**E jak empatia**

*„Jak zobaczysz kogoś bez uśmiechu, daj mu swój”*

Dolly Parton

Empatia odgrywa ważną rolę w kształtowaniu rozwoju społecznego oraz emocjonalnego dzieci i dorosłych. Prawidłowy poziom empatii zapobiega wszelkiego rodzaju zachowaniom dysfunkcyjnym i pozwala na budowanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych na każdym etapie życia, zaś z brakiem empatyzowania powiązane są m.in. zaburzenia osobowości i zachowania

Warto więc zastanowić się, czym jest i w jaki sposób rodzice mogą nauczyć dziecka empatii?

[Empatia to zdolność do współodczuwania](https://e-zdrowie.pl/empatia-czym-jest-jak-mozemy-sie-jej-nauczyc), rozróżnienia i interpretacji stanów psychicznych drugiej osoby. Empatia jest reakcją indywidualną i może przybierać charakter automatyczny, świadomy lub nieświadomy. [Człowiek empatyczny](https://e-zdrowie.pl/czlowiek-empatyczny-czyli-jaki-wyjasniamy) łatwiej buduje relacje, skuteczniej rozwiązuje konflikty, potrafi pracować w grupie.

Badania naukowe wskazują, że posiadamy empatię już od chwili narodzin. Wraz z dojrzewaniem nasze zdolności do empatyzowania zaczynają się rozwijać. Przyjmuje się, że najsilniejszy rozwój empatii przypada na piąty rok życia, czyli na wiek przedszkolny.

**Budowanie empatii – jakie czynniki są za to odpowiedzialne?**

Za rozwój empatii u dziecka odpowiedzialne są, m.in., predyspozycje środowiskowe, czyli wzorce przekazywane przez rodziców. Wg naukowców empatia jest zawarta w naszych genach, jednak sam materiał biologiczny odpowiada zaledwie za 50% jej rozwoju. Oznacza to, że ważną rolę odgrywają predyspozycje psychologiczne i środowiskowe. Na kształtowanie poziomu empatii u dzieci wpływ mają przede wszystkim przekazywane wzorce i relacje społeczne – