



KAIP UGDYTI

# EMPATIJA

SOCIALINIS SĄMONINGUMAS

## SĄVOKA

Empatija yra gebėjimas suvokti kitų jausmus, emocijas ir mintis. Tai kai žvelgiame iš kitos perspektyvos.

## STRATEGIJOS

Norint ugdyti empatiją, jums reikia:



Būti dėmesingam kitiems



Nežodiniaiais būdais parodyti supratingumą ir pripažinimą



Atspindėti svarbiausias žmogaus mintis ir jausmus



Atidžiai klausytis ir nepertraukinėti, pateikti patarimų arba pasiūlymų



Išlikti neutraliam



Užduoti atvirus klausimus



POZITYVŪS SANTYKIAI

# ŠEIMOJE

PATARIMAI, KAIP SUKURTI GERUS SANTYKIUS

Šeimyniniai santykiai yra svarbus gyvenimo gerovei (Merz, et al., 2009; Umberson, et al., 2010). Santykiai su šeimos nariais suteikia išteklių, kurie gali padėti įveikti stresą, sveikiau elgtis ir stiprinti savivertę, o tai lemia geresnę savijautą.



## 4 PATARIMAI, KAIP PAGERINTI SANTYKIUS SU SAVO TĖVAIS/ŠEIMA:



Skirkite laiko bendravimui ir neužsisklęskite savyje

Naudokite geriausius klausymo įgūdžius



Būkite tikri, kad laikui bėgant jūsų tėvai ir kiti šeimos nariai pripažins jūsų gebėjimą savarankiškai priimti sprendimus

Aktyviai palaikykite santykius su šeima

