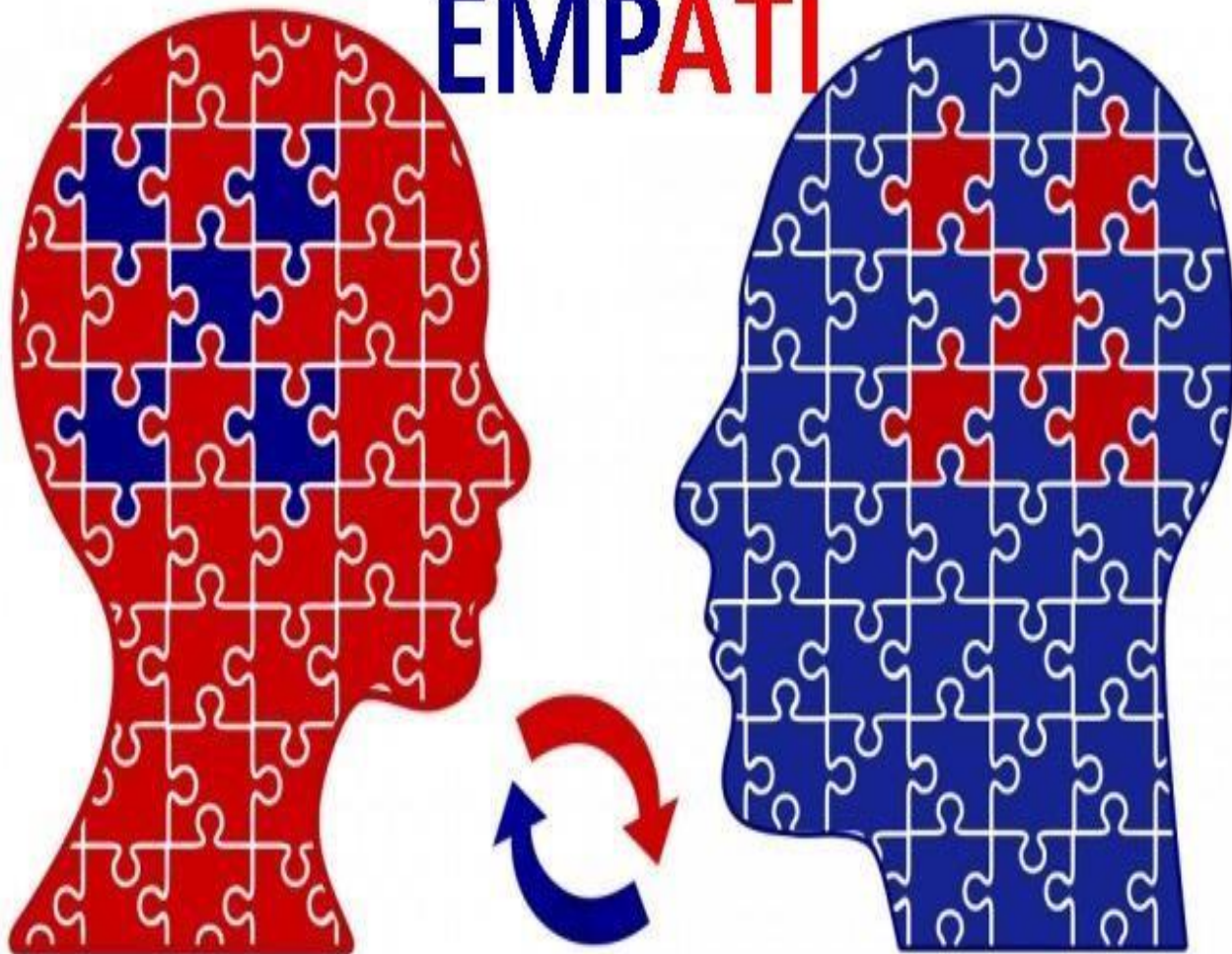


EMPATI



EMPATI

2023-2024 Kurşunlu Anaokulu

Ocak Ayı Rehberlik çalışması

Okulumuzdaki Değerler Eğitimi Yıllık Çalışmaları kapsamında bu ay işlenecek olan AYIN DEĞERİ "EMPATİ" dir. Öğrencilerimize bu değeri kazandırmak için yaptığımız çalışmaların daha verimli olabilmesi ve devamlılığın sağlanması için sizin de aile ortamında desteğinizi bekliyoruz.

EMPATİ DEĞERİ

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.

GÜNLÜK YAŞAMDA EMPATİNİN ÖNEMİ

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma ve önem verilme ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz.

Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararlı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empati becerileri ve eğilimleri yüksek olan bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar. Yapılan araştırmalarda, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır. Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini artırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere, hekim adaylarına, hemşirelere, ticaretle uğraşanlara, satış elemanlarına, öğretmenlere, sosyal çalışmacılara, psikiyatriklere, psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini artırmak amacıyla eğitim verilmektedir.



