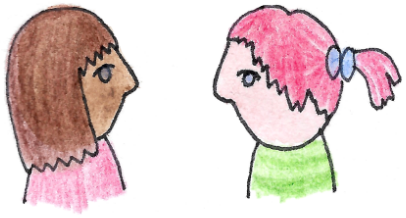
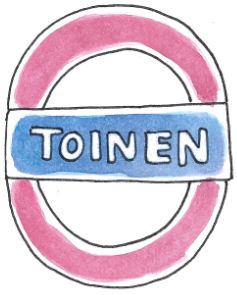
EMPATIATAIDOT

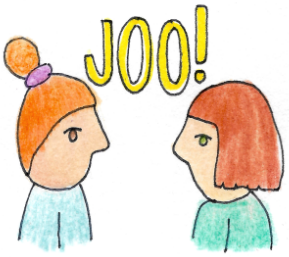


Kuuntele toista aktiivisesti ja auta häntä ymmärtämään hänen omia ajatuksiaan ja tunteitaan.

Hyväksy, että ihmiset kokevat asiat eri tavalla, ja että ne herättävät ihmisissä eri tunteita.



Yritä asettua toisen ihmisen asemaan. Tällöin sinun on helpompi ymmärtää häntä.



Keskity tilanteessa positiiviseen kommunikointiin, ja kysy lisäkysymyksiä, jotka auttavat.

Lohduta toista tarpeen mukaan, mutta älä vähättele tilannetta.

Ole läsnä, ja kannusta toista vaikeassa tilanteessa.

Värinautit