

## **Jak uczyć dzieci empatii?**

Empatia to jedna z kluczowych cech, które pozwalają ludziom budować zdrowe relacje społeczne, rozumieć emocje innych i skutecznie współpracować. W obliczu coraz szybszego tempa życia i wszechobecnej cyfryzacji, rozwijanie tej zdolności u dzieci staje się wyzwaniem, ale i koniecznością. Jak skutecznie nauczać empatii od najmłodszych lat? Oto kilka kluczowych zasad i metod.

### **Rola rodziców i nauczycieli**

Dzieci uczą się empatii przede wszystkim poprzez obserwację. Rodzice i nauczyciele są dla nich pierwszymi wzorcami zachowań społecznych. Jeżeli dziecko widzi, że dorosły okazuje troskę, współczucie i zrozumienie wobec innych, samo zacznie naśladująco reagować w podobnych sytuacjach. Warto, by rodzice otwarcie rozmawiali z dzieckiem o uczuciach i potrzebach innych ludzi, wskazując na wartość pomocy oraz wsparcia.

### **Rozwijanie zdolności rozpoznawania emocji**

Jednym z pierwszych kroków w kształtowaniu empatii jest nauka rozpoznawania emocji u siebie i u innych. Warto wykorzystywać do tego codzienne sytuacje oraz literaturę dziecięcą, która często przedstawia bohaterów w trudnych emocjonalnie momentach. Rodzice i nauczyciele mogą zadawać pytania typu: "Jak myślisz, co teraz czuje ten bohater?" albo "Jakbyś się czuł w takiej sytuacji?". Takie rozmowy pomagają dzieciom zrozumieć perspektywę innych i lepiej interpretować ich uczucia.

### **Zachęcanie do aktywnej pomocy**

Empatia to nie tylko rozumienie uczuć innych, ale również gotowość do działania na ich rzecz. Dzieci powinny być angażowane w proste aktywności pomocowe, np. wspólne zbieranie darów dla potrzebujących, pomoc koledze w nauce czy opieką nad zwierzęciem domowym. Działania te kształtują nie tylko poczucie odpowiedzialności, ale także uczą współczucia i świadomości wpływu własnych czynów na innych.

### **Uczenie poprzez zabawę**

Gry i zabawy również mogą być skutecznym narzędziem do nauki empatii. Zabawy w role, teatryki, a także planszówki uczą dzieci przewidywania reakcji innych i wcielania się

w różne postaci. Warto wykorzystać również bajki terapeutyczne, które w przystępny sposób przedstawiają emocje i sposoby radzenia sobie z nimi.

### **Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych**

Jednym z filarów empatii jest umiejętność aktywnego słuchania. Dziecko powinno być uczone, jak uważnie słuchać innych, zadawać pytania i wykazywać zainteresowanie rozmówcą. W tym celu warto stosować proste techniki, takie jak powtarzanie usłyszaných treści w celu ich potwierdzenia czy patrzenie rozmówcy w oczy.

### **Kształtowanie postawy odpowiedzialności za innych**

Dzieci, które uczą się brać odpowiedzialność za swoje czyny i relacje, łatwiej przyswajają wartości empatyczne. Warto angażować je w sytuacje, gdzie mogą podejmować decyzje mające wpływ na innych, np. wspólne ustalanie zasad domowych. Dzięki temu uczą się, że ich działania mają konsekwencje i mogą pozytywnie wpływać na otoczenie.

Nauka empatii to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i świadomego zaangażowania dorosłych. Poprzez odpowiednie wzorce, rozmowy, zabawę i codzienne sytuacje możemy pomóc dzieciom stać się wrażliwsiymi i bardziej otwartymi na potrzeby innych. W efekcie nie tylko wpłyniemy na ich relacje z rówieśnikami, ale także przygotowujemy je do bycia empatycznymi dorosłymi, którzy potrafią współczuć i skutecznie współpracować w społeczeństwie.

Opracowała: Anna Lorek