

# ЭМПАТИЯ: МАСТЕР- КЛАСС

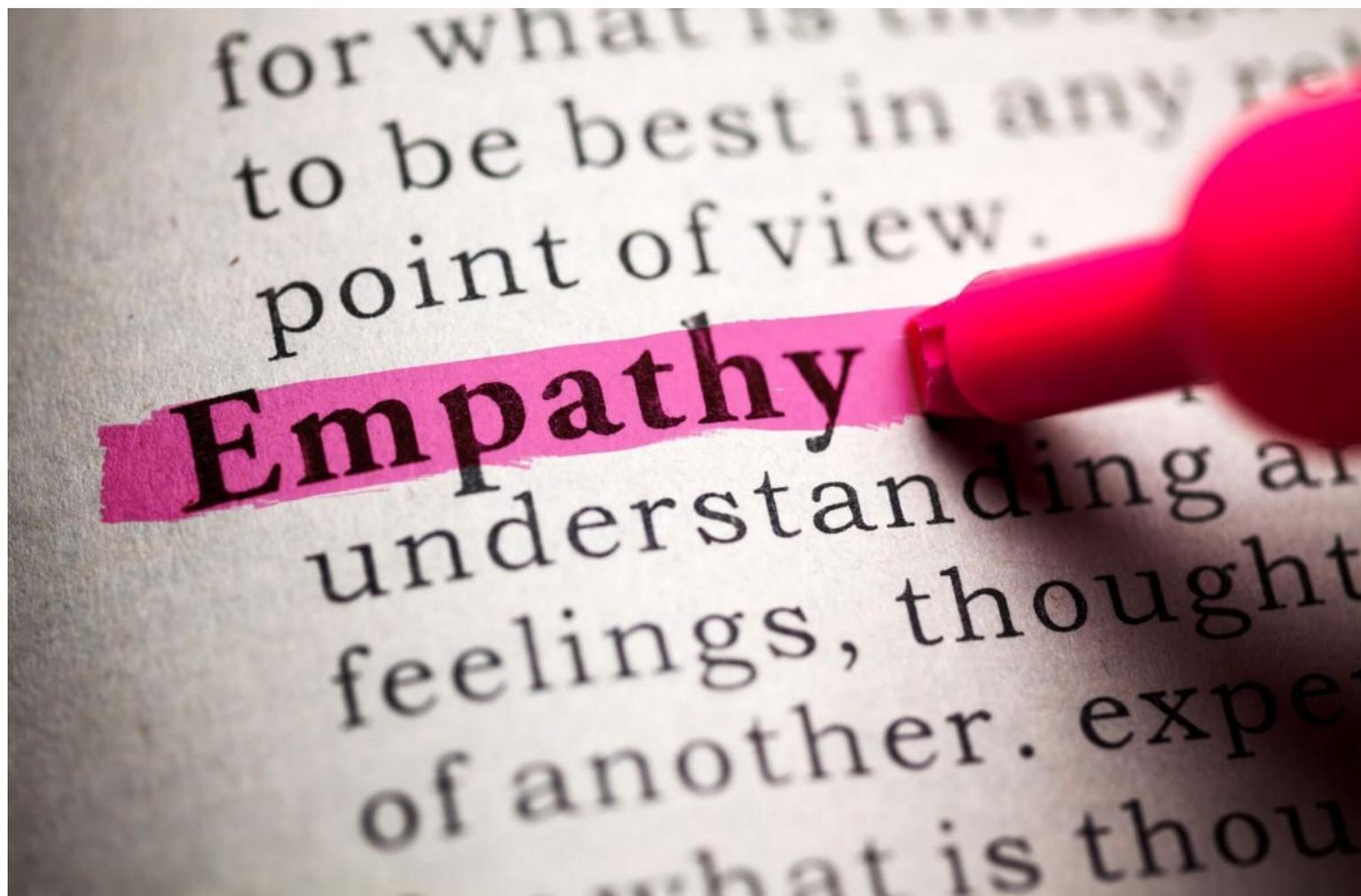
Клинический психолог

Кучумова Анжела

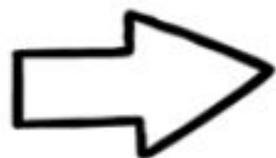
@sexology-online

89922210169

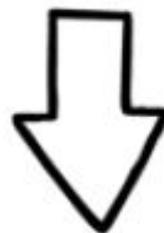
# ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ?



# ЭМПАТИЯ - «ВЧУВСТВОВАНІЕ»



Einfühlung  
"feeling into"



