ogromnym wytchnieniem i ulgą w cierpieniu. Wykazując empatię, możesz dostosować zakres obowiązków do jej możliwości, na przykład proponując odkurzanie bądź wyniesienie śmieci, podczas gdy ona zajmie się lżejszymi zadaniami, takimi jak zmywanie naczyń.

Oprócz pomocy w sprzątaniu możesz także porozmawiać z mamą i zapytać ją, jakiej pomocy potrzebuje najbardziej. Empatia w tej sytuacji to nie tylko pomoc fizyczna, ale także troska i wsparcie emocjonalne. Pokazując mamie, że Ci na niej zależy, ułatwisz jej powrót do zdrowia.



EMPATIA MOŻE ODNOSIĆ SIĘ TAKŻE DO ZWIERZĄT

Wyobraź sobie, że masz kota o imieniu Mruczek. Któregoś dnia zauważasz, że zaczął się dziwnie zachowywać. Nie jest już taki aktywny, nie ma apetytu, a jego mruczenie stało się ciche i ponure.

Zabrałeś go więc do weterynarza, a tam okazało się, że Mruczek jest chory i potrzebuje pilnej pomocy. Dzięki empatii doskonale wiesz, że zwierzęta również odczuwają ból. W następnych dniach dbałeś więc o swojego pupila, podając mu przepisane leki i oferując ciepłe miejsce do odpoczynku.

Dzięki zrozumieniu i trosce Mruczek mógł szybciej stanąć na nogi.

Czasami ludzie przeżywają trudne chwile, tak jak ty sam boisz się i czujesz niepewność.

Nikt z nas nie jest jednak samotną wyspą i może liczyć na wsparcie. Dlatego warto prosić o pomoc i samemu jej udzielać. Empatia jest jak latarka, która rozświetla ciemność i sprawia, że czujemy się bezpieczniej. Dzięki niej możemy lepiej rozumieć różnice między sobą, akceptować inne punkty widzenia oraz tworzyć świat pełen szacunku i współczucia.



Każdy z nas natknie się w życiu na takie sytuacje, w których potrzebna będzie empatia.

Kiedy lepiej rozumiemy siebie, jesteśmy w stanie pomagać innym ludziom. Empatii i wyrozumiałości uczymy się już od najmłodszych lat, kiedy obserwujemy naszych rodziców i innych członków rodziny. To taka super moc, która sprawia, że możemy uczynić ten świat lepszym miejscem.

JAK ROZWIJAĆ EMPATIĘ?

Kiedy ktoś z tobą rozmawia, zwróć uwagę na jego słowa, gesty oraz zachowanie. Upewnij się, że dobrze rozumiesz, co czuje druga osoba. Wyobraź sobie, co by było, gdybyś był na jej miejscu. Ważne jest, aby ćwiczyć empatię poprzez bycie obecnym, słuchanie innych ludzi i towarzyszenie im w trudnych chwilach. Empatia pozwala zbudować wiele przyjaźni i cieszyć się życiem. To piękny dar, dzięki któremu możemy tworzyć więcej dobra...

