

Проектът се финансира с финансовата подкрепа на програмата за подкрепа на неправителствените организации в България по финансовия механизъм на европейското икономическо пространство. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от сдружение „Бебе и дете“ и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на финансовия механизъм на европейското икономическо пространство и оператора на програмата за подкрепа на неправителствени организации в България. [www.ngogrants.bg](http://www.ngogrants.bg); <http://eeaqrants.org>.



Communication Academy

# РОДИТЕЛСТВО И ЕМПАТИЯ

10 октомври 2015, София

Емилия Илиева-Крайнова

Сдружение „Бебе и Дете“



[www.bebe-dete.com](http://www.bebe-dete.com)



Фондация "Същност"



Фондация  
Бащинство



# Какво е емпатия?

- умението да свързваме човешките емоции с човешките потребности;
- умението да присъстваме в настоящия момент и да изграждаме връзка на съпричастност и единство с отсрещната страна;
- “да изминеш една миля в обувките на някой друг”.

## Как даваме емпатия на дете?

- 1) предполагаме каква емоция преживява детето
- 2) предполагаме с каква потребност е свързана тази емоция;
- 3) формулираме въпрос, който включва предполагаемата емоция и предполагаемата потребност.

*Според отговора/реакцията разбираме дали сме в “правилната посока”.*

Защо ни е трудно да даваме емпатия?

Самите ние имаме нужда от емпатия;

Имаме вярвания и преценки за детето или за ситуацията, които ни пречат да присъстваме цялостно за случващото се на момента.

## Как даваме емпатия на себе си?

- 1) Признаваме и зачитаме емоциите, които преживяваме;
- 2) Свързваме емоциите, които преживяваме с наши потребности;
- 3) Свързваме се с потребностите като “ценности, които обогатяват живота”, а не като липси.

Някои разсейващи поведения при даване на емпатия на дете:

- 1) опитваме се да неутрализираме емоцията като я пренебрегнем – “няма защо да плачеш”;
- 2) омаловажаваме емоцията – “какво толкова е станало”?
- 3) разсейване – “я виж птичка!”

Проектът се финансира с финансовата подкрепа на програмата за подкрепа на неправителствените организации в България по финансовия механизъм на европейското икономическо пространство. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от сдружение „Бебе и дете“ и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на финансовия механизъм на европейското икономическо пространство и оператора на програмата за подкрепа на неправителствени организации в България. [www.ngogrants.bg](http://www.ngogrants.bg); <http://eeagrants.org>.

За допълнителна информация:

[www.emiliailieva.com](http://www.emiliailieva.com)

[e.kraynova@communication-academy.eu](mailto:e.kraynova@communication-academy.eu)

[www.communication-academy.eu](http://www.communication-academy.eu)