

“Kendiniz için istediklerinizi başkaları için de istemedikçe... Ve Başkalarının zarara ve sıkıntıya uğraması sizi üzmedikçe olgun bir Müslüman ve olumlu bir insan sayılmazsınız.”

### Hadis-i Şerif

İnsanlar “Beni anlamıyorlar” diye kaygılanmam. Eğer ben insanları anlamazsam kaygı duyarım.

### Konfüçyus

Sana nasıl davranılmasını istersen sen de başkalarına öyle davran, fakat ilk iyi davranışı sen yap.

### David Hume



# EMPATİ

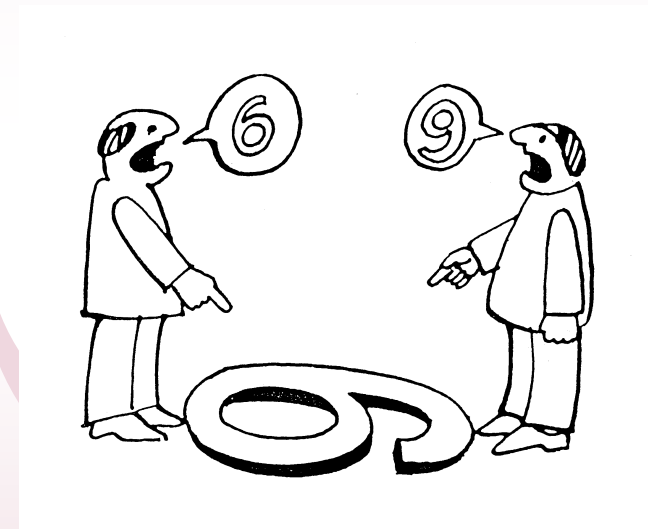
Nasrettin hoca bir gün eşeğinden düşer ve acıyla kıvrılır. Başına toplananlar 'Hemen bir doktor çağırın...' diye bağırırken, hoca 'Bana doktor değil, eşekten düşmüş birini bulun..' diye bağırır.

www.mabryl.org.tr

Hazretleri  
Halika AYDIN



T.C.  
BİLEÇİK VALİLİĞİ  
İL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



BİLEÇİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
BARBAROS MAH. NECATİ ÖNEN CAD. NO:51  
BİLEÇİK

Telefon; 0228 212 19 95 - 0228 212 32 38

www.bilecikram.meb.k12.tr

**“EMPATİ”  
DEĞERİ  
AİLE BROŞÜRÜ**

NİSAN, 2016

## EMPATİ

Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir.

Empati, başkasının benden farklı olduğunu bilmek, farklı düşünebileceğini ve hissedebileceğini anlamak; mutluluk, şaşkınlık, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duyguların farkında olmak, birinin yaşadığı olay sırasında kendini onun yerine koyup ne hissedirdi diye düşünebilmek, böylece diğer kişinin ne hissedebileceğini anlamak ve karşısındaki kişiyi rahatlatılabilmek için onun neye ihtiyacı olduğunu tahmin edip buna uygun davranışta bulunabilmektir.

Her insanın -hatta her canlının- olaylara kendine özgü bir bakış açısı vardır. Dışardan baktığımızda bunu göremeyiz ve bu yüzden de onun bazı davranışlarına anlam veremeyiz. Kendimizi karşıdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek, ancak bu durumda onun duygularını ve düşüncelerini anlamamız, dolayısıyla da davranışlarına anlam vermemiz mümkün olur.

## HİKAYE

Bir ülkenin kralı en sevdiği atını kaybetmiş ve bu yüzden çok üzülmemektedir. Atı bir türlü bulamadığı için ortaya bir ödül koyar. Herkes ödülü kazanmak için koşar gelir ama kimse atı bulamaz. Çobanın biri kralın huzuruna çıkar ve atı bulacağını söyler. Kral buna inanmaz. “Ülkenin en akıllı kişileri atı bulamadı da bu budala mı bulacak?” diye düşünür. Çoban atı aramak için kraldan izin ister. Kral çobana peki öyleyse ara bakalım der.

Çoban birkaç saat içinde atı bulur ve saraya getirir. Kral bu duruma çok şaşırır. Çobana atı nasıl bulunduğunu sorar. Çoban “Çok kolay oldu hükümdarım. Kendimi atın yerine koydum, bir at olsam nereye gideceğimi düşündüm ve onu hemen buldum”

Çobanın cevabı kralın çok hoşuna gider ve ödülün çobana verilmesini emreder.



## ÇOCUKLARA EMPATİ DUYGUSU

### NASIL BENİMSETİLMELİ?

- Çocuğunuza bir birey olarak yaklaşın. Onunda kendine özgü kararlarının, duygularının ve düşüncelerinin olduğunu unutmayın. Böylelikle o da çevresindeki insanların duyguları, düşünceleri ve kararları olacağı konusunda farkındalık kazanacaktır.
- Günlük hayattaki fırsatları çocuğunuza model olmak için kullanın. Empatik yaklaşım ve davranış modelleyerek, çocuğunuza empati göstermesi gereken durumları ifade ederek çocuğunuza iyi bir rol model olabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz ile bir kitabı okurken karakterlerden biri gruptan dışlanıyor ise çocuğunuz ile bu durum ve o karakterin ne hissetmiş olabileceği üzerinde sohbet edebilirsiniz .
- Çocuğunuzun farklı rolleri ve bakış açılarını denemesine fırsat tanıyın. Hikayeler (kitap veya Tv) çocuğunuza farklı bakış açılarından bakmasına yardımcı olacak etkinliklerdendir. Karakter ne düşünmüş, neye inanmış, ne hissetmiş olabilir? Bunları nasıl biliyoruz? gibi sorular üzerinde çocuğunuzun düşünmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşları ile olan ilişkilerinde, empatik davranış sergilediğini düşündüğünüz zamanlarda onun bu davranışını onaylayın ve ödüllendirerek kalıcı olmasını sağlayın.