



Moterų įgalinimas kovai su seksistiniu priekabiavimu viešosiose erdvėse. Projektas Nr. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Aktyvus klausymasis

Empatiškas klausymasis





Ivadas

FPS projektu siekiama skatinti mokymąsi ir ugdyti požiūrį, skatinantį įtrauktį ir pagarbą įvairovei. Aktyviai kvestionuodami lyčių stereotipus, mes padedame asmenims įgyti pagrindinių įgūdžių, siekdami panaikinti diskriminaciją, nelygybę ir atskirtį, kurią moterys patiria ES dėl nusistovėjusių lyčių vaidmenų ir stereotipų.



Pagrindiniai tikslai

- 1. Įgalinimas:** Stiprinti asmenų įgalinimo jausmą, kad jie galėtų save įtvirtinti įvairiose situacijose.
- 2. Įveikimo mechanizmai:** Veiksmingų įveikos strategijų, padedančių įveikti vyrų priekabiavimo atvejus viešosiose erdvėse, mokymai.
- 3. Lyčių stereotipų kvestionavimas:** Kovoti su lyčių stereotipais siekiant panaikinti diskriminaciją, nelygybę ir atskirtį, su kuria ES susiduria moterys.
- 4. Įgūdžių ugdymas:** Pagalba įgyjant ir tobulinant esminius įgūdžius, padedančius kovoti su diskriminacija lyties pagrindu.



PUHU tyrimai ir konsultacijos



- Socialinių inovacijų srityje veikianti mokslinių tyrimų ir švietimo organizacija. Vadovaudamasi principu „iš apačios į viršų“ ir dalyvavimo principu, vykdo mokslinių tyrimų, švietimo ir ataskaitų rengimo veiklą, siekdama išsiaiškinti tikslinių bendruomenių poreikius ir prie jų priderinti siūlomus sprendimus.
- Specializuojasi rengiant projektus nuo idėjos iki įgyvendinimo ES remiamiems projektams, daugiausia dėmesio skirdama tokioms sritims kaip jaunimas, migracija, švietimas ir neuroįvairovė. Jų pagrindu rengia pasiūlymus socialinėms problemoms spręsti.
- Taikydama kokybinius tyrimų metodus, tokius kaip lauko stebėjimai ir klausymasis, koučingas, filosofija su vaikais (P4C) ir filosofinis konsultavimas, kuria pagalbinį teorinį turinį ir rengia ugdymo planus.



Turinys

01

Ivadas

- Kas yra empatija

02

Empatija ir simpatija

- Empatijos ir simpatijos skirtumai

03

Empatiškas klausymasis

- Klausymosi tipai

04

Kaip klausytis empatiškai?

- Patarimai, kaip išmokti klausytis



01

Ivadas

Kas yra empatija?



Empatija



- Žodis *empatija* kildinamas iš vokiško žodžio *Einfühlung* (įsijautimas), kurį sukūrė Theodoras Lippsas, o psichologas Edwardas Titcheneris išvertė į anglų kalbą kaip *empatija*.
- **Empatija – tai kito žmogaus patirties supratimas, kai mintimis įsijaučiama į jo situaciją.**
- Empatija apima kito asmens jausmų ir minčių suvokimą taip, tarsi jie būtų savi, kartu išlaikant skirtumą tarp savęs ir kito.



Empatija



- Empatija yra **dinamiška** ir **sudėtinga** sąvoka, nagrinėjama įvairiose disciplinose, pavyzdžiui, kognityvinių mokslų, psichologijos, filosofijos ir medicinos.
- Kad būtų galima iš tiesų suvokti kito žmogaus jausmus ir patirtį ir užmegzti su jais ryšį, reikia **kognityvinio** ir **emocinio** apdorojimo.
- Empatija padeda puoselėti gilesnius tarpasmeninius ryšius ir skatina empatišką elgesį socialinėse sąveikose.



Empatija



- Norint išvengti semantinės painiavos, būtina aiškiau apibrėžti skirtumą tarp empatijos ir susijusių terminų, tokių kaip *simpatija*, *užuojauta* ir *gailestis*.
- Tikslus empatijos apibrėžimas leidžia pagerinti gebėjimą empatiškai klausytis ir bendrauti. Savo ruožtu tai padeda užmegzti prasmingesnius tarpusavio santykius.



02

Empatijos ir simpatijos skirtumai



Kuo empatija skiriasi nuo simpatijos



◦ Kasdienėje kalboje empatija dažnai painiojama su simpatija, užuojauta ar gailesčiu.

◦ **Simpatija lietuvių kalboje reiškia** ilgalaikį žmogaus emocinį palankumą kitam žmogui, žmonių grupei ar socialiniams reiškiniams, bet nebūtinai reiškia, kad žmogus supranta jų patirtis taip, tarsi jos būtų jo paties.



◦ Empatija pranoksta užuojautą, nes aktyviai įsivaizduojame save kito žmogaus vietoje ir geriau suprantame jo emocijas ir požiūrį.

