

EMPATİ ve ETKİLİ DİNLEME

Empati

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.

Empati Kurabilmesi İçin Gerekli Olan Bu Öğeler

- 1. Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır.**

**2. Empati kurmuş sayılmamız için,
karşımızdaki kişinin duygularını
ve düşüncelerini doğru olarak
anlamamız gereklidir.**

**3. Empati tanımındaki son öge
ise, empati kuran kişinin zihninde
oluşan empatik anlayışın,
karşıdaki kişiye iletilmesi
davranışdır.**

Empatinin Sempatiden Farklılığı

Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir.

Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek sözkonusudur.

Empati Kurma ve Yardım Etme Davranışı

Aşamalı Empati Sınıflaması

■ *Onlar Basamağı*

Sorunu dinleyen kişi, sorun sahibine öyle bir geri bildirim verir ki, bu geri bildirim, o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) görüşlerini dile getirmektedir.

■ ***Ben Basamağı***

*Empatik tepki veren kişi,
benmerkezcidir; kendisine sorununu
anlatan kişinin duygu ve düşüncelerine
eğilmek yerine, sorunun sahibini
eleştirir, ona akıl verir; bazende kişiye
kendi sorunlarıyla başbaşa bırakıp
kendinden söz etmeye başlar.*

■ ***Sen Basamağı***

***Empatik tepki veren bir kişi,
kendisine sorununu ileten kişini
rolüne girer, olaylara o kişinin bakış
açısıyla bakar.***

**1.Senin problemin karşısında
başkaları ne düşünür, ne hisseder:**

**“ Sanki dünyada bir tek sen
böylesin”**

**“ Senin bu lekelerin hastane için çok
fazla problem değil, daha neleri
var”**

2.Eleştiri:

“ Lekelerine kimse bakmaz sen sorun yapıyorsun”

“Bunu yapmaya hiç hakkın yok”

3.Akıl Verme:

“Mutlaka denemelisin,denemezsen hiç iyileşemezsin”

“Kalan zamanını iyi değerlendirmelisin”

4. Teşhis:

“Bu durumun sebebi toplumsal baskıdır”

“Sen bunu kendine fazla dert ediyorsun”

5.Ben de Var☹(Kendi derdini anlatma):

“Aynısı benim başımda”

6.Benim Duygularım:

“Üzüldüm”

“Sevindim”

“Bu sıkıntıların oldukça doğal”

7.Destekleme:

“Bu durum sizin için çok zor olmalı”

8.Soruna Eğilme:

“Sıkıntılı görünüyorsunuz, konuşmak istermisiniz”

“Maske takmak istemeyişinizin sebebini bana anlatırmısınız”

9. Tekrarlama(Bireyin vermek istediği mesajları anlama ve ona iletme-Yansıtma):

“Çok kötü durumda olduğunuzu anlatmak istiyorsunuz”

10.Derin Duyguları Anlama:

“Sizi bu şekilde kimsenin görmesini istemiyorsunuz”

“Eşinizin durumu sizi endişelendiriyor ve yanında olmak istiyorsunuz”

- **Beni anlamıyorsun.**
- **Beni anlamak istemiyorsun!**
- **Senin tavsiyelerini dinlemeye gelmedim.**
- **Beni dinliyor musun?**

Problem: İletişim kopukluğu

İletişimin kalite çizgisinin ölçütleri
Dinleme kabiliyetleri ve empatidir

**“Karşımızdakiinin ayakkabılarını
giymek”**

Anlatan kişi kaç çeşit dinleme davranışıyla karşılaşabilir?

Dinleyen kişi;

- Dinliyormuş gibi davranıp aslında dinlemeyebilir,
- Yüzeysel bir anlama ile, devamlı söz keserek dinleyebilir,
- Kendi kimliğini “bir süre için” bir kenara bırakıp kendisine anlatılanlara motive olup, karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini derin bir anlayış çalışmasıyla sanki O’ymuşçasına hissederek tecrübe edebilir.

■ **Empati kurma yeteneğine sahip olan insanlar;**

- 1. Toplumda en fazla sevilen insanlar olurlar.**
- 2. Samimi yaklaşımları dinlenen kişiye güven aşılar**
- 3. İletişimde yakaladıkları kalite ile hayat standartlarını devamlı yükseltirler**

- Empatinin kendini açma, toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif ilişkisi vardır.
- Kaygı depresyon, çocukları ihmal etme ve saldırganlık ile empati kurma arasında negatif bir ilişki vardır

Empati yeteneğini sonradan kazanabilmenin yolu:

- Açık uçlu sorular sormak,
- Yavaş hareket etmek ve yorumda bulunmak,
- Hızlı yargılara varmaktan kaçınmak,
- Kendi davranış ve düşüncelerimizi anlamaya çalışmak,
- Geçmişten ders almak,
- Olayları akışına bırakmak ve kendimiz ve karşımızdakilerin davranışları için belli sınırlar oluşturmaktır.

