

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



هدای



تعریف همدلی

توانایی درک موقعیت، حالات، افکار و احساسات دیگران

خود را به جای دیگری گذاشتن و از دید او به مسایل نگاه

کردن

شناخت تفاوت‌های خود با دیگران و احترام به آنها

فعالیت

شما با دیگران چگونه همدلی می کنید؟



راه های همدلی کردن را بیان کنید؟



○ پرسیدن سئوالات باز: **اتفاقی افتاده؟...**

این سئوالات به فرد مقابل فرصت می دهد تا در مورد

آنچه می خواهد بگوید یا بیان چگونگی احساس خود تشویق شود.

○ بازتاب محتوی (**بازگویی عین جملات شخص**)

○ بازتاب احساسات (**بنظر ناراحت میرسی؟ مثل اینکه خسته ای ...**)

○ اطمینان از درک گفته ها (**اینطور که گفتید شما...**)



راه های همدلی کردن



ما معمولاً عادت داریم حرفهای دیگران را
بررسی کرده و به قضاوت درباره آنها پردازیم.
در نهایت نظر موافق یا مخالف خود را ابراز
کنیم.

همدلی کردن نیازمند توجه کردن است یعنی
به آنچه در اطراف شما می گذرد حساس
باشید .

وبه آن دقت داشته باشید.

◎ بسیاری از رفتارهای خشن در سطح

جامعه ناشی از فقدان مهارت همدلی

است.





همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد

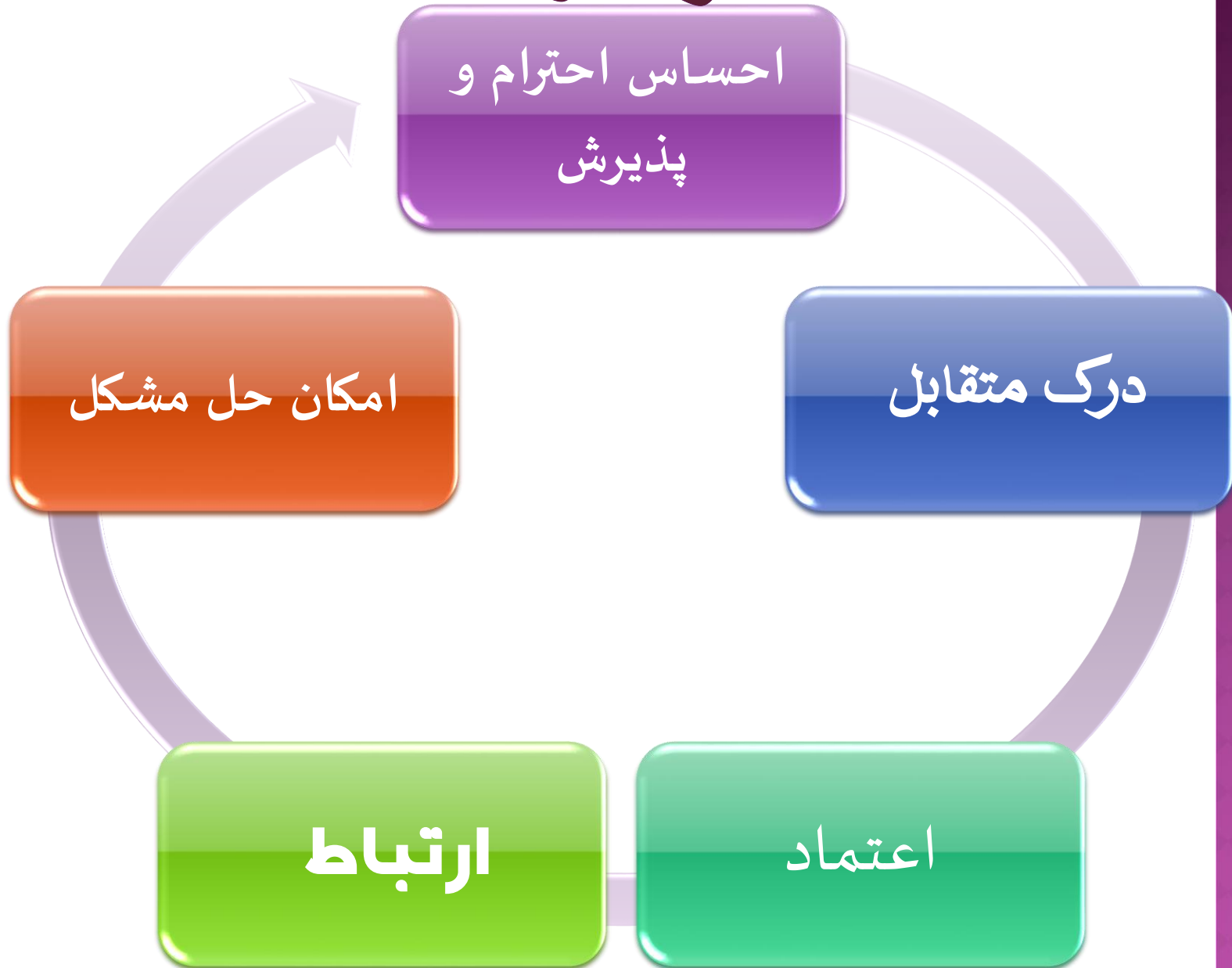
تبعیض و پیش داوری ناشی از ناتوانی در همدلی در میان
اعضای جوامع و فرهنگهاست.



