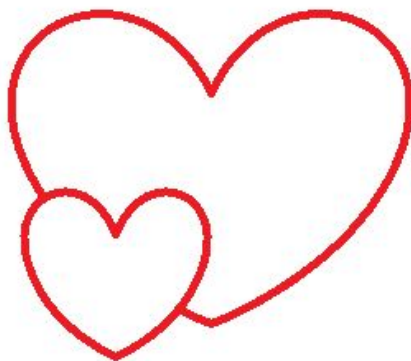


Empatia u dziecka

„Empatia” (według słownika języka polskiego PWN) to „umiejętność wczuwania się w stan wewnętrzny drugiej osoby”. W psychologii empatia określana jest jako zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób, a także umiejętność przyjęcia sposobu myślenia innych osób, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość.

Wielu badaczy zaznacza, że empatia odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju emocjonalnym oraz społecznym dziecka. Prawidłowo wykształcona empatia zapobiega zachowaniom dysfunkcyjnym, wspiera zdolność nawiązywania prawidłowych relacji interpersonalnych.

Osobom empatycznym łatwiej jest wybaczać. Takie osoby szybciej oraz skuteczniej rozwiązują konflikty. Deficyty empatii występują m.in. w zaburzeniach osobowości, zaburzeniach zachowania i zaburzeniach opozycyjno-buntowniczych przejawianych przez dzieci.



Jak rozwija się empatia?

Dziecko, w pierwszych latach swojego życia, doświadcza całym sobą emocji przeżywanych przez inne osoby z jego otoczenia. Zdenerwowanie i poruszenie mamy, taty stają się powodami do złości i płaczu niemowlęcia, ich radość i spokój, koją dziecięce nerwy. W swoim rozwoju emocjonalnym mały człowiek zlewa się z otoczeniem, silnie przeżywając problemy, nie tylko dotyczące bliskich, ale również zwierząt, czy zabawek.

Kiedy emocjonalność dziecka rozwija się, a układ nerwowy staje się bardziej wrażliwy, coraz większy ślad w dziecięcym umyśle zostawiają poruszające sytuacje – płacz innego dziecka stanie się dla niego „wystarczającym powodem” do własnego płaczu. Na wczesnym etapie takie współodczuwanie może skutecznie zniechęcić dziecko do kontaktu z wybraną osobą - tylko dlatego, że przynajmniej raz wzbudziła ona przykre emocje. Z drugiej strony tak wysoka wrażliwość i gotowość do współodczuwania skutkują naturalną chęcią niesienia pomocy drugiej osobie – dziecko podaruje rówieśnikowi własnego misia, by ten go pocieszył.



Jeśli chodzi o niemowlaki często reagują płaczem, kiedy inne dziecko roni łzy, ale takie zachowanie nie wynika z empatii, ale raczej ze strachu i zdezorientowania.

Około 1-1,5 roku życia pojawiają się pierwsze zachowania ukazujące empatię – dziecko zaczyna „karmić” misia, „usypiać” lale, itd.

W wieku 2-4 lat dziecko jest skupione na sobie, ma potrzebę natychmiastowego zaspokajania swoich potrzeb, niezależnie od pragnień innych. Z drugiej jednak strony coraz częściej zauważa reakcje otoczenia. Lubi pomagać innym i czuć się potrzebne. Gdy widzi wokół siebie dużo zachowań oraz postaw empatycznych, to stara się zachowywać podobnie, chociaż nadal silnie jest skoncentrowane na swoim wewnętrznym „ja”.

Między 4-6 rokiem życia większość dzieci dostrzega i rozumie więzi między ludźmi oraz uczy się, jak się je budować, co ma na nie wpływ. Świetnie rozumie, że uderzenie kogoś boli, że przykre słowa sprawiają smutek. Wie, jaki skutek przyniesie podzielenie się zabawką oraz co się stanie, gdy nieoczekiwanie zabierze drugiej osobie jej ulubioną rzecz. Nadal jednak dziecko

swoje zachowania buduje na płaszczyźnie nie do końca świadomej. Jeszcze nie w pełni rozumie znaczenia empatii.