Empatijos ir simpatijos skirtumai

- Terminas „simpatija“ kilęs iš graikų kalbos (gr. *sympatheia* – palankumas) ir reiškia ilgalaikį žmogaus emocinį palankumą kitam žmogui, žmonių grupei ar socialiniams reiškiniams ([Valstybinė lietuvių enciklopedija](#)).
- Kita vertus, „empatija“ reiškia supratimą, „kaip kiti gali jaustis ar galvoti“ ("What's the difference between 'sympathy' and 'empathy'?", 2019).
- Iš esmės **simpatija** sukasi apie **bendrus jausmus**, o **empatija** orientuota į **supratimą**. Štai kuo empatiškas požiūris skiriasi nuo simpatiško.

Empatiškas požiūris



- Aktyvus klausymasis
- Siekiama suprasti kito žmogaus požiūrį
- Derinama emocinė ir kognityvinė empatija
- Rodomas kultūrinis arba sąlyginis sąmoningumas
- Siekiama rasti sprendimus
- Padeda išvengti perdegimo ar antrinio traumavimo

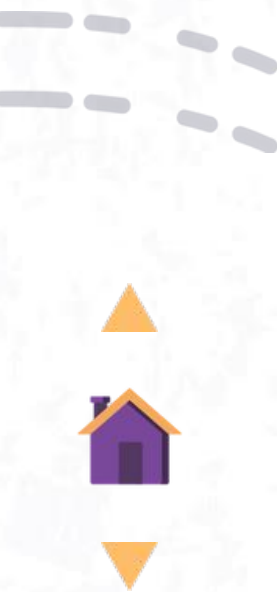




Simpatiškas požiūris



- Klausomasi iš siauros perspektyvos
- Dažniausiai atsiranda, kai sutampa pažiūros, vertybės, interesai, doroviniai idealai
- Skatina su objektu bendrauti, rodyti dėmesį, teikti pagalbą ir kita
- Gali baigtis ir nusivylimu, atšalimu, priešiškumu, todėl kyla antrinio traumavimo rizika



03

Empatiškas klausymasis



Empatiškas klausymasis

Klausymosi tipai

- Empatiškas klausymasis reiškia **kalbėtojo mintį ar jausmų supratimą ir išgyvenimą**, skirtingai nuo užuojautos, kuri yra labiau orientuota į save.
- Tai labai svarbu norint palaikyti santykius ir skatinti dialogą.
- Empatiškam klausymuisi reikia **nuoširdumo, atvirumo ir mandagumo**, leidžiančio asmenims įsijausti ir kartu ginti savo įsitikinimus.

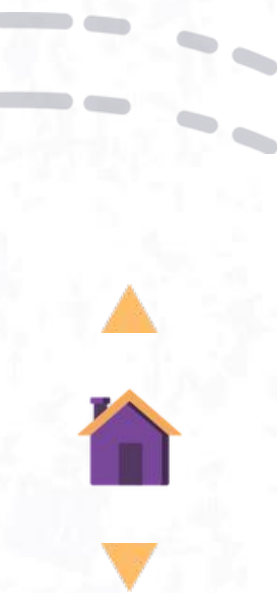




Empatiškas klausymasis



- Empatiškas klausymasis apima **aktyvų klausymąsi** ir **gilesnį įsitraukimą**.
- Jis apima nuoširdų norą **visapusiškai suprasti kitą asmenį ir jo emocijas**.
- Empatiškas klausymasis **reikalauja pasilaikyti asmeninę nuomonę ir patirtį**, ir sutelkti dėmesį į kalbančiojo pasakojimą.



Empatiškas klausymasis



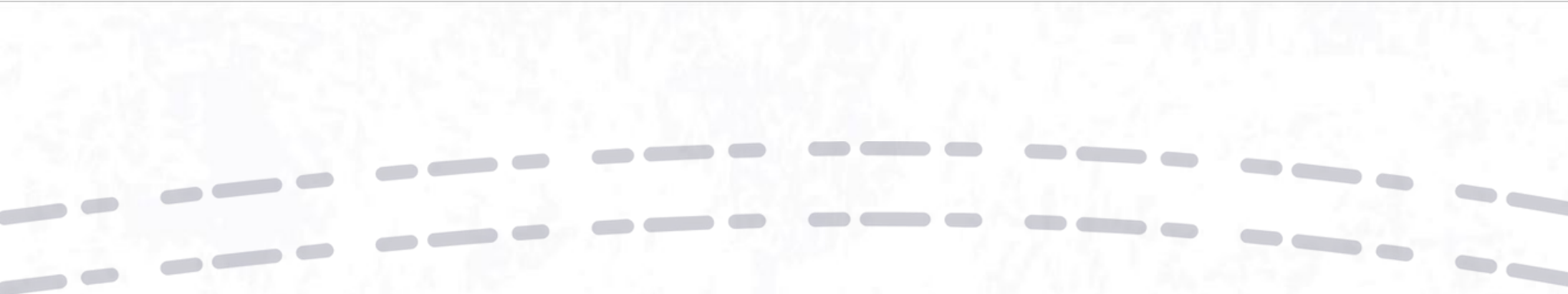
- Jis derina **aktyvų klausymąsi, jausmų atspindėjimą ir kvalifikuotą klausinėjimą su empatija**, kad suprastumėte tiek intelektualiai, tiek emociškai.
- Būdamas empatiškas klausytojas rodo **sąmoningą rūpestį ir susirūpinimą kalbėtoju**, patvirtina jo jausmus ir leidžia užjaučiamai reaguoti.



