

ЕМПАТИЯ

Емпатия е способността и желанието да разпознавате, да разбирате и да симпатизирате на усещанията, мислите, емоциите на другите хора. Въз основа на последните изследвания на психолога Пол Блум, това може да доведе и до емпатични рефлексии, т.е. емпатията може да стигне дотам, че емпатичната съпричастност да ни мотивира да помагаме по-скоро на хората, които са подобни на нас, отколкото на хората, които са различни от нас, като напр. такива, които са с различен цвят на кожата. Емпатията може да ни направи пристрастни, та дори и фанатични. Поради тази причина Блум прави разлика между съпричастност и състрадание: "Емпатия означава: Чувствам какво чувства друг човек. Състрадание означава: Аз се тревожа за другия, аз се грижа за него."

Международният етичен кодекс, който е част от основното разбиране за социалната работа, гласи в раздел 5.4: „Social workers should act in relation to the people using their services with compassion, empathy and care"). Тоест призивът е: "Социалните работници трябва да действат по отношение на хората, които използват техните услуги, със съчувствие, съпричастност и грижа."⁵

За главна цел в контекста на медийната и сексуалната образователна работа в социалната сфера се счита способността за съпричастност. Преди всичко, потребителите на интернет се нуждаят от способността да се впишат в различните роли на участниците - промяна в перспективата.⁶

Английският термин "empathy" се превежда (на български език) като "съпричастност" и се поставя в контекста на термините "състрадание" и "внимание".

⁵ <https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>

потърсено на 04.06.2018

⁶ Vogelsang, Verena: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017. (Сексуалната виктимизация, порнографията и секстинга в юношеството: диференциация на сексуалната медийна грамотност)

Дискусионен план: емпатия и състрадание

- Какво е емпатия?
- Каква е разликата между съпричастност и състрадание?
- Какво означава състрадание и съпричастност?
- Как се развива емпатия?
- Може ли някой да стане съпричастен? Ако да, как?
- Какво представляват емпатичните рефлексии?
- Каква е връзката между грижовност и съпричастност?
- Съществува ли връзка между способността за съпричастност и проблемното използване на интернет?
- Прекомерното използване на онлайн медиите може ли да понижи способността за съпричастност?

Упражнение: Емпатия - дайте положителна обратна връзка

○ Участниците от групата сядат на столове в кръг. Всеки взема лист хартия А4 (пейзаж), и написва името си на него. В едно изречение всеки дава на всички в групата положителна обратна връзка. При това трябва да се обърща внимание на конкретни формулировки, напр. "Това, което ми харесва в теб, е, че винаги ми заемаш молива си". „Особено ми харесва в теб това, че никога не ми се присмиваш.“

- Изписаната част от листа се сгъва като хармоника, така че да не може да се прочете от следващия човек.
- Целта на това упражнение е, по отношение на всеки участник да се изрази мнение, да се даде положителна оценка и да се формулират собствените чувства или преценки в едно изречение.

Да се поставиш в положението на друг човек

Поставянето на себе си в позицията на други хора, освен всичко друго,

означава и да се опиташ да видиш тревогите, желанията, проблемите и потребностите на другите хора. Така че съпричастността не е просто способността да симпатизираме, защото съпричастността ни помага да разберем чувствата като радост, щастие, страх, скръб и болката на другите. Има ли връзка между способността за съпричастност, състрадание, внимание и използването на интернет? За по-добро разбиране, оценка и идентифициране на причините за действията на другите, обръщаме внимание и на невербалното: погледи, движения на тялото, жестовете и т.н. Невербалната комуникация е важна част от социалното взаимодействие и може да сигнализира на другото лице: „Разбирам те и без думи.“ или „Усещам как се чувстваш.“ Но как стоят нещата в интернет?

План на дискусиата: Да се поставиш на мястото на друг човек

- Можеш ли да си представиш да си някой друг?
- Колко добре можеш да се вмъкнеш в емоционалния свят на ближния си?
- Ако можеш да влезеш в положението на някого, това достатъчно ли е, за да намерите общо решение при конфликт?
- "Златното правило" гласи: "Отнасяйте се към другите по начина, по който искате да бъдете третирани от тях." Какво означава това изявление във връзка с междуличностната комуникация в Интернет?
- Дали прекомерната употреба на онлайн медиите намалява способността за съпричастност или обратно, води до липса на състрадание към прекомерната употреба на онлайн медиите?

Дейност: Състраданието и емпатията

- А. Напишете какво мислите във връзка с това стихотворение!
- Б. Помислете каква е разликата между съпричастност, съчувствие и състрадание.
- Как да разграничим емпатията от съчувствието и състраданието?
 - Какво мислите вие за това?
 - Как може да се изрази съпричастност / съчувствие / състрадание?

- Какво разбираш под емпатия/ съчувствие / състрадание?

Съчувствието

съчувствието
е много по-мощно
от състраданието
в което по-скоро
има нещо унижително
защото едва ли някой
иска да стои в тази сянка
която несъзнателно го кара
да изглежда безполезен

докато обаче съчувствието
излъчва приятна
топлина
и тъй нужна сила
влива във душата
с благородна мъдрост
идваща направо от сърцето
любезно действа
и прегръща подкрепящо
там където някой мръзне

possum: Съчувствието. 2014. Потърсено на 24.05.2018.

http://www.reimemaschine.de/sonstige_gedichte-0-21154.htm



[Dieses Werk ist durch die Creative Commons Lizenz geschützt. Bitte beachte die Rechte](#)

Тази творба е защитена с лиценз Creative Commons. Моля, обърнете внимание на правата!

Литература

Breithaupt, Fritz: Die dunklen Seiten der Empathie. Suhrkamp, Berlin 2017. (Тъмните страни на емпатията)

Goleman, Daniel : Emotionale Intelligenz. Dtv München 1997. (Емоционална интелигентност)

Kino, Mona: Empathie. Die Kehrseite des Mitgeföhls. In: Zeit Online.(Емпатия. Обратната страна на съпричасността)

<https://www.zeit.de/kultur/2017-06/empathie-gefuehle-achtsamkeit-training-10nach8>

Потърсено на 22.5.2018.

Newen, Albert / Vogeley, Kai: Den anderen Verstehen. In: Spektrum.de. (Да разбираш другите)
<https://www.spektrum.de/magazin/den-anderen-verstehen/1114588>
Потърсено на 22.5.2018.

Vogelsang, Verena: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017. (Сексуалната виктимизация, порнографията и секстинга в юношеството: диференциация на сексуалната медийна грамотност)

На български:

<https://www.somenso.com/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F/> Внимание, емпатия!

Работни материали

International Code of Ethics. (Международен етичен кодекс)

<https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>

Потърсено на 04.06.2018

Empathie als Soft Skill im Soft Skills Würfel von André Moritz. (Емпатия като гъвкаво умение в кубчето за гъвкави умения от Андре Мориц)In: soft-skills.com.

<https://www.soft-skills.com/empathie/>

Потърсено на 21.05.2018.

Wolf, Iris: Rollenspiele und Empathie (Полеви игри и емпатия). In: Methoden für Deutschunterricht und Leseförderung (5/2014). (в: Методи за уроци по немски и насърчаване на четенето)

https://www.carlsen.de/sites/default/files/1405_Metamodell_Rollenspiele.pdf

Потърсено на 21.05.2018.