

Rozwój empatii u dziecka przedszkolnego

Agnieszka Pasternak

Rozwój dziecka dokonuje się w dużym stopniu poprzez interakcje społeczne. Zachowania innych osób wobec dziecka i zachowanie dziecka wobec innych wpływają na rozwój osobowości, poznania, a także emocji i zachowania społecznego. Istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowość rozwoju społecznego jest empatia.

Empatia to inaczej współodczuwanie, czyli umiejętność przeżywania takich uczuć, jakich doświadcza druga osoba. Empatia wyrasta ze świadomości własnych uczuć – im bardziej człowiek jest świadomy swoich emocji, tym łatwiej rozpoznaje uczucia innej osoby. Empatię można i warto u dziecka kształtować. Dowodzą tego obserwacje przeprowadzone przez Rembowskiego, z których wynika, że trening empatyczny rozwija u dzieci zdolność wczuwania się w stany emocjonalne innych osób. Również Goleman przekonuje, iż dzieci mogą przyswoić lub usprawnić kluczowe umiejętności emocjonalne, jeśli dorośli zadadzą sobie trud nauczania ich tego.

Empatia może być określana jako swoista predyspozycja osobowościowa. Chodzi o to, że każda osoba może charakteryzować się innym poziomem empatii. Osoba mało empatyczna odznacza się niewielkim poziomem zdolności wczuwania się w stany emocjonalne innych (albo praktycznym brakiem tej zdolności). W przeciwieństwie do niej osoba bardzo empatyczna cechuje się wręcz niezwykłą umiejętnością trafnego odczytywania i przeżywania cudzych emocji.

Empatia, jako cecha czy też zdolność, jest czymś, co można kształtować, wyćwiczyć, czego można się wyuczyć w toku rozwoju. Psychologowie są bowiem przekonani, iż rodzice pomagają swoim dzieciom nie tylko w nauce praktycznych umiejętności, takich jak chodzenie, postugiwanie się łyżką, wiązanie sznurowadeł. Dorośli są także dla dzieci źródłem wiedzy i umiejętności dotyczących świata emocjonalnego i społecznego. Uczą dzieci, jak rozpoznawać emocje swoje i innych oraz jak reagować na nie.

Jak wychować dziecko służące pomocą innym?

- Stworzyć dziecku odpowiedni klimat rodzinny – pełen ciepła i miłości, gdzie rodzice jasno tłumaczą różne sytuacje społeczne.
- Zapoznawać dziecko z zasadami współżycia społecznego i objaśniać mu, dlaczego należy w określony sposób postępować wobec innych, tłumaczyć, jakie konsekwencje niesie dla innych zachowanie dziecka (np. Jeśli uderzysz kolegę, to go zaboli).
- Przypisywać dziecku (jego wewnętrznemu charakterowi) pozytywne prospołeczne cechy – Jesteś takim pomocnym chłopcem, pomocną dziewczynką!
- Nakłaniać dziecko do robienia pożytecznych rzeczy, chwalić je i zapewniać poczucie satysfakcji z dobrego wykonania zadania, wypełnienia obowiązku, udzielenia komuś pomocy.
- Modelować zachowania prospołeczne, opiekuńcze i altruistyczne – być dla dziecka przykładem, czyli samemu przestrzegać zasad, jakie wpaja się dziecku.

(Helen Bee na podstawie obserwacji Eisenberga z 1992 roku)

Korzenie empatii w rozwoju dziecka

Po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko powoli uświadamia sobie, iż jest odrębną istotą. Słyszając czyjś płacz, nie zawsze pojmuje, że nieszczęście spotkało kogoś innego. Wówczas może naśladować zachowania osoby, która odczuwa ból lub smutek. W drugiej połowie trzeciego roku życia, dziecko z reguły wie już, że emocje, które przeżywa inna osoba, nie są jego emocjami i może próbować pocieszać, pomagać. Przedszkolak wykazuje świadome zachowania empatyczne. Potrafi współodczuwać. Obserwując zachowanie kolegów i koleżanek w grupie, wynikające z ich emocji, może sam przejmować pewne emocje – zarówno pozytywne, jak i negatywne, a co za tym idzie, pocieszać inną osobę lub naśladować jej zachowania (wesoła zabawa, złość, złośliwość).

Zdolność do pocieszania, niesienia pomocy, opiekuńczość wobec młodszych i starszych osób wiążą się z umiejętnością właściwego zrozumienia sytuacji. Młodsze dzieci, u których system językowy jest dopiero w trakcie rozwoju, częściej współczują osobom, których „nieszczęście” mogą zaobserwować, np. koleżance, której inne dziecko odebrało zabawkę, czy mamie, która ma zabandażowaną dłoń. Dzieci te nie reagują empatią na komunikaty werbalne, np. skargę ojca na ból głowy. Starsze dzieci potrafią już wczuć się w emocje i nastroje innych osób wyłącznie na podstawie słownego opisu ich samopoczucia.