Między 6-11 rokiem życia dzieci mają świadomość zależności między kontaktami towarzyskimi. Wiedzą także, jak zachować się, aby innym sprawić radość, potrafią również być okrutne. Jednak jeśli uzyskają sprzyjające warunki, wsparcie i pomoc najbliższych chętnie niosą pomoc innym i nie pozostają głuche na sygnały z otoczenia.

Deficyt empatii, a zaburzenia opozycyjno- buntownicze

Rodzice dzieci z zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi jako zjawiska problemowe zwykle podają występujące u nich trudności w nawiązywaniu relacji z osobami dorosłymi, problemy z podporządkowywaniem się osobom dorosłym, wysoką impulsywność. Takie dzieci niechętnie spełniają polecenia, nie wywiązują się z powierzonych obowiązków jeżeli same ich nie akceptują, zwrócenie uwagi odbierają jako nadmierną krytykę, reagują silną złością, poczuciem krzywdy.

Za popełnione błędy dzieci z deficytem empatii obarczają odpowiedzialnością innych, nie dostrzegają związku między własnym zachowaniem, a reakcjami ze strony otoczenia. Rodzice często pozostają bezsilni wobec postaw dziecka, tradycyjne metody wychowawcze nie odnoszą oczekiwanego efektu.

Dzieci agresywne często nie rozumieją, że każdy ma swoje potrzeby i emocje. Ich niski poziom empatii skutkuje odbieraniem innym prawa do odczuwania emocji. Takie ekstremalne skupienie na sobie jest naturalne dla bardzo małych dzieci, ale w późniejszych latach powinno ulec znacznemu złagodzeniu.

Jak rozwijać empatię u dziecka?

W pracy z dziećmi, prócz prób zmiany zachowań niepożądanych, niezwykle ważne jest rozwijanie empatii. Sprzyjają temu m.in. rozmowy o przeżywanych stanach emocjonalnych, pomoc w wyrażaniu oraz nazywaniu przeżywanych uczuć, nauka rozróżniania i nazywania przeżywanych emocji, odróżnianie emocji od działania pod wpływem danej emocji (np. złość nie jest nieodpowiednia, czasami niepoprawne jest to, w jaki sposób pod jej wpływem zachowujemy się wobec innych).

Zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni wykorzystywać każdą okazję do pochwalenia i wzmocnienia zachowania prospołecznego dziecka, tak, by

w przyszłości było coraz bardziej zdolne do spostrzegania i uświadamiania sobie myśli, uczuć i motywów zachowania innych osób.

Bardzo ważne są także postawy osób z najbliższego otoczenia. Badania pokazują, że jeżeli mamy wokół siebie osoby, które potrafią okazywać empatię, sami stajemy się bardziej empatyczni. Dzieci naśladują obserwowane zachowania, wytwarzając i poszerzając całą gamę reakcji empatycznych.



Wspieranie empatii u dziecka powinno odbywać się mimochodem.

„Nie bójmy się mówić, co nas, dorosłych, aktualnie boli, co cieszy, z czego jesteśmy dumni, a z czego nie jesteśmy zadowoleni.

Pokażmy dziecku, że rozumiemy jego uczucia. Nie zaprzeczajmy im. Gdy się uderzy nie mówmy: „to wcale nie boli. Już nie płacz”, raczej „Oj, uderzyłeś się... Pewnie cię boli, ale zaraz na pewno przestanie”.

Wspólne czytanie książek – to świetny sposób na wczuwanie się w inne postaci – warto pytać dziecko – jak myślisz, co czuje bohater książki, gdy...