- (L)- Merhaba
- (H)- Merhaba. Nasılsın?
- (L)- Fena değil... Senden ne haber?
- (H)- Ben iyiyim. Ama senin sesin biraz üzüntülü geliyor bir şey mi oldu?
- (L)- Hayat her zaman yolunda gitmiyor.
- (H)- Haklısın da, ne oldu ki?
- (L)- Pek bişey yok. Babamla biraz tartıştık da...
- (H)- Babanla mı tartıştınız? Hayrola?
- (L)- Hafta sonu için yaptığımız programa ben katılamıycam.

- (H)- Üzüldüm. Katılamayışın babanla aranızda geçen tartışmadan mı kaynaklanıyor?
- (L)- Şey... Aslında annemle biraz atıştık, söz verdiğim saatte eve gelmediğim için bana çok kızdı ve durumu babama anlattı, babamda ceza olarak hafta sonu programımı iptal etti.
- (H)- Hımm. Anlıyorum... Gerçekten moral bozucu bir durum. Kızgın mısın?
- (L)- Hı hı...
- (H)- Bu durumda yapabileceğimiz başka birşeyler de olmalı. Annenle tekrar konuşmayı denedin mi... Belki seni affeder...
-ve konuşma böylece devam ediyor...

- (L)- Merhaba.
- (H)- Merhaba. Nasılsın?
- (L)- Fena değil... Senden ne haber?
- (H)- Ben iyiyim. Ama senin sesin biraz üzüntülü geliyor bir şey mi oldu?
- (L)- Hayat her zaman yolunda gitmiyor.
- (H)- Hayat işte. Ne zaman yolunda gider ki. Sana ne oldu?
- (L)- Pek bişey yok. Babamla biraz tartıştık da...
- (H)- Gene mi? Bu sefer ne oldu?
- (L)- Hiç işte. Atıştık. Ben hafta sonu için kararlaştırdığımız programa katılamıyacağımı söylemek için aramıştım.
- (H)- Durum kötü desene. Benim babam da böyle yapar, ille çıkarır acısını...
- (L)- Neyse. Sonra görüşürüz oldu mu?
- (H)- Tamam. Takma kafana. Bilirsin babalar hep böyledir. Görüşürüz...

Empati; bizleri gerçek, doğru ve güzel iletişim ile insanlarla olan ilişkilerimizde en iyiye, en güzele doğru yönlendirir. Bu yönlendirme ise; eşler ararsında, ebeveyn-ocuk, ğretmen-ğrenci, işveren-işçi, kişi-toplum ilişkilerinde daimi bir anlaşmayı getirir.

PSİKOLOJİK BAKIMINDAN SAĞLIKLİ İNSAN

- Kişinin kendi kendisi ile uyumlu olması: Kişi neyse onu ortaya koyar, çıkarıcı davranmaz. Kişi zorda da kalsa olduğu gibi davranmalıdır, kişinin davranışları tutarlı olmalıdır.
- Kişi içinde yaşadığı yakın ve uzak çevre ile ilişkiler kurup sürdürebilmelidir.
- Sevgi ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir.

- **Kendine güveni olmalıdır.**
- **Kendini görebilmelidir: Kendini olumlu olumsuz yönleriyle değerlendirebilmelidir.**
- **Toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu kazanmış olmalıdır: Birey kendisinin değerli olduğunu hissetmelidir.**

- **Geleceğe dönük tasarıları olmalı ve bunlarla gerçekçi çaba gösterebilmeli,sıkıntılara katlanabilmelidir.**
- **Kişinin karşılaştığı güç durumlarda baş vuracağı bir gücü bulmalı ve uyma esnekliği gösterebilmelidir.**
- **Bağımsız olarak girişimler yapabilmelidir. Kararlarını tek başına verebilmelidir.**

- Kişinin yaşadığı çevre ,toplumla ters düşmeyen inandığı değerleri ve inançları olmalıdır.
- Ruh sağlığı yerinde bir insanın mesleği dışında eğlendirici dinlendirici ,geliştirici uğraşları olmalıdır

**Eğer bir gün
yolunuzu kaybederseniz;
bir çocuğun gözlerine
bakın. Çünkü bir
çocuğun bir yetişkine
her zaman öğreteceği 3
şey vardır**

**1. Nedensiz yere mutlu
olmak...**

**2. Her zaman meşgul
olabilecek bir şey
bulmak.**

**3. Ve elde etmek istediği
şey için var gücüyle
dayatmak**