W okresie przedszkolnym dziecko potrafi obdarzać trwałym uczuciem osoby opiekujące się nim. Przywiązuje się także do zwierząt domowych. Pod koniec okresu przedszkolnego dziecko zdobywa umiejętność względnej kontroli swoich emocji. Jest to świadectwem stopniowego osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej. U pięcio-, sześciolatków obserwuje się wyraźny rozwój uczuć wyższych: intelektualnych, społecznych, moralnych i estetycznych. Wówczas dziecko przeżywa radość nie tylko podczas działania, a raczej cieszy się końcowym etapem – wynikiem.

Im dziecko jest starsze, tym częściej spotyka się z sytuacjami, które wymagają od niego samodzielnego uporania się z „problemami” i towarzyszącymi im negatywnymi emocjami. Nadopiekuńczy rodzice, którzy usuwają z drogi dziecka wszelkie trudności, eliminują sytuacje mogące rodzić przykre uczucia, powodują, że przedszkolak uczy się skupiania uwagi i miłości wyłącznie na sobie samym. Skutkiem tego jest utrzymywanie się egocentryzmu dziecięcego (gdy faktycznie powinien już zaniknąć), czyli nieumiejętność wczuwania się w przeżycia innych osób.

Rozwój empatii a proces uspołecznienia

Początkowo niemowlę uczy się społecznych konsekwencji swojego płaczu i śmiechu na skutek społecznego znaczenia, jakie rodzice przywiązują do tych reakcji. Małe dziecko łączy rodzaj swojego działania z odpowiedzią osoby dorosłej i uczy się wpływać na zachowanie rodziców – głównie poprzez śmiech lub płacz. Okazuje się, że już około roczne niemowlę potrafi ocenić emocjonalną reakcję swojego rodzica. Czyni to jeszcze przed podjęciem decyzji co do wyboru własnej reakcji. Zjawisko to określa się mianem **odniesienia społecznego** i stanowi ono początek zdolności dziecka do empatii.

Przejawy rozwoju empatii można zaobserwować również w relacjach pomiędzy rodzeństwem. Badacze tego zagadnienia (Dunn i współpracownicy) stwierdzili, że interakcje pomiędzy braćmi i siostrami wywołują silne emocje, zarówno miłości, jak i nienawiści. Te głębokie i silne relacje mogą być środkiem, za pomocą którego mały człowiek uczy się, jak rozumieć innych i wpływać na ich zachowania.

Charakter relacji, jaka istnieje między dzieckiem a osobą dorosłą we wczesnym okresie dziecięcym ma kluczowe znaczenie dla późniejszego rozwoju i funkcjonowania emocjonalno-społecznego dziecka.

Dziecko cechujące się rozwiniętą empatią

Zachowania prospołeczne, inaczej altruistyczne, to zamierzone i dobrowolne działania zmierzające do ofiarowania korzyści drugiej osobie. Po raz pierwszy zauważa się je u dzieci w wieku od dwóch do trzech lat.

W tym czasie dzieci zaczynają wykazywać zainteresowanie wspólną zabawą z rówieśnikami. Próbują oferować pomoc innemu maluchowi, który się skaleczył, zaproponują swoją zabawkę, pocieszą. Różne zachowania prospołeczne, wynikające ze zdolności współodczuwania bólu, smutku, urazy, rozwijają się wraz z wiekiem dziecka w różny sposób. Wydaje się, że im dziecko jest starsze, tym bardziej skłonne jest ofiarować innemu potrzebującemu dziecku swoją zabawkę. Natomiast w kwestii skłonności pocieszania młodsze przedszkolaki przodują nad nieco starszymi dziećmi. Małe dzieci wykazujące więcej empatii potrafią równocześnie sprawniej regulować stan własnych emocji (ujawniają więcej emocji pozytywnych niż negatywnych). Jak zauważa Helen Bee, poziom empatii u dziecka związany jest prawdopodobnie z określonym sposobem ich wychowywania.

Jak kształtować empatię i inteligencję emocjonalną dziecka?

- Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach – jego i własnych.
- Stosuj komunikaty potwierdzające uczucia dziecka (zamiast zaprzeczających).
- Mów dziecku, jaki wpływ na czyjeś uczucia ma jego zachowanie.
- Opiszcie, nazywajcie razem z dzieckiem emocje osób przedstawionych na zdjęciach, obrazkach.
- Odgrywajcie emocje przed lusterkiem.
- Grajcie w kalambury emocjonalne.
- Ćwiczcie zachowania związane ze sposobem wyrażania emocji – otwartym, bezpiecznym dla dziecka i innych osób.

Dlaczego empatia jest taka istotna?

Daniel Goleman, autor Teorii Inteligencji Emocjonalnej, przekonuje, iż sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami. Zdolność do empatii jest jednym z przejawów inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna określana jest przez autora jako zespół cech, obejmujący: „zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń... oraz zdolność wczuwania się w nastroje innych osób i optymistycznego patrzenia w przyszłość”.

Rodzice i nauczyciele troszczący się o przyszłe szczęście i powodzenie życiowe dzieci powinni nie tylko dbać o rozwijanie ich zdolności intelektualnych, wiedzy i umiejętności szkolnych, ale również (a może przede wszystkim) o harmonijny rozwój emocjonalny i społeczny swoich pociech.

Artykuł pochodzi z miesięcznika *Bliżej przedszkola*