

Rozwijanie empatii u dzieci

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć

Czy dziecko zachowuje się samolubnie, niechętnie dzieli się tym, co ma, albo koniecznie musi być w centrum zainteresowania? (Kiedy inny maluch przyciąga uwagę dorosłych, wasz obraża się albo próbuje skupić ją na własnej osobie.)

Czy dziecko jest okrutne lub niewrażliwe w stosunku do słabszych lub mniej sprawnych od siebie, a więc zwierząt, młodszych kolegów albo ludzi starszych? Czy zachowuje się apodyktycznie i brutalnie, nie zdając sobie sprawy, że krzywdzi innych? (Kiedy bawi się z młodszymi dziećmi, zmusza je do robienia tylko tego, na co samo ma ochotę, nie zwracając uwagi na ich uczucia.)

Czy dziecko nie przejmuje się faktem, że to, co posiada lub co mają inni, może mieć jakąś wartość, cenę lub walory sentymentalne? (Mawia: „To mi już się nie podoba, jest stare i brudne” albo „To tylko rower”.)

Czy wydaje się, że dziecko nie kieruje się wewnętrznym poczuciem dobra i zła, a raczej powodowane jest chęcią otrzymania nagrody materialnej lub obawą przed negatywnymi konsekwencjami swojego zachowania? (Jego sposób myślenia: „Jeśli nie będę miał kłopotów lub nikt mnie nie przyłapie, mogę to zrobić”.)

Czy dziecko nie czuje szacunku do dorosłych i ważnych osobistości? Czy ignoruje lub śmieje się z nauczycieli lub osób starszych od siebie, mówi do nich po imieniu bez pozwolenia? (Uważa, że wie więcej od dorosłych i nie ma poszanowania dla ich pozycji w społeczeństwie.)

Czy dziecko sprawia wrażenie, że wyraża wdzięczność z wyrachowaniem, chcąc coś osiągnąć? (Wysłała dziadkowi kartkę z podziękowaniem za prezent, bo ma nadzieję, że w przyszłym roku dostanie coś cenniejszego.)

Czy często dziecku trzeba przypominać o podstawowych zasadach grzeczności? (Ciągle zapomina o formach towarzyskich, jak zachowanie się przy stole, czekanie na swoją kolej, mówienie „dzień dobry”, „proszę” i „dziękuję”.)

Czy dziecko rzadko okazuje zachwyt, kiedy ma możliwość zatroszczenia się o innych i przysłużenia się im, na przykład gdy pomaga przy nakrywaniu do stołu, obchodzi Dzień Matki lub Dzień Ojca, ma zaśpiewać na urodzinach innego dziecka? (Przeważnie mówi: „Nie chcę tego robić, nie bawi mnie to. Kiedy będą moje urodziny?”)

Zabawy, które uczą empatii

Książki ułatwiające reakcje empatyczne

Rozwijanie empatii przez czytanie dziecku książek, które pozwalają mu doświadczyć uczuć bohaterów.

Książki dają cudowną możliwość znalezienia się w świecie innych ludzi (z zachowaniem bezpieczeństwa dla własnej osoby). Wybierzcie takie, które mogą mieć cokolwiek wspólnego z życiem waszego dziecka, ale jednocześnie pozwolą mu na zastanowienie się nad losem innych.

Antena empatii

W uczeniu empatii dziecka pomoże nam specjalna antena zakładana na głowę.

Robimy antenę empatii. Dwa grube kawałki drutu przyczepiamy jednym końcem do opaski, a na drugim mocujemy po jednej poliesterowej piłeczce. Udajemy razem z dzieckiem, że nasza antena potrafi wyłować „sygnały uczuć” wysyłane przez drugą osobę.

Kiedy wasza pociecha zrani czyjeś uczucia, na przykład nie zechce podzielić się swymi zabawkami, niech założy antenę empatii i nastroi ją na emocje pokrzywdzonego dziecka. Zapytajcie, jakie informacje odebrała antena. Sami też ją zakładajcie, kiedy chcecie wczuć się w sytuację kogoś innego.

W twoich butach

Jakie to uczucie – założyć czyjeś buty?

Każdy zakłada buty innego członka rodziny i opisuje, co czuje ta osoba. Odgrywajcie różne sytuacje. Niech jedno z was „założy” na przykład buty swojego dziecka i zagra rolę samolubnego i kapryśnego malucha. Ten z kolei, zakładając buty mamy lub taty, powinien zachować się jak dorosły i w dojrzały sposób wpłynąć na zmianę zachowania dziecka. I na odwrót, zagrajcie scenkę, która pokaże, że wy także rozumiecie, co to znaczy być w butach dziecka, kiedy ono chce czegoś od was.

I co wtedy?

Zabaw pomagająca dzieciom zrozumieć, że to, co robią, ma jakieś konsekwencje.

Ta zabawa jest zwyczajem, który powinien być wprowadzony w życie przez wszystkich rodziców i nauczycieli, jeśli chcą oni nauczyć dzieci empatii. Kiedy młoda osoba zrobi coś drugiemu – zarówno pozytywnego, jak i negatywnego – ważne jest, żeby zrozumiała, co może z tego wyniknąć. Poproście ją, by spróbowała zastanowić się nad tym i wyobrazić sobie, co dalej stanie się z tą osobą. Jeśli na przykład wysła kartki z podziękowaniami do ludzi, od których dostała prezenty, zapytajcie, co może nastąpić potem. Czy sprawi tym osobom przyjemność? Czy uśmiechną się i dobrze się poczują „od środka”? Czy będą miały wrażenie, że są docenione? Przykładem negatywnym można posłużyć się wtedy, gdy wasz malec brzydko przeżywa innego brzdąca. Co dzieje się z uczuciami tego dziecka chwilę potem? A kilka dni później?