

characterized

another

emotions

person's

Empathy

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Π. Σακελλαρόπουλος

Ενσυναίσθηση είναι...



- Η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του.
- Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου.
- Η συναισθηματική συμμετοχή στην κατάσταση του άλλου.

Ενσυναίσθηση είναι...



- Η ικανότητα κάποιου να κατανοήσει ή να αισθανθεί ό, τι ένα άλλο άτομο βιώνει, μέσα από το πλαίσιο αναφοράς του άλλου ατόμου , δηλαδή η ικανότητα να θέσει τον εαυτό του στη θέση του άλλου.



Ενσυναίσθηση είναι...



- Σαν να μπαίνεις στα παπούτσια του άλλου.
- Να καταλαβαίνεις τα συναισθήματα και τις αξίες/ανάγκες του άλλου ατόμου μέσα από τη δική του οπτική σε μια συγκεκριμένη στιγμή.



- Είναι μία προσωπική/ψυχολογική επιλογή για να βλέπεις τα πράγματα από διαφορετική σκοπιά και να καταλαβαίνεις τις διαφορετικές πλευρές της ίδιας ιστορίας.
- Είναι η κατάσταση του να είσαι ολοκληρωτικά παρών στις ανάγκες και τα συναισθήματα του άλλου.
- Δεν είναι η απλή συγκατάβαση, αλλά πολύ περισσότερο η προθυμία για απόλυτη κατανόηση του πως φαίνονται τα πράγματα από την οπτική σκοπιά του άλλου.



Ετυμολογία της λέξης



- Τα συστατικά της λέξης αποτελούνται από τις λέξεις *εν*, *συν* και *αίσθηση*, υποδηλώνοντας την επέκταση της αίσθησης του ατόμου πέρα από τον εαυτό του.

Empathy Quotes

Empathy is seeing with the eyes of another, listening with the ears of another, and feeling with the heart of another

Alfred Adler





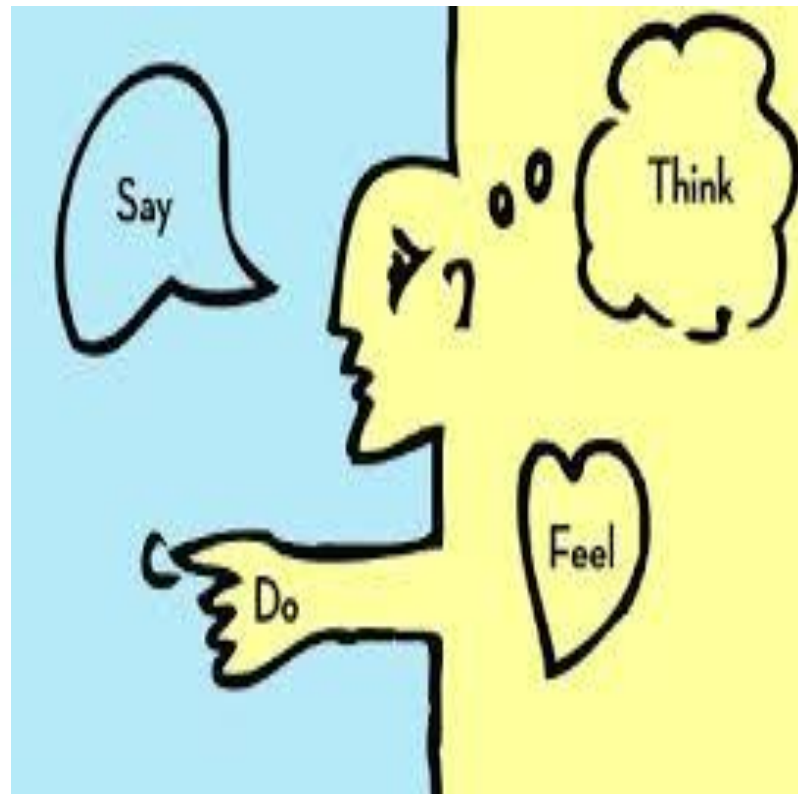
*How would you like it
if the mouse did that to you?*

Πως θα σου φαινόταν αν το ποντίκι έκανε το ίδιο σ'εσένα;

Ενσυναίσθηση...



www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ



Τι προσφέρει η ενσυναίσθηση...



- Βοηθά στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης
- Μειώνει τις εντάσεις
- Καλλιεργεί αμοιβαίο σεβασμό
- Βοηθά στην έκφραση των συναισθημάτων

GIVING
EMPATHY



Τι προσφέρει η ενσυναίσθηση...



