Empatia - czyli jak uczyć dziecko wrażliwości

W najprostszym  rozumieniu empatia jest wrażliwością człowieka na kontekst społeczny, sytuację, myśli, emocje i zachowanie drugiej osoby. Dzięki niej możliwe jest przyjmowanie różnych ról społecznych oraz współdziałanie w związku, zespole czy grupie. Wysoki poziom empatii umożliwia nam wczucie się, dostrzeżenie i zrozumienie drugiej osoby w określonej sytuacji, a to z kolei wpływa na naszą decyzję o sposobie zachowania się w stosunku do niej – zaoferowaniu wsparcia, pomocy czy odpowiedniej przestrzeni na działanie.

**Jak rozwija się empatia?**

Dziecko, w pierwszych latach życia, doświadcza całym sobą emocji przeżywanych przez inne osoby z jego otoczenia. Zdenerwowanie i poruszenie mamy stają się powodami do złości i płaczu niemowlęcia, jej radość i spokój, koją dziecięce nerwy. W swoim rozwoju emocjonalnym mały człowiek zlewa się z otoczeniem, silnie przeżywając problemy,  nie tylko dotykające bliskich, ale również zwierzęta czy zabawki. Szczerze smuci go więc choroba misia czy boląca łapka psa.

Kiedy emocjonalność dziecka rozwija się, a układ nerwowy staję 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.

**Postrzeganie świata z perspektywy innych ludzi**
Już trzyletnie dzieci potrafią z sukcesem różnicować proste emocje okazywane (nawet w niewielkim stopniu) przez innych ludzi. Najłatwiej odczytują uczucia przyjemne, takie jak radość i zadowolenie. Więcej trudności sprawia im rozpoznanie lęku, smutku czy złości. Ponadto dzieci chętnie współdzielą emocje z dorosłymi – samoistnie oraz w sytuacji wyraźnego zaproszenia z ich strony – „kto się ze mną ucieszy”, „kto mi pomoże”.

W miarę nabywania doświadczeń społecznych, zarówno ilościowych jak i jakościowych, i stykania się z szeregiem różnych wzorców i modeli zachowania, dziecko przyjmuje coraz więcej ról. Uczy się w ten sposób, że jego zachowania emocjonalne mogą służyć uzyskaniu pożądanej reakcji – sympatii, uwagi, itp.

W odniesieniu do płci zauważa się różnice w sposobie empatycznego reagowania – chłopcy znacznie sprawniej radzą sobie z zadaniami dotyczącymi problemów społecznych, są bardziej zadaniowi, nastawieni na poszukiwanie rozwiązania, podczas gdy dziewczynki koncentrują swoją uwagę na dostarczaniu wsparcia emocjonalnego, poprzedzonego uważną obserwacją stanów emocjonalnych drugiej osoby.

**Geny czy wychowanie?**
Badania przeprowadzone wśród amerykańskich bliźniąt wskazują na istnienie genu odpowiedzialnego za tendencje do zachowań prospołecznych. Nie jest to więc jedynie efekt wyuczenia – stoi za tym również biologia.

Nauka zachowań prospołecznych odbywa się również w środowisku domowym. Ważne jednak, by tego rodzaju reakcje nie były przez rodziców nagradzane w sposób materialny. To istotne, by młody człowiek miał poczucie, że pomoc innej osobie była jego własną decyzją i wynikała z wewnętrznej motywacji do działania.

**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”, „gdy ciebie słucham, czuję dużo złości na Kasię, że zachowała się w stosunku do ciebie w taki sposób”, „opowiadasz mi o tym, co dla ciebie ważne, dziękuję ci za zaufanie, którym mnie obdarzasz”.*

Agnieszka Gąstoł
psychoterapeuta, psycholog
pedagog specjalny

**ZRÓBCIE TO RAZEM!**

DOBRE UCZYNKI. Warto uczyć dzieci wrażliwości każdego dnia. Porozmawiajcie wspólnie o tym, co dobrego każdemu  z Was udało się ostatnio zrobić dla innych.