

Rozwijanie empatii u dziecka

Czym jest empatia?

Jest zdolnością do rozpoznawania emocji u innych, współodczuwaniem ich oraz nabywaniem perspektywy drugiej osoby. Empatia nie jest cechą wrodzoną, każdy człowiek w życiu musi się jej nauczyć. Jest elementem składowym inteligencji emocjonalnej człowieka.

Pozytywne korzyści w życiu człowieka dzięki empatii

Nauka empatii powinna rozpoczynać się jak najwcześniej. Od najmłodszych lat zwracanie uwagi dziecka na uczucia innych, konsekwencje ich działań w odczuwaniu innych osób jest niezmiernie ważne. Rozwój intelektualny powinien iść na równi z rozwojem inteligencji emocjonalnej. Liczne badania potwierdzają pozytywny wpływ jaki niesie rozwój empatii u dzieci w wieku szkolnym. Dzieci, które uczą się współodczuwania rzadziej przejawiają zachowania agresywne, mają lepsze kontakty z wychowawcami, osobami dorosłymi oraz mają lepiej rozwinięte umiejętności współpracy z rówieśnikami. Osoby dorosłe, które od najmłodszych lat były uczone życzliwości i empatii, w życiu dorosłym odnoszą lepsze sukcesy w pracy zawodowej, przejawiają niższy poziom stresu, łatwiej i efektywniej rozwiązują konflikty oraz uzyskują bardziej satysfakcjonujące i trwałe relacje z innymi ludźmi.

Jak uczyć dziecko empatii?

Przede wszystkim to rodzic modeluje zachowania dziecka. Stara się ono odtwarzać zachowanie dorosłego. Na co dzień można używać przy dziecku słów grzecznościowych i gestów jak dziękowanie, życzenie miłego dnia, uśmiechanie się. Również życzliwe gesty jak przygotowanie wspólnego prezentu dla babci, zaproponowanie pomocy sąsiadce niosącej ciężkie torby, otwarcie komuś drzwi. Pomocne jest stosowanie komunikacji empatycznej przez akceptowanie uczuć dziecka, nawet jeżeli są trudne, nazywanie ich, uważne słuchanie. Dziecko widząc postawę rodzica, uczy się takiego sposobu komunikacji. Zwracanie uwagi dziecka na opinię innych, wymiana spostrzeżeń, kiedy dziecko jest obserwatorem, w późniejszym wieku angażowanie go do rozmowy poprzez wymianę spostrzeżeń również przyczynia się do rozwoju empatii. Na poziomie dziecka w wieku przedszkolnym można wspólnie czytać książki, w których akcentowane jest empatyczne podejście bohatera wobec innych bohaterów opowiadania. Angażowanie dziecka w czynności domowe, rozmowa o tym, że każdy ma swoje obowiązki, że każde z nich jest inne i ciężkie na swój sposób, poszerza perspektywę dziecka i uczy zrozumienia dla innych. Pokazuje, ile pracy na co dzień kosztuje utrzymywanie porządku w domu i ile osób bierze udział w zapewnianiu komfortu i bezpieczeństwa domowego. Trudną, ale niezmiernie ważną umiejętnością, która rozwija empatię jest uczenie dziecka wdzięczności. Zwracanie uwagi na to co ma, nauka doceniania nie tylko rzeczy materialnych, ale również relacji. Żeby nauczyć dziecka empatii, dorosły musi sam taką postawę przejawiać, obserwowanie dorosłego, który nie szanuje innych, ich zdania czy pracy, nawet przy zastosowaniu wszystkich powyższych wskazówek, nie pozwoli na prawidłowe i stabilne ukształtowanie cechy jaką jest empatia. Dorośli dają przykład.