

Ako reagovať empaticky a ohľaduplne

Emócie, či prejavované navonok, alebo skrývané vnútri, sú súčasťou každej krízovej situácie, vrátane tej súčasnej. Preto je empatická reakcia kľúčová, ak chceme pomôcť komukoľvek - deťom či dospelým - sa s touto situáciou vyrovnáť.

Za akých okolností môžeme skutočne empaticky reagovať?

Zvyčajne vieme reagovať empaticky:

- keď sme sami pokojní, alebo nie sme priamo súčasťou situácie
- až keď sme sa postarali o seba
- keď sme stíšili svoje emócie a vieme reagovať pokojne

Je to podobné ako v lietadle: dospelý najskôr nasadí kyslíkovú masku sebe až potom pomáha dieťaťu.

Čo pomáha?

Dieťaťu najviac pomáha kontakt s empatickým a zaujímavým sa dospelým, s ktorým má vytvorený vzťah. Vďaka tomu sa dieťa môže vysporiadať aj s náročnou situáciou. Kontakt môže mať podobu fyzickej blízkosti a rozhovoru.

Dávame čo najviac priestoru dieťaťu, aj mlčanie je súčasťou empatickej reakcie. Nenaliehame, netlačíme, rešpektujeme jeho tempo. Reagujeme na dieťa citlivo a stručne, nezahlcujeme ho novými informáciami, pravdivo a primerane veku odpovedáme na jeho otázky.

Keď hovoríme o emóciách, dávame tým najavo, že mať také pocity je normálne, že to, čo dieťa prežíva, je primerané takej situácii.

Neznáme situácie prinášajú so sebou emócie a je to tak v poriadku. Kľúčové je, aby sme s tým nezostávali sami a aby sme v tom druhých nenechávali samých.



Námety, ako reagovať empaticky a ohľaduplne

Otvoríme tému

- "Možno ste sa rozprávali so spolužiakmi o tom, čo sa deje... / Možno ste rozprávali v škole o..."
- "Rada by som vedela, čo si o tom počul / myslíš..."
- "Akosi nie si vo svojej koži... Rozmýšľam, či ti to ide hlavou..."
- "Všimla si si, že ja s ockom sme v poslednej dobe nervózni ... súvisí to s tým, čo sa deje vo vedľajšej krajine."

Počúvame so záujmom

- necháme druhého hovoriť bez prerušovania
- pozeráme sústredene na toho, kto hovorí



Snažíme sa odhadnúť emócie, hovoríme o tom, čo asi druhý prežíva

- "Zdáš sa mi zamyslený / smutná / rozrušený / podráždená... / Vyzeráš zamyslene..."
- "Možno máš strach, keď počuješ z televízie, ako hovoria o vojne..."
- "Asi ťa to aj unavuje... je to všade..."
- "Možno máš obavy, že sa to presunie k nám. My sme zatiaľ v bezpečí. "
- "Asi ťa niečo hnevá..."

Niekedy je vhodnejšie hovoriť v množnom čísle alebo v 3. osobe jednotného čísla

- "Ľudia sú zaskočení touto situáciou. "
- "Človeku sa nechce ani veriť, čo vidí v televízii."
- "Tie myšlienky sa človeku vracajú, aj keď na to nechce myslieť."



Skúsime si predstaviť, ako vidí situáciu druhý

- "Možno veľmi dúfaš, že to politici a diplomati budú vedieť vyriešiť..."
- "Veľmi si želáš, aby mierové riešenie zabralo..."



Opisujeme prejavy správania

- "Počujem, že sa ti trasie hlas..."
- "Vidím, že ti je do plaču..."
- "Niekedy sedíš tak zamyslene..."
- "Možno nad niečím rozmýšľaš..."

Použijeme predstavivosť

- "Prialo by si si, aby to malo jednoduché riešenie..."
- "Keby si tak mal čarovný prútik, aby sa vojna skončila..."
- "Chcela by si mať moc ukončiť vojnu..."



Reagujeme činom

- "Teraz by nám mohlo dobre padnúť robiť niečo, čo máme radi."
- "Teraz treba urobiť aj niečo, čo nám doplní sily."
- "Môžeme porozmýšľať, čo v tejto situácii môžeme urobiť pre iných..."
- "A teraz si ideme urobiť naše obľúbené jedlo / pozrieť obľúbený film..."
- Ponúkame fyzickú blízkosť

