



1

---

---

---

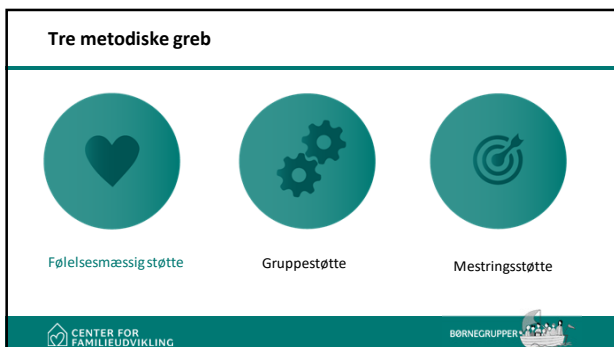
---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---


---

---

---

---

**Hvad er empati?**



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

4

---

---

---

---

---


---

---

---

**Empati – 4. kendetegn**

1. Perspektivtagning
2. At forstå andres følelser
3. Ikke dømme eller vurdere
4. At kommunikere sin empatiske forståelse



T. Wiseman (1994)

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

5

---

---

---

---

---

---


---

---

**1. Perspektivtagning**  
- at kunne sætte sig ind i andres position

Grundlæggende kendetegn

- At stille uddybende spørgsmål
- At spørge ind til barnets følelser



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

6

---

---

---

---

---


---

---

---

**2. At forstå andres følelser**

- At mærke andres følelser **SOM OM** man var den anden
- At blive med barnet i det, der er svært uden at skulle fikse det eller fjerne barnets ubehag



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

7

---

---

---

---

---


---

---

---

**3. Ikke dømmende eller vurdere**

- At være neutral ift. barnets fortællinger og oplevelser
- Ikke at vurdere, hvorvidt det barnet gør/siger/føler er rigtigt eller forkert
- Er du bekymret for barnet, handler du på det ved f.eks. at snakke med forældrene eller andre relevante voksne



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

8

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. At kommunikere sin empatiske forståelse**

For at empati skal mærkes, skal afsenderen kommunikere sin empatiske forståelse tilbage ved at:

- At spejle barnets følelser verbalt og nonverbalt
- At lave "empatisk tjek" med barnet



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

9

---

---

---

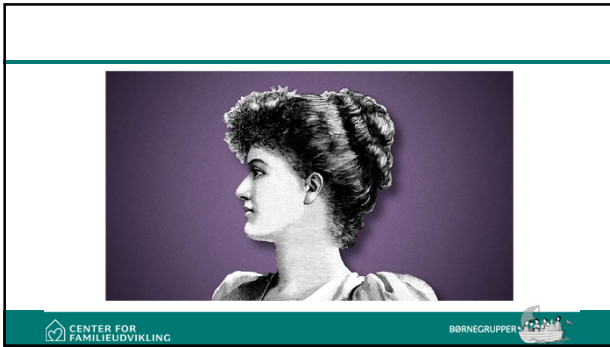
---

---

---

---

---



10

---

---

---

---

---

---


---

---

### Empati vs. sympati

Den sympatiske:

- Holder afstand
- Forsøger at *reframe* positivt
- Forsøger at fikse/løse



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

11

---

---

---

---

---

---


---

---

### Empati vs. sympati

Den empatiske:

- Tør at komme ned i 'hulen'
- Føler med personen
- Forsøger *ikke* at fikse problemet, men rummer det svære



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

12

---

---

---

---

---


---

---

---

**Er vi gode til empati og kan empati læres?**

- Vi overvurderer vores empatiske evne
- Empati kan læres/trænes



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

13

---

---

---

---

---

---

---

---

**PAUSE**

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

14

---

---

---

---

---

---

---

---

**Øvelse – følelsesmæssig støtte**

**1. Afsender:**

- Fortæller om en vanskelig episode/periode fra sit liv

**2. Modtager:**

- Møder afsenderen med empati
- A. Perspektivtagning
- B. At forstå andres følelser
- C. Ikke dømme eller vurdere
- D. At kommunikere sin empathiske forståelse

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING BØRNEGRUPPER

15

---

---

---

---

---

---

---

---