Empathie

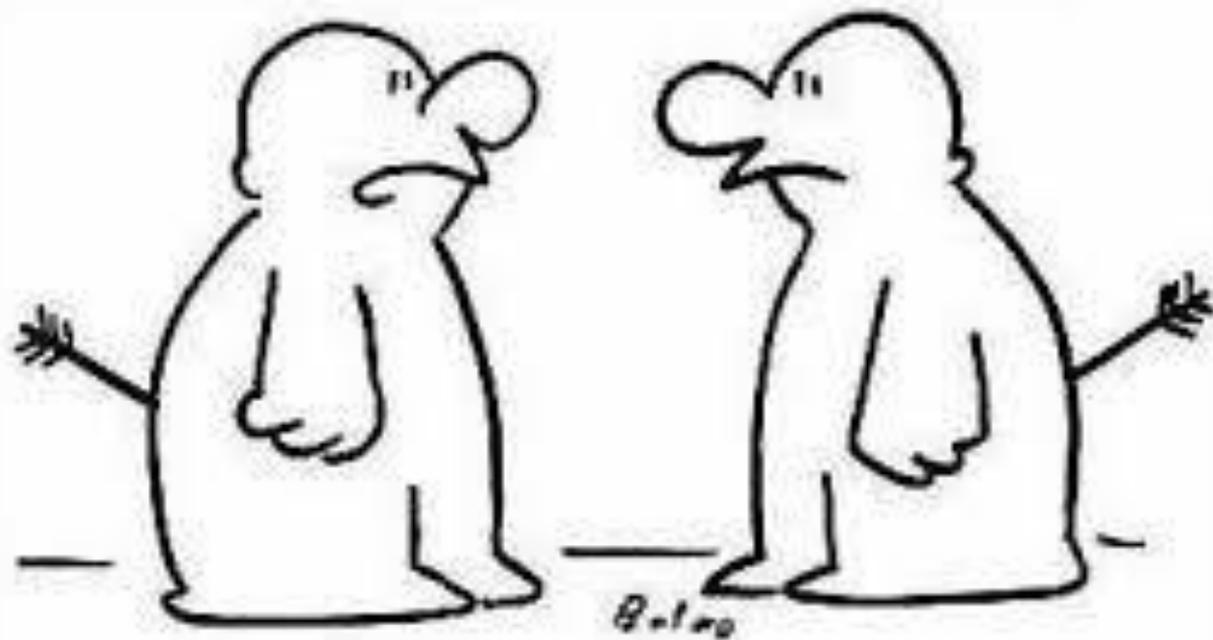
# ЭМПАТИЯ - ...

*воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто».*

*Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь.*

Карл Роджерс.

# ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭМПАТИЮ?

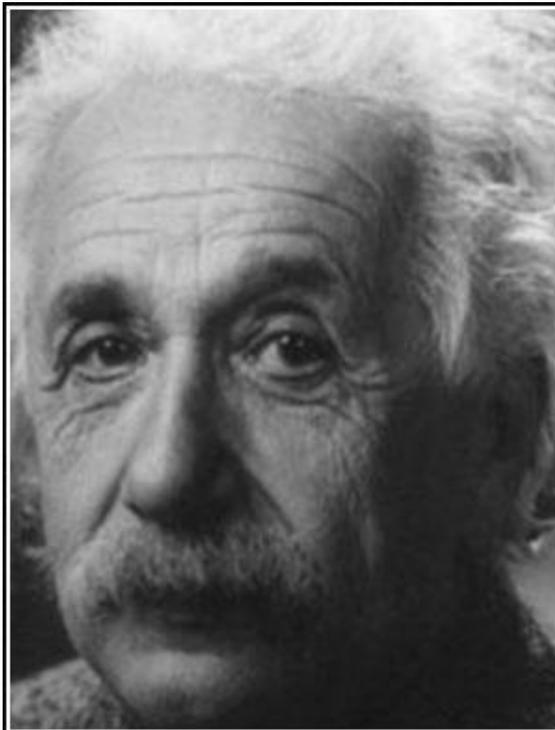


"I know exactly how you feel."

# ПРЕИМУЩЕСТВА ЭМПАТИИ

- налаживать отношения с коллегами, с партнерами, клиентами, с новыми контактами;
- лучше понимать других людей;
- избегать конфликтов или находить оптимальные решения;
- привлекать близких по духу людей;
- создавать, воодушевлять, поддерживать и мотивировать команды

# КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ?



Empathy is patiently and sincerely seeing the world through the other person's eyes. It is not learned in school; it is cultivated over a lifetime.

— *Albert Einstein* —

AZ QUOTES

# УПРАЖНЕНИЕ №1

Запишите на бумаге ситуации, когда вы испытываете счастье или грусть. Начинайте фразы с

*«Я чувствую себя счастливым, когда...»*

*«Я чувствую себя грустным, когда...»*

Вопрос: какова разница между мыслью и чувством?

# УПРАЖНЕНИЕ №2

## ЭМПАТИЧЕСКИЙ ОТВЕТ

Пример эмпатического ответа:

*«Мама, ты волнуешься из-за того, что я не сразу ответил на твой звонок? Я прав(а)?»*

Приведите примеры эмпатического ответа к ситуациям:

- ⊙ Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.
- ⊙ Ваша девушка, которую сегодня обидели и оскорбили незнакомцы, сидит тихо, понуриив голову.
- ⊙ Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.
- ⊙ Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.
- ⊙ Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

# УПРАЖНЕНИЕ №3

Подумайте о чем-то впечатляющем, сокровенном, имеющем большое значение для вас. Расскажите партнеру об этом, пытаясь максимально подробно описать ситуацию, при этом не называя чувств.

Поменяйтесь ролями.

!!! : Помните, что эмпатия означает отбросить в сторону свои мысли и ощущения, а затем обратить внимание на то, что чувствует и о чем думает ваш собеседник.

## УПРАЖНЕНИЕ №4

Придумайте (или воскресите из жизни) ситуацию, при которой вы были чрезвычайно злы на другого человека, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Пример:

Раздраженный человек: *«Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»*

Эмпатический слушатель: *«Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня. Я прав?»*.

ПЛОХА ЛИ ИЗЛИШНЯЯ ЭМПАТИЯ?

I BELIEVE  
**EMPATHY**  
.....  
IS THE MOST ESSENTIAL  
.....  
**QUALITY OF  
CIVILIZATION**

---

ROGER EBERT

# КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ У РЕБЕНКА?



***БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

Кучумова Анжела

Клинический психолог

+7992-221-01-69

@sexology\_online