

## БУКЛЕТ

### «Емпатія та взаємоповага в академічному середовищі»

**Академічне середовище — це простір, де поєднуються інтелектуальна взаємодія, творчість та міжособистісні контакти. Емпатія та взаємоповага є ключовими факторами, що визначають якість цих взаємин та створюють психологічно безпечний простір для здобувачів освіти й викладачів.**

**Емпатія** — це здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати та реагувати з підтримкою.

Вона включає:

- емоційну чутливість — відчуття настрою співрозмовника;
- когнітивне розуміння — усвідомлення причин поведінки;
- емпатичні дії — прояв турботи, делікатності, такту.

Навички емпатії:

- уважне слухання без перебивання;
- уміння ставити уточнювальні питання;
- вміння називати й визнавати почуття іншої людини;
- недопущення оцінювання чи приниження.

**Взаємоповага** — це прийняття особистості іншого, його права на думку, помилку, відмінність.

Вона проявляється через:

- етичність висловлювань;
- коректність у дискусіях;
- дотримання меж;
- рівність у спілкуванні незалежно від статусу.

**Чому емпатія та повага важливі в академії?**

- формують атмосферу довіри та психологічної безпеки;
- сприяють ефективному навчанню та творчій роботі;
- запобігають конфліктам, булінгу та дискримінації;
- підвищують якість комунікації між студентами й викладачами;
- підтримують ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.

## Як розвивати емпатію та взаємоповагу?

- **Особисті практики:**
- пауза перед реакцією → дає можливість почути, а не лише відповісти;
- усвідомлене ставлення до слів;
- конструктивний зворотний зв'язок;
- робота з власними емоціями та тригерами.
- **Групові та академічні практики:**
- демократичний стиль спілкування в аудиторії;
- визнання ролі кожного учасника освітнього процесу;
- створення умов для висловлення різних точок зору;
- підтримка безбар'єрності та недискримінації.

## Поради студентам і викладачам

- Ставтеся до співрозмовника як до рівноправного партнера.
- Слухайте, щоб зрозуміти, а не щоб відповісти.
- Відмовтеся від сарказму, образ, категоричних оцінок.
- Говоріть «я-повідомленнями» замість звинувачень.
- Дотримуйтеся академічної етики та коректності.

*Емпатія та взаємоповага — це основа здорової комунікації та комфортного академічного середовища. Вони допомагають зміцнювати партнерські взаємини, покращувати навчальний процес і підтримувати психологічне благополуччя всіх учасників освітнього процесу.*

# ПАМ'ЯТКА

## «Культура спілкування: слухати і чути»

**Справжня культура спілкування** починається не зі слів, а з уміння *чути* — себе, співрозмовника, ситуацію.

Уміння слухати — це не пасивність, а активна увага, готовність зрозуміти, прийняти та співпережити.

**Що означає “слухати і чути”?**

**Слухати** — це сприймати слова.

**Чути** — розуміти зміст, емоції, наміри та сенси, які стоять за словами.

### Елементи культури спілкування:

- **Активне слухання:** перефразування, уточнення, підтримувальні фрази.
- **Емпатія:** здатність поставити себе на місце іншого.
- **Повага до співрозмовника:** прийняття різних точок зору без осуду.
- **Невербальна культура:** погляд, поза, м'який тон голосу.
- **Безбар'єрність:** створення умов, де кожен може висловити думку без страху та стигматизації.

### Чому це важливо для академічного середовища?

- Підвищує довіру між студентами та викладачами.
- Зменшує кількість конфліктів.
- Підтримує академічну доброчесність та психологічний комфорт.
- Формує середовище, де кожен відчуває себе почутим і значущим.