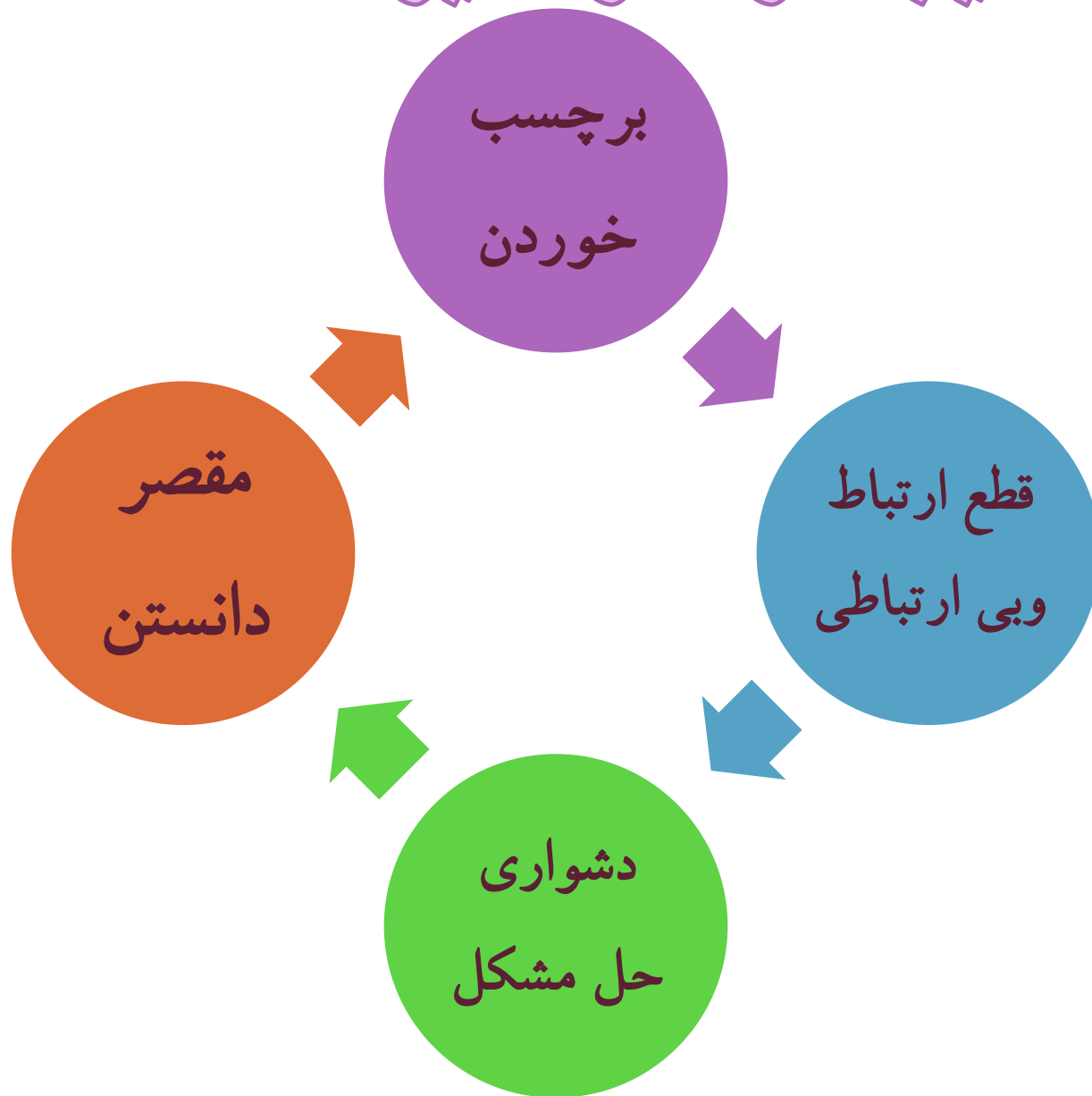
آیا همدلی ، همدردی کردن با دیگری نیست.



نتیجه رفتار همدلانه



نتیجه رفتار غیر همدلانه



فعالیت

برخورد همدلانه در موقعیت های زیر را بیان کنید.



◉ رد شدن در امتحان

◉ اشتباه کردن

◉ اختلاف بین دو نفر

برخورد غیر همدلانه

- از تو انتظار نداشتم

- آبرویمان را بردی

- تو خیلی حساسی

برخورد همدلانه

- از اینکه افتادی ناراحتی؟

- ظاهرا از رفتارت ناراحتی

- می دانم که از دستم ناراحتی

موقعیت فرضی

- رد شدن در امتحان

- اشتباه کردن

- اختلاف بین دو نفر

موانع همدلی



- انتقاد
- برچسب زدن
- نصیحت کردن
- اغراق نمایی مشکل
- کم اهمیت شمردن مشکل
- مقایسه کردن
- سرزنش کردن
- راهنمایی کردن و راه حل دادن

روش های همدلی چیست؟



روشهای همدلی



گوش دادن فعال

بازپردازی

انعکاس احساسات

انعکاس محتوا