İnsanlar empati kurabildikleri için topluma uyumlu olabilecekleri gibi, topluma uyum sağladıkları için de empati kurma becerilerini ve ilgilerini geliştirmiş olacaklardır

- Empati başkaların inançlarını, arzularını ve özellikle de duygularını kendimizinkileri empoze etmeden anlayabilmek, başkalarını "okuyabilmek" anlamına gelir
- Dinleme ve empati diğer insanlarla ilişki kurma yolunda önemli meziyetlerdir
- Çoğumuz günün %70'ini iletişim kurarak geçiririz, bunun %45'i ise dinleyerek geçer.
- Hepimiz dinlenilmek isteriz, görmezden gelinmek ya da yok farz edilmek küçük düşürücüdür.
- Dinlemek karşıdaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şeydir. O kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmek anlamına gelir.
- Empati insanın kendisini başkasının yerine koyarak onun hissettiklerini anlayabilmek ve benzer şekilde içimizde hissedebilmek anlamına gelir. Kızılderililerin de dediği gibi : "başkasının mokasenlerinde 1 mil yürümek".

EMPATİ KURMADAKİ AMAÇ NEDİR?

- Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylece bizimle konuşmaktan hoşlanır ve bize daha çok açıklırlar.
- Yanlış anladığımız bir durumda kişiye yanlış edindiğimiz izlenimleri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve insanlar hakkında daha çok şey öğreniriz.
- Diyaloğu duygusal açıdan daha önemli noktalara çekebiliriz.
- Dinlerken konuşan kişinin olduğu gibi kabul edildiğini hissettirerek güvenini kazanır ve kendisini bize daha yakın hissetmesini sağlamış oluruz.
- Sonuçta derin konulara girerek kişi duygularını açar ve kendisine yönelerek kendisini keşfeder. Bu anlamda da terapötik bir anlam kazanır
- Anlayabildiğimiz için öfke ve iritasyonumuz da azalmış olur. Anlayabilmek affedebilmektir.
- Önyargılarımız azalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz.
- Anlamlı, daha yardımcı ve samimi arkadaşlıklar kurarız



**Karşımızdakini
doğru anlamak için
kendimizi onun
yerine koyabiliyor
muyuz**



EMPATİ ÜZERİNE HİKÂYE:1

Evliliğinden beri evinde kalan babası yüzünden eşiyle sürekli tartışıyordu Eşi babasını istemiyor ve onun evde bir fazlalık olduğunu düşünüyordu Tartışmalar bazen inanılmaz boyutlara ulaşıyordu Yine böyle bir tartışma anında eşi bütün bağları kopardı ve "Ya ben giderim, ya da baban bu evde kalmayacak" diyerek rest çekti Eşini kaybetmeyi göze alamazdı Babası yüzünden çıkan tartışmalar dışında mutlu bir yuvası sevdiği ve kendini seven bir eşi ve birde çocukları vardı Eşi için çok mücadele etmişti evliliği sırasında Ailesini ikna etmek için çok uğraşmış ve çok sorunlarla karşılaşmıştı Hala ona ölüncesine seviyordu Çaresizlik içinde ne yapacağını düşündü ve kendince bir çözüm yolu buldu

Yıllar önce avcılık merakı yüzünden kendisi için yaptırdığı kulübe tipi dağ evine götürecekti babasını Haftada bir uğrayacak ve ihtiyacı neyse karşılayacak, böylelikle eşiyle de bu tür sorunlar yaşamayacaktı Babasına lazım olacak bütün malzemeleri hazırladıktan sonra yatalak babasını yatağından kaldırdı ve kucakladığı gibi arabaya attı Oğlu Ahmet "Baba bende seninle gelmek istiyorum" diye ısrar edince onu da arabaya aldı ve birlikte yola koyuldular Karakışın tam ortalarıydı ve korkunç bir soğuk vardı Kar ve tipi yüzünden yolu zor seçiyorlardı Minik Ahmet sürekli babasına "Baba nereye gidiyoruz ?" diye soruyor ama cevap alamıyordu Öte yandan nereye götürüldüğünü anlayan yaşlı adamsa gizli gizli gözyaşı döküyor oğlu ve torununa belli etmemeye çalışıyordu Saatler süren zorlu yolculuktan sonra dağ evine ulaştılar Epeydir buraya gelmemişti Baraka tipindeki dağ evi artık çürümeye yüz tutmuş, tavan akıyordu Barakanın bir köşesini temizledi hazırladı ve arabadan yüklendiği yatağı oraya itina ile serdi Sonra diğer malzemeleri taşıdı en sonda babasını sırtladı yatağa yerleştirdi

Tipi adeta barakanın içinde hissediliyordu Barakanın içinde fırtına vardı adeta Çaresizlik içinde babasını izledi Daha şimdiden üşümeye başlamıştı Yarın yine gelir bir yorgan ve birkaç battaniye getiririm diye düşündü Öyle üzgündü ki Dünya başına göçüyor gibiydi O bu duygular içindeyken babası yüreğine bıçak saplanmış gibiydi Yıllarca emek verdiği oğlu tarafından bir barakaya terk ediliyordu Gururu incinmişti içi yanıyor ama belli etmemeye çalışıyordu Minik Ahmet ise olanlara hiçbir anlam veremiyordu Anlamsızca ama dedesinden ayrılacak olmanın vermiş olduğu üzüntüyle sadece seyrediyordu

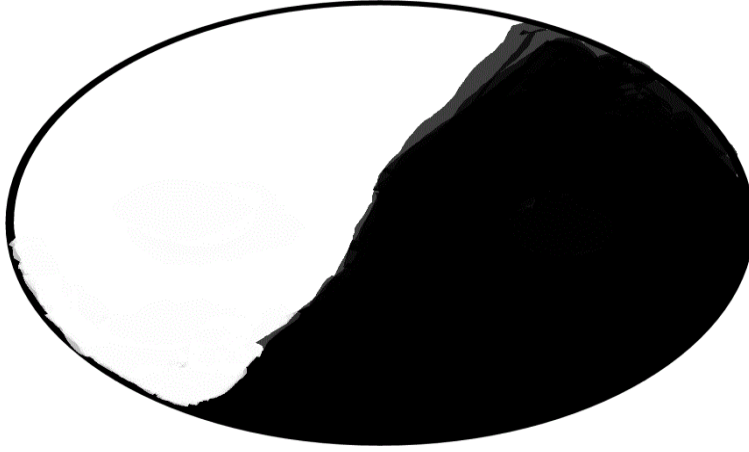
Artık gitme zamanıydı Babasının yatağına eğildi yanaklarını ve ellerini defalarca öptü Beni affet der gibi sarıldı, kokladı Artık ikisi de kendine hakim olamıyor ve hıçkıra hıçkıra ağlıyordu Buna mecburum der gibi baktı babasının yüzüne ve Ahmet'in elini tutup hızla barakayı terk etti. Arabaya bindiler Ahmet yola çıktıklarında ağlamaya başladı neden dedemi o soğuk yerde bıraktın diye Verecek hiçbir cevap bulamıyordu, annen böyle istiyor diyemiyordu Ahmet "Baba sen yaşlandığında bende seni buraya mı getireceğim" diye sorunca Dünyası başına yıkıldı O sorunun yöneltilmesiyle birlikte deliler gibi geri çevirdi arabayı Barakaya ulaştığında "Beni affet baba" diyerek babasının boynuna sarıldı Baba oğul sıkı sıkı sarılmış ve çocuklar gibi hıçkıra hıçkıra ağlıyorlardı Oğlu "Baba beni affet, sana bu muameleyi yaptığım için beni affet" diye hatasını belli ediyordu Babası oğlunun bu sözlerine en anlamlı cevabı veriyordu

"Geri geleceğini biliyordum yavrum Ben babamı dağ başına atmadım ki, sen beni atasın Beni bu dağda bırakamayacağımı biliyordum



EMPATİ ÜZERİNE HİKÂYE:2

Ortaokuldayken, sınıf arkadaşlarımdan birisiyle ciddi bir tartışmaya girdim. Onun haksız olduğundan, kendiminse haklı olduğumdan emindim. Öğretmenimiz bize çok iyi bir ders vermeye karar verdi. Bizi bütün sınıfın önüne çıkardı ve onu masanın bir tarafına, beni de diğer tarafına yerleştirdi. Masanın tam ortasında yuvarlak bir nesne vardı. Siyah renkli bir nesne. O çocuğa nesnenin rengini sordu. Çocuk, 'Beyaz' diye yanıtladı. Söylediğine inanmadım, çünkü nesne siyahtı. Yeniden tartışmaya başladık, bu kez de nesnenin rengi hakkında. Öğretmen bu kez beni çocuğun yerine, onu da benim yerime geçirdi. Ve bu kez bana nesnenin rengini sordu. 'Beyaz', yanıtını vermek zorundaydım, çünkü belli ki nesnenin bir tarafı beyaz, diğer tarafı ise siyahtı. Öğretmenimiz o gün bana çok güzel bir ders verdi. Karşımdaki kişinin bakış açısını anlamam için, kendimi onun yerine koymam gerekiyordu.



Bir Halk Masalında Empati



Göğsü kınalı bir serçe varmış. Gök gürlediği zamanlar tir tir titreyerek yere yatar, gök yıkılmasın diye de ayaklarını havaya kaldırmış. Bir yandan da "korkumdan kırk kantar yağım eridi" dermiş.

Bir gün birisi demiş ki "sen kendin beş dirhem gelmezsin; nereden oluyor da kırk kantar yağın eriyor?"

Bunun üzerine serçe şu cevabı vermiş; herkesin kendine göre dirhemi, kantarı var; siz ne anlarsınız".

Yukarıdaki masalda verilmek istenen mesaj şudur: Her insanın -hatta her canlının- olaylara kendine özgü bir bakış açısı vardır. Dışarıdan 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.

Şefkat empatiye dayanır, empati de, başkalarına odaklanmayı gerektirir. **(Daniel Goleman)**

Benim yerimde sen olsaydın ne yapardın? **(Anonim)**

Kendine yapılmasını istemediğin bir davranışı sen de başkasına yapma. **(Anonim)**

İnsanlar “Beni anlamıyorlar” diye kaygılanmam. Eğer ben insanları anlamazsam kaygı duyarım. **(Konfüçyus)**

Kendini yargılamak, kendini başkasının yerine koyup yargılamak insanların yapabileceği ve bu sayede kâinatı daha iyi anlayabileceği kişisel davranışlardır. Kendinin içine girip, kendini yargılayabilen insan; hayatın nurunun dışında kalmaz. Kendini içerden yargılayabilen, nur-u hayat dışında kalmaz. **(Nurhayat Özdemir)**

Hepimiz zaaflarla, yanılmalarla yoğrulmuşuz; birbirimizin budalalıklarını karşılıklı olarak hoş görelim; doğanın ilk yasası budur. **(Voltaire)**

Kuşlar insanları neden anlamazlar? Çünkü insanlar yazın tarlalara korkuluk dikerler, kışında kuşlara buğday tanesi serperler. **(Ronner)**

Dünyayı anlayışla göreni, dünya da anlayışla görür. **(G.W.F.Hegel)**

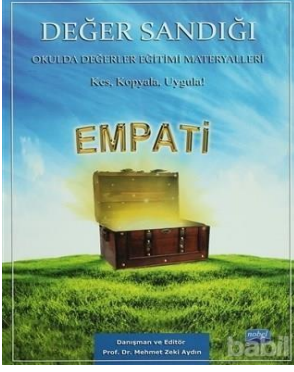
Kendi iyiliğimizi ve çıkarımızı istediğimiz gibi, başkalarının da iyiliğini ister çıkarlarını gözetirsek ortada fenalık kalmaz. **(Hz. Muhammed sav)**

Bizzat katlanamadığınız eziyete, başkasının tahammül etmesini istemeyiniz. **(Publilius Cyrus)**

Dilinizi daima iyi kullanınız. O sizi saadete götürdüğü gibi felakete de götürebilir. **(Hz. Ali r.a.)**

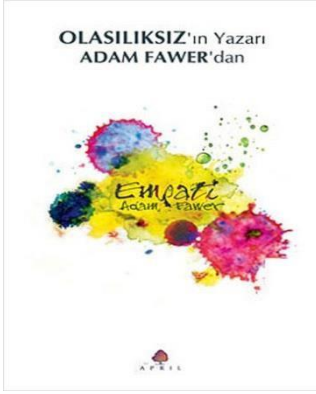
Empati kurarken karşılaşılan olayı yaşamış olmamız şart değildir. Empati olayları yaşamayı değil, anlamayı ifade eder. Anlamaya çalışma eğitimle geliştirilebilir. **(Anonim)**

EMPATİ ÜZERİNE TAVSİYE KİTAPLAR



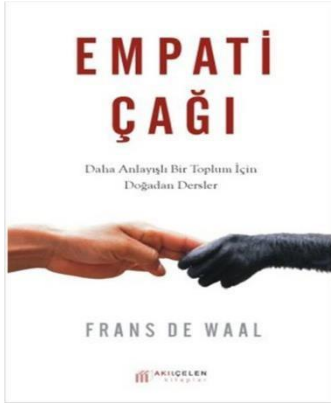
KİTAP ADI: Empati

YAZAR: Mehmet Zeki AYDIN (Prof. Dr.)



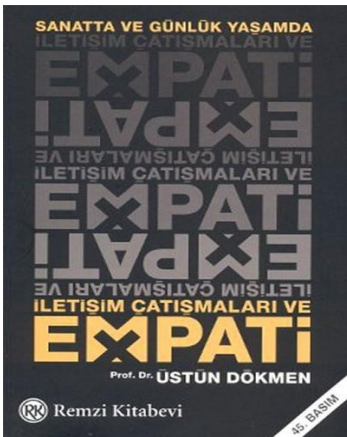
KİTAP ADI: Empati

YAZAR: Adam Fawer



KİTAP ADI: Empati Çağı

YAZAR: Frans De Waal



KİTAP ADI: İletişim Çatışmaları ve Empati

YAZAR: Üstün Dökmen