



Jedną z bardzo ważnych umiejętności społecznych jest **EMPATIA**. Za Marshalllem Rosenbergiem, twórcą “porozumienia bez przemocy”, jest to „naturalny stan współodczuwania osiągnany, gdy przemoc ustąpi z naszego serca”. Mowa tutaj o przemocy emocjonalnej, obecnej w takich zachowaniach jak: oskarżanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, pomniejszanie, dawaluowanie, manipulację.

Jak dzieci uczą się empatii? Otóż nie dzieje się to “teoretycznie” czy “dydaktycznie”, ale poprzez modelowanie – obserwowanie jej u innych oraz doświadczanie jej od otoczenia, od rodziców, nauczycieli i innych dorosłych. Pamiętajmy, że jeśli zależy nam, aby nasze dzieci były empatyczne, dobre i życzliwe dla innych, to nauczą się tego tylko wtedy, kiedy same będą tak przez nas traktowane.

Dlaczego empatia jest tak ważna i potrzebna?

- Osoby empatyczne potrafią nawiązywać głębokie i satysfakcjonujące relacje z innymi - potrafią skutecznie zadbać o swoje granice nie naruszając cudzych, przyjaźnie się komunikują się, z otoczeniem, potrafią rozumieć, a więc także wybaczać innym i sobie.
- Empatia jest umiejętnością przydatną w relacji z samym sobą. Osoby empatyczne są bardziej świadome własnych uczuć i potrzeb, rozumieją siebie i są dla siebie łagodne
- Osoby empatyczne są tolerancyjne w myśl zasady poszanowania siebie i innych (ja jestem ok i ty jesteś ok), co także ułatwia im skuteczne rozwiązywanie konfliktów

Jak wspierać/rozwijać empatię u dziecka:

1. Starajmy się być przykładem. Okazujmy życzliwość – dziecku, sobie samemu i innym ludziom, mówmy z życzliwością o innych i sobie. Życzliwość łączy ludzi, dzięki niej czujemy, że jesteśmy dla innych ważni i traktowani z empatią.

To postawa:

Ty jesteś ważny(-a) i ja jestem ważny(-a)

2. Warto pamiętać, że wzorca komunikacji dzieci uczą się od dorosłych. Pamiętajmy, że nie trzeba ukrywać przed dzieckiem swoich uczuć, ale okazywać je w sposób dojrzały, nie obciążający dla dziecka. Najlepiej wprost, w komunikacie “ja”, biorąc odpowiedzialność, bez obwiniania innych. Uczucia są normalne, przeżywamy je wszyscy i wszystkie uczucia są do

zaakceptowania. Zwracajmy też uwagę na codzienne sytuacje, w których uczestniczymy z dzieckiem, a które mogą być przykładem empatii.

3. Rozmowy o uczuciach dziecka, wspieranie. Pierwszą rzeczą jest cierpliwe wysłuchanie, danie przestrzeni. Zwłaszcza, gdy dziecko przeżywa złość, smutek, zazdrość i inne trudne dla niego stany. Ważne jest powstrzymanie się od pocieszania, rad, można zamiast tego po prostu towarzyszyć i delikatnie odzwierciedlać - w myśl zasady:

- **widzę**
- **słyszę**
- **jestem tu**

Pomocna może być parafraza, czyli powtórzenie własnymi słowami wypowiedzi dziecka. Po wysłuchaniu warto pomóc dziecku nazywać przeżywane emocje, a także pomóc mu w poszukaniu odpowiedzi na pytanie, czego potrzebuje.

4. Stawiając granice, wyrażając dezaprobatę odnośmy to do zachowań dziecka (nie uczuć), używajmy języka "ja" zamiast oceniania, krytyki, oskarżania, dewaluowania itp. Chwaląc dziecko, promujmy starania, nie tylko efekt, stosujmy pochwałę opisową, określając precyzyjnie co nam się autentycznie podoba w zachowaniu/wytworach dziecka. Okazujmy zrozumienie, empatie i akceptację przy okazji niepowodzeń.
5. Czytajmy dzieciom bajki i opowiadania, w których bohaterowie okazują sobie empatię. Pytajmy, co dziecko na ten temat myśli. Grajmy w gry, w których jest mowa o emocjach (np. Góra złości, karty relacji i emocji). To dobra okazja do wzmacniania relacji z dzieckiem, rozmów..Dbajmy o rozwijanie więzi w rodzinie, twórzmy relacje oparte na zaufaniu i życzliwości. Spędzajmy wspólnie czas na aktywnościach uwzględniających preferencje całej rodziny.
6. Zwracajmy także uwagę na przejawy życzliwości, które widziało dziecko. Pokazujmy mu, w jakich sytuacjach ono samo wykazało się empatią. Bardzo prostym sposobem na rozwijanie empatii u dziecka jest **wzmacnianie jego naturalnych zachowań**. Bardzo często dzieci reagują w sposób empatyczny, na przykład widząc smutek innej osoby. Wówczas jedyne co musimy zrobić, to wspierać jego postawę. Rozmawiajmy o emocjach, potrzebach i nastrojach.
7. Pokażmy dziecku, że warto dbać o innych, ale i o siebie, że w dawaniu i braniu bardzo ważna jest równowaga i wzajemność.

Powiedzmy też dziecku, że nie zawsze musi być miłe i podporządkowane, ma prawo powiedzieć **NIE**, kiedy nie wyraża na coś zgody lub kiedy ktoś przekracza jego granicę fizyczną czy emocjonalną. W ten sposób uczymy je, że jego granice i potrzeby są ważne.

Dzieci, które od najmłodszych lat doświadczają empatii, są szczęśliwe i potrafią ufać innym ludziom oraz sobie. Te doświadczenia kształtują ich postawy, ale także mózgi, ponieważ tworzą się określone szlaki neuronalne, z których dzieci będą korzystać, kiedy wejdą w okres nastoletni i dorosłość.

Literatura:

Porozumienie bez przemocy. O języku życia. **Marshall B. Rosenberg** 2022

Opracowanie: Anna Mandat, psycholog