Zabawa „jestem tobą” – można przez chwilę wyobrazić sobie, jak to jest być kimś innym – mamą, tatą, ciocią, osobą niewidomą, jeżdżącą na wózku – dziecko zazwyczaj bardzo chętnie bierze udział w takiej zabawie, a taka forma rozrywki pozwala mu uzmysłwić, że każdy jest inny i jego odbiór świata nie musi się równać perspektywie drugiej osoby.

Warto pokazywać dziecku, gdzie pomoc jest wskazana, a kiedy jest formą wykorzystywania. Jest to bardzo delikatna kwestia, ale z czasem, gdy dziecko rośnie, warto uwrażliwiać również na to.

Warto uczyć dziecko umiejętności przeproszania, nawet wtedy, kiedy krzywdę wyrządziło się przypadkiem oraz w sytuacji, kiedy nie spodziewaliśmy się, że nasze zachowanie mogło kogoś urazić.

Dziecko uczy się przez naśladownictwo – dlatego pokazujemy swój szacunek dla osób starszych, chorych, „innych”. Postarajmy się, by pomaganie innym stało się w naszym domu normą, a nie działaniem „od czasu do czasu”, dla zaspokojenia sumienia.”

Dzieci obserwują naszą ekspresję emocjonalną w różnych sytuacjach i na jej podstawie uczą się wzorów zachowań. Maluch wzorując się na naszych zachowaniach rozwija się najszybciej i najmocniej. Pewnie każdy z rodziców ma takie doświadczenia, że słuchając jakiejś wypowiedzi swojego dziecka, lub obserwując jego zachowanie ma wrażenie jakby widział siebie. Chcąc czy nie chcąc jesteśmy dla naszego dziecka modelem.

Świadomość bycia wzorcem może onieśmielać, ale należy ją potraktować jako jedno z elementów w procesie wychowania. Dzięki temu nasze dziecko łatwiej opanuje sztukę poruszania się w świecie emocji.

Nie tylko dzieci potrzebują empatii –Potrzebują jej także rodzice. Kiedy masz wysoki poziom empatii, znacznie łatwiej ci zrozumieć swoje dziecko. A jeśli je rozumiesz, to nie interpretujesz jego zachowania jako walki z tobą, tylko jako dążenie do zaspokojenia swoich potrzeb. Należy pamiętać, że umiejętność rozumienia innych jest odbiciem w lustrze- na jakim poziomie my to robimy na takim samym będzie robiło to nasze dziecko.”



„RADY DLA RODZICÓW:



- Pamiętajcie, że do przeżywania emocji dojrzewa się, a nauka ich przeżywania związana jest z doświadczaniem społecznym. Małe dziecko, w pierwszej kolejności, będzie zwracało uwagę na reakcję rodzica, zanim zachowa się w określony sposób. To, jak Wy przeżywacie emocje, uczy ich przeżywania wasze dziecko.
- Rozwijanie empatii to nauka tego, co dobre, a co złe. Wzbudzanie chęci do pomocy innym pozwala dzieciom porządkować świat i określić swoje w nim miejsce. A adekwatne i gratyfikujące społecznie zachowania pozwolą im polubić siebie.
- Małemu dziecku należy dokładnie tłumaczyć sytuacje społeczne. Powinno ono wiedzieć, w jaki sposób na jego zachowanie reaguje rówieśnik – co, w związku z tym, myśli, czuje i robi.

- Stosujcie język emocji w domu – we wspólnej rozmowie starajcie się rozpoznawać uczucia drugiej osoby. Używajcie zwrotów: „*to musiało być dla ciebie naprawdę trudne*”, „*opowiadasz mi o tym, co dla ciebie ważne, dziękuję ci za zaufanie, którym mnie obdarzasz*”.

Źródło: publikacje udostępniane czytelnikom stron internetowych czasdzieci.pl, dziecirosna.pl, swps.pl oraz fragmenty książek

Katarzyna Pytlarczyk