- Βοηθά στην επικοινωνία
- Βοηθά στην έκφραση και επίλυση προβλημάτων
- Καλλιεργεί την αποδοχή της διαφορετικότητας
- Ανοίγει τους ορίζοντες της σκέψης μας



5 Βήματα καλλιέργειας της ενσυναίσθησης



5

STEPS













TO...



1. Κοίτα και Άκου: Τι λέει ο άλλος και ποια είναι η γλώσσα του σώματός του;



BODY LANGUAGE WITHOUT WORDS **BY BABYGIRLALAU**

UNCOMFORTABLE 	CONFIDENT 	BRAGGY 	DISGUST 	DOUBT OR WORRY 	SNEAKY 
DEFEATED 	THOUGHTFUL 	EVIL 	SCARED 	SHOCK 	BOREDOM 

REMIX WITH YOUR OWN EXAMPLES!

WWW.BITSTRIPS.COM

2. Θυμηθείτε πότε είχατε ξανααισθανθεί με τον ίδιο τρόπο



3. Φανταστείτε πως αισθάνεται ο άλλος και πως θα αισθανόσασταν εσείς στην αντίστοιχη κατάσταση;



4. Ρωτήστε πως νιώθει ο άλλος.



5. Δείξτε ενδιαφέρον: Μέσα από τις λέξεις και τις πράξεις δείξτε ότι νοιάζεστε για τον άλλον.



Βιωματικές Ασκήσεις



Βιωματική άσκηση (1)



Στόχος: Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν τα κοινά που έχουν με τους άλλους, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο.

Υλικά: Αρκετά καθαριστικά πλάσας ώστε ο κάθε συμμετέχων να έχει 4. Να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων.

Διαδικασία: Τοποθετείστε τα καθαριστικά πλάσας στο κέντρο του τραπέζιού και ζητείστε απο τον καθένα να πάρει 4 απο αυτά, με τα χρώματα της επιλογής του.

- Εξηγείστε στους συμμετέχοντες οτι το ζητούμενο είναι να σχηματίσουν κάτι με τα καθαριστικά πλάσας που να αντιπροσωπεύει κάτι που είναι πολύ σημαντικό στη ζωή τους ή κάποιον στόχο που είναι σημαντικός στη ζωή τους.
- Δουλεύοντας σε ζευγάρια με τον διπλανό τους πρέπει ο καθένας απο το ζευγάρι να μαντέψει τι αντιπροσωπεύει η κατασκευή του άλλου.



Βιωματική άσκηση (2)



Σημαντικό! Τα μέλη της ομάδας χρειάζεται να ολοκληρώσουν την άσκηση μέσα σε 2 λεπτά χωρίς να μιλάνε ή να κάνουν φασαρία,

Διαδικασία: Τα μέλη της ομάδας πρέπει να μπουν στη σειρά σύμφωνα με κάποιο συγκεκριμένο κριτήριο όπως το μέγεθος του παπουτσιού, το ύψος, ή το χρώμα της μπλούζας. Ο “άρχηγός” χρειάζεται να κρατήσει τις οδηγίες σχετικά ασαφείς και να αφήσει τους συμμετέχοντες να καθορίσουν πώς να χρησιμοποιήσουν τα κριτήρια και με ποιο τρόπο θα σχηματίσουν τη γραμμή – σειρά.

Στόχος: Να παίρνουν αποφάσεις, να επικοινωνούν χωρίς τη χρήση του λόγου και να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ηγετικούς και οργανωτικούς ρόλους.



Βιωματικές ασκήσεις (3,4) video



www.youtube.com/watch?v=3wK3UllHEkg

<https://www.youtube.com/watch?v=w13LC6DLMn8&index=72&list=PLFPDmaMM5XCuQEyZfgh-VMxzxaqsOe4z3+%2819%29>



Το υλικό που παρουσιάστηκε προέρχεται από το:
Πρόγραμμα Erasmus+ DSH Positive Choices/
Deliberate Self Harm Positive Choices





Περισσότερες πληροφορίες για το DSH Positive Choices:

www.dshpc.eu

www.facebook.com/DSHPositiveChoices

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής
Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

www.ekpse.gr



Ευχαριστώ!

Επιμέλεια παρουσίασης: Δέσποινα Παπαϊωάννου, ψυχολόγος, εικαστική ψυχ/τρια Ε.Κ.Ψ.& Ψ.Υ. Φωκίδας