**Autoevalvačný nástroj**

## Rozvoj empatie

Formulár na zamyslenie sa o prejavoch empatie

1. **Keď ma niekto nahnevá, väčšinou**
2. mu to vrátim späť
3. rozumiem, prečo sa tak správal
4. sa stiahnem do seba
5. nerozumiem jeho správaniu
6. **Keď je niekto nešťastný/á, väčšinou**
7. sa o to nestarám, je to jeho vec
8. rozumiem tomu, prečo je taký/á
9. sa ho snažím rozveseliť
10. ani o tom neviem
11. **Keď sa dvaja ľudia hádajú, väčšinou**
12. rozumiem pohnútkam každého z nich
13. sa postavím na stranu toho, s kým mám lepšie vzťahy
14. ich nechám tak, nezasahujem do toho
15. sa snažím čím skôr odísť
16. **Keď niekto, koho poznám, plače, väčšinou**
17. sa snažím odísť
18. ho nechám tak
19. sa ho snažím rozveseliť
20. sa snažím porozumieť, prečo plače a či s tým viem nejako pomôcť
21. **Keď niekto urobí niečo odporné, väčšinou**
22. s ním preruším kontakt
23. ho odsudzujem
24. sa snažím porozumieť, prečo to urobil
25. nad tým pokrútim hlavou a nechám to tak
26. **Keď je niekto šťastný/á, väčšinou**
27. je to fajn, ale mňa sa to netýka
28. som šťastnejší/ia aj ja
29. mu to prajem
30. mu závidím
31. **Keď mi niekto o niečom nadšene rozpráva, väčšinou**
32. je to únavné
33. to nabíja nadšením aj mňa
34. to beriem ako normálny rozhovor
35. neviem posúdiť či je nadšený/á alebo tak rozpráva stále
36. **Keď je dieťa, s ktorým pracujem, neposlušné, väčšinou**
37. sa ho snažím zdisciplinovať
38. sa snažím zistiť, čo sa deje
39. ma to hnevá
40. s tým nič nerobím
41. **Deti, väčšinou**
42. sú vo svojej podstate dobré
43. sú vo svojej podstate zlé
44. majú v sebe potenciál na dobré i zlé veci
45. nerozmýšľal/a som o tom, aké sú
46. **Keď je na mňa dieťa, s ktorým pracujem, agresívne, väčšinou**
47. som agresívny/a tiež
48. sa cítim veľmi nepríjemne
49. sa snažím porozumieť jeho pohnútkam
50. som z toho vnútorne zranený/á