**JAK ROZWIJAĆ EMPATIĘ U DZIECI?**

Na początek zastanówmy się czym jest empatia.

Jak pisze Marshall B. Rosenberg:

“To umiejętność postawienia się w sytuacji drugiego człowieka i skierowanie uwagi wyłącznie na jego uczucia i potrzeby, bez mieszania ich z własnymi. Jest próbą zobaczenia świata oczami drugiego człowieka- bez oceniania czy podawania gotowych rozwiązań.”

**Jak na co dzień budować empatyczną postawę dziecka?**

Pytajmy u uczucia

Jeżeli zdarza się, że dziecko sprawi komuś przykrość pytajmy „Jak poczułbyś się, gdyby ktoś tobie zabrał zabawkę lub gdyby ktoś cię uderzył?”.

Nazywajmy uczucia

Jeśli twoje dziecko zachowuje się uprzejmie wobec kogoś, na przykład gdy stara się pocieszyć płaczącą osobę powiedz: „To bardzo ładnie z twojej strony, że troszczysz się o swojego przyjaciela. Jestem pewna, że dzięki temu poczuje się lepiej”. Jeśli natomiast twoje dziecko zachowa się w sposób niemiły, negatywny, powiedz: „Wiem, że możesz czuć złość, ale postępując tak, sprawiasz mu ogromną przykrość”.

Rozmawiajmy o zachowaniu – zarówno tym dobrym, jak i złym. Mówmy dziecku o konsekwencjach zachowań, które obserwujemy u kogoś lub u samego dziecka.

Bądź przykładem

Twoje dziecko uczy się interakcji z innymi ludźmi przez obserwację twoich zachowań i zachowań innych osób. Pokaż mu, co to znaczy być miłym, uprzejmym, jak sprawiać innym radość. Przez pomoc członkom rodziny, sąsiadom, przyjaciołom lub innym osobom w potrzebie –  sam nauczysz swoje dziecko jak być osoba empatyczną.

Pomysły na zabawy rozwijające empatię u dzieci:

1. Rodzinny słoik szczęścia – wrzucajcie do niego karteczki zapisane chwilami do zapamiętania.
2. Pudełko “ochów i achów” – przeróbcie pudło po butach na skarbiec zachwytu. Wrzucajcie do niego przedmioty, które przypominają Wam ważne momenty, zdjęcia albo kartki, na których zapiszecie to, co Was danego dnia zachwyciło.
3. Album wdzięczności – róbcie zdjęcia, aby złapać dobre chwile. Zróbcie album, w którym będziecie je kolekcjonować.
4. Kwiat wdzięczności – narysujcie kwiat, a w jego środku wpiszcie imię osoby, której będzie dotyczył. Dorysujcie płatki, a w każdym z nich to, za co jesteście tej osobie wdzięczni, jak wzbogaciła Wasze życie.
5. Słońce sukcesów – narysujcie słońce, a na każdym promyku umieśćcie coś, co zrobiliście sami dla siebie, z których jesteście dumni i za które sobie chcecie podziękować.
6. Emocjonujące zdania – twórzcie zdania według wzoru: XXX to ważna emocja, bo pomaga mi w YYY. Czuję ją, gdy ZZZ. Np. Złość to ważna emocja, bo pomaga mi w zauważeniu, że coś mi się nie podoba i chcę czegoś innego. Czuję ją, kiedy ktoś każe mi robić coś szybciej. Radość to ważna emocja, bo pomaga mi zauważać, co dla mnie dobre, co lubię. Czuję radość, gdy słońce grzeje moje plecy.

Źródła:

cialopedagogiczne.pl

świadomaedukacja.pl