

EMPATİ

ANLATABİLDİĞİN

KADAR

ANLAŞILIRSIN

Karşılaştığımız sorunların biri de birbirimizi anlamaya çalışmamak, kendimize yapılmasını istemediğimiz bir davranışı başkalarına zevkle uygulamak veya başka birine yapıldığında tepkisiz kalmak, başkalarının oyunlarına alet olmaktır.

Bu sebeple empati konusuna biraz değinmek gerekmektedir. Empatiyi bir kişinin karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayıp uygun ifade ile anladığını belirtmesi olarak anlamlandırabiliriz. Ben olsam bu durumda ne düşünürdüm ne yapabilirdim diye düşünmektir empati. Karşımızdakinin hislerine tercüman olmaktır.

Empati karşımızdaki kişinin yerine hareket etmek değildir. Onun yaptığını yapmak, onun gibi davranmak değildir. Onu anlamak ve anladığımızı ifade etmektir.

İnsan olarak hepimiz zaman zaman olumsuz yaşantılar, duygu ve düşünceler, hisler yaşayabilir ve bunları beden dili ile, davranışlarımızla çevremizdekilere yansıtabiliriz. Her şey her zaman yolunda gitmeyebilir. Bazen bir yakınımızın kaybı, bazen ekonomik sebepler, bazen okul başarısızlığı, ya da arkadaşlık ilişkilerimizde vb. durumlarda sıkıntılar yaşayabilir, normal halimizden farklı davranabilir, birisinin desteğine ihtiyaç duyabiliriz.

Bir kişinin desteğe ihtiyacı olduğunu anladığımızda, ona yardımcı olmaya çalışmalı, onu anlamalı, anladığımızı ifade etmeli, onun rahatlamasını sağlamalıyız. Kişilerin sorunlarının çözümünde onun yerine hareket etmeden destek olmalıyız. Bu aynı zamanda insani bir sorumluluktur.

Öğrenci arkadaşlarımıza bu konuda önerilerimiz;

- Size yapılmasını istemediğiniz hareketleri siz de başkasına yapmayınız, ***Güvenilir Olursunuz,***
- İnsanların duygularını hafife almadan onları anlamaya çalışınız, ***İnsanlar Size Değer Verirler,***

- İhtiyacı olan bir arkadaşınız, yakınınız, ailenizden birine duygularını anladığınızı ifade ederek yardımcı olunuz, ***Onlar Da Sizi Dinler, Sizinle İlgilenir,***
- Kırıcı, üzücü olmamaya dikkat ediniz, ***Siz Kırılmaz Üzülmezsiniz,***
- İnsanların güvenini kazanmaya çalışınız, ***İnsanlar Da Size Güvenirler,***
- Kendinizi öğretmenlerinizin, anne- babanızın yerine koyun. Siz onların yerinde olsaydınız çocuklarınızın nasıl olmasını isterdiniz?
- Alay etmeyiniz, küçük düşürmeyiniz, ***Alay Edilmezsiniz, küçük görülmezsiniz,***
- Kimseye lakap takıp üzülmesine sebep olmayınız, çünkü size nasıl lakap takıldığında üzülüyorsanız, başkası da sizin gibi lakap takılmasından hoşlanmayacaktır.
- Her insan bir değerdir, bir dünyadır. Kimse kimseye benzemez, benzemek zorunda değildir. Farklılıklar zenginliktir, eksiklik ya da üstünlük değildir. Bunu bilerek insanlara yaklaşalım.
- Hangi durumda size nasıl davranılmasını istiyorsanız, siz de başkasına öyle davranınız.

SORU: İnsanların sizi nasıl görmelerini istersiniz? Siz insanları nasıl görürsünüz ya da görmelisiniz?



Öncel KARAKUŞ