

EMPATIJA

SUPER veščine

KAJ JE

Empatija je sposobnost razumevanja in soočanja s čustvi drugih. Omogoča nam, da vidimo stvari z vidika drugega in ne zgolj iz lastne perspektive. Je ključna veščina, ki omogoča družbene in poklicne odnose, razvija samozavedanje in prispeva k pravičnemu in mirnemu svetu. Empatija

je potrebna za izražanje sočutja (tj. motivacija za ukrepanje ob trpljenju drugih ljudi).



Otroci, ki izkazujejo empatijo, se bolj zavedajo samih sebe.



Empatija je ključnega pomena za duševno in fizično počutje; je temelj skrbnega odzivanja ter omogoča komunikacijo ter zdrave družbene in delovne odnose.

Empatija uči otroke odgovornega odločanja ter upoštevanja družine in prijateljev, lastne skupnosti in sveta. Empatični mladi imajo več samozavedanja in se bolje odzivajo na druge, kar jim lahko pomaga zaščititi se pred uporabo alkohola, tobaka in drugih drog ter drugimi tveganimi vedenji.

Empatija prispeva k družbeni zavesti ter zmanjšuje pojave ustrahovanja, predsodkov in rasizma. Postavlja temelje za pravično, miroljubno in sočutno družbo.

Empatija nam dobesedno omogoča, da razumemo stanje duha drugih, in vodi do bolj pomagajočega vedenja – zlasti v odnosu do ljudi zunaj naše skupnosti.

ZAKAJ JE EMPATIJA POMEMBNA?

Ali ste vedeli?

Aktivno poslušanje drugih je bistveno za učenje empatije.

Empatija je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).



Listen
FIRST

ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

www.unodc.org/listenfirst



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA