

## **Czym jest empatia i jak nauczyć dziecko bycia empatycznym.**

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym cechuje się wzbogaceniem i zróżnicowaniem życia uczuciowego. Związane jest to zarówno z dojrzewaniem układu nerwowego, jak i z wpływem oddziaływań środowiskowych. Na okres przedszkolny przypada prawdziwy rozkwit uczuć i ich bogactwo. W tym wieku dziecko przeżywa zazdrość, gniew, strach, lęk, radość, przyjemność, sympatię, zmartwienie, ciekawość. Zaczynają się kształtować uczucia społeczne, moralne, estetyczne i intelektualne.

Empatia, obok [HYPERLINK "https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywno%C5%9B%C4%87"](https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywno%C5%9B%C4%87) \o "Asertywność" asertywności jest jedną z dwóch podstawowych umiejętności wchodzących w skład tzw.

[HYPERLINK "https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja\\_emocjonalna"](https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja_emocjonalna) \o "Inteligencja emocjonalna" inteligencji emocjonalnej.

Empatia to współodczuwanie, emocjonalne porozumienie z innym człowiekiem. To umiejętność emocjonalnego utożsamiania się z inną osobą, wywoływanie u siebie emocji, które ona przeżywa, dostrajanie się do jej uczuć.

Empatia leży u podstaw identyfikacji dziecka z rodzicem. Dziecko nieświadomie postępuje tak, aby upodobnić się do matki lub ojca. Kiedy dorasta coraz bardziej staje się sobą, ma własny świat emocjonalny. Im bardziej jest otwarte na własne emocje, rozumie je, nazywa i próbuje sobie z nimi radzić, tam lepiej odczytuje uczucia innych. Bez rozeznania we własnych emocjach, nie możemy nawet próbować wczuwać się w stany emocjonalne innych. Na tym polega prawdziwa empatia, że rozumiemy dobrze siebie, własne przeżycia i zaczynamy rozumieć innych, czuć podobnie jak oni czują.

Już niemowlęta czują przygnębienie i współczucie, zanim jeszcze

uświadomią sobie, że są odrębną istotą. Kilkumiesięczny maluch wyczuwa zdenerwowanie rodzica, płacze na widok łez kolegi. Gdy ma rok potrafi pocieszać płaczącego przyjaciela. Dorastające dzieci stają się coraz mniej empatyczne, bądź poprzez błędy wychowawcze, przebywanie wśród rówieśników, którzy nie liczą się z innymi, robią wrażenie chłodnych emocjonalnie, a czasem nawet okrutnych wobec innych.

To, czy dzieci wyrosną na empatycznych ludzi czy nie zależy od dorosłych. Im wcześniej zaczniemy uczyć je empatycznych zachowań, tym lepsze wyniki osiągniemy.

Co może w tam pomóc:

Okazujmy uczucia, mówmy o nich, podkreślajmy gestem,

Dbajmy o adekwatność słów i gestów. Np. prośba -uśmiechnij się do Pani- wypowiedziana ostrym, nieprzyjemnym tonem nie uczy empatii, ale uśmiech i łagodny ton tak,

Dorosły strofując malucha powinien zwracać uwagę na krzywdę, którą dziecko wyrządziło koledze - zamiast mówić „Niedobry jesteś” powinien powiedzieć „Popatrz jaki Jaś jest smutny przez to, co zrobiłeś”,

Dajmy dzieciom dobry przykład, pokazujmy nasze uczucia, pamiętajmy, że emocje są zaraźliwe. Nasza ekspresja staje się ekspresją dziecka i każdego, kto znajdzie się w naszym towarzystwie.

Uczmy wyrażania emocji i panowania nad nimi.

Uświadamiajmy sobie i dziecku, co kryje się za danym uczuciem.

Pokazujmy, jak można pomóc innym ukoić ból, opanować złość, zmniejszyć smutek.

Nie powtarzajmy dzieciom „prawdziwy mężczyzna nie płacze” „nie płacz już” – jeśli dziecko ma powód do płaczu, powinno płakać tak długo jak potrzebuje, ma do tego prawo.

Rozmawiajmy o uczuciach. Opowiadajmy dziecku, jak można je wyrazić, pokazujmy przykłady zachowań empatycznych w filmach i książkach.

**Pamiętajmy:**

ABY DZIECI BYŁY WRAŻLIWE - TRAKTUJ JE GODNIE

ABY DZIECI SZANOWAŁY I LUBIŁY SIEBIE I INNYCH - TRAKTUJ  
JE Z SZACUNKIEM

ABY DZIECI UMIAŁY OKAZYWAĆ UCZUCIA I RADZIĆ SOBIE Z  
INNYMI -OKAZUJ SZACUNEK DLA ICH UCZUĆ I POKAŻ JAK  
RADZISZ SOBIE ZE SWOIMI UCZUCIAMI

ABY DZIECI MIAŁY DO NAS ZAUFANIE I OTWORZYŁY SIĘ  
PRZED NAMI- STAŃ PO ICH STRONIE

Opracowała: Jolanta Kochman-Gebauer

Na podstawie artykułów:

Krystyna Zielińska „Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej”

Bogusława Bogusz „Rozwijanie empatii u dzieci – a literatura dziecięca”

Agnieszka Gąstoł „Empatia, czyli jak uczyć dziecko wrażliwości”

PAGE