04

Kaip klausytis empatiškai?

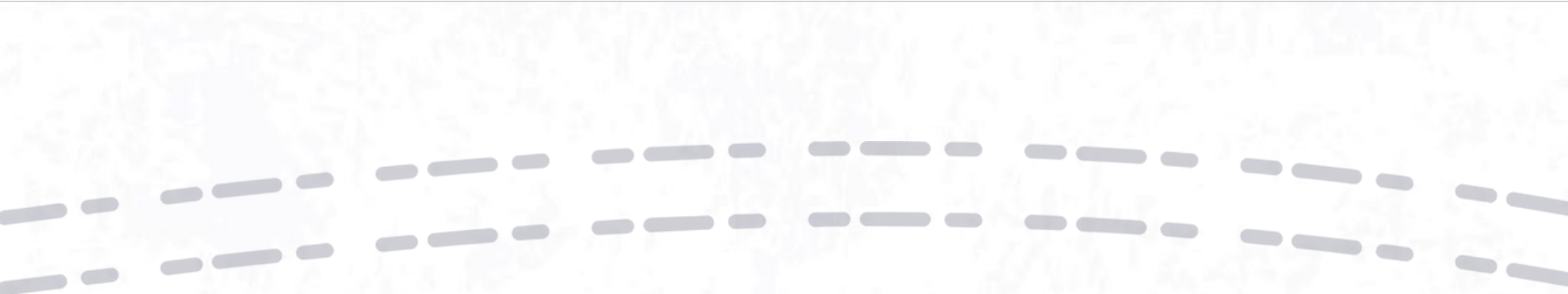
Patarimai, kaip išmokti
klausytis



Patarimai

1. Pokalbius pradėkite susitelkę. Pasistenkite, kad dėmesį kuo mažiau blaškytų telefonas ar foninis triukšmas.
2. Praktikuokite dėmesingumą – taip nutildysite bet kokias įkyrias mintis, kurios gali trukdyti atidžiai klausytis.
3. Skirkite laiko prasmingiems pokalbiams su draugais, šeimos nariais ar kolegomis – taip išmoksite empatiškai spręsti rūpimus klausimus ar reikšti emocijas.
4. Sukurkite patogią ir saugią aplinką atviram dialogui.
5. Klausykitės ne tik ausimis, bet ir širdimi, nesmerkdami.





Patarimai

6. Venkite nutraukti kalbantįjį ar per anksti užbaigti jo sakinius.

7. Naudokite tinkamus neverbalinius ženklus, pavyzdžiui, šyptelėjimą, kad išreikštumėte supratimą.

8. Leiskite kalbėtojai vadovauti pokalbiui, išlaikykite pauzes ar apmąstymams skiriamą laiką.

9. Palaukite, kol ateis jūsų eilė įsiterpti. Kalbėdami laikykitės padrąsinančio tono.



Free
Public
Spaces

10. Apmąstykite kalbėtojo jausmus ar teiginius, kad įsitikintumėte, jog juos supratote.



Patarimai

11. Palaikykite kalbančiojo mintis.

12. Naudokite žodinius patvirtinimus, pavyzdžiui, *taip*, *žinoma*, *aišku*, kad parodytumėte, jog tikrai girdite, ką kalbantysis sako.

13. Kad įsigilintumėte į kalbančiojo emocijas ar požiūrį, atvirai klausikite rūpimų dalykų.

14. Patvirtinkite, kad suprantate kito asmens jausmus, net jei jūsų paties reakcija toje pačioje situacijoje būtų kitokia.



15. Susilaikykite nuo patarimų, nebent jų aiškiai prašoma.



Patarimai

16. Vartokite užjaučiančią kalbą ir frazes.

17. Įsijauskite, atsižvelgdami į kalbančiojo emocijas, ir stenkitės suprasti jo požiūrį.



Bibliografija

- Covey, S. R. (2004). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Simon & Schuster.
- Hodges, S. D., & Myers, M. W. (2007). Empathy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohns (Eds.), Encyclopedia of social psychology. SAGE.
- Rekhi, S. (n.d.). Empathic listening: Definition, examples, & skills. The Berkeley Well-Being Institute.
<https://www.berkeleywellbeing.com/empathic-listening.html>
- Titchener, E. B. (1973). Lectures on the experimental psychology of thought processes. Ayer Company Pub.
- What's the difference between 'sympathy' and 'empathy'? (2019, June 19). In Dictionary by Merriam-Webster: America's most-trusted online dictionary.





Moterų įgalinimas kovai su seksistiniu priekabiavimu viešosiose erdvėse. Projektas Nr. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Ačiū už dėmesį!



Europos Komisijos parama šio leidinio (darbo) kūrimui nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, o Komisija ir nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už bet kokį leidinio (kūrinio) naudojimą, joje esančią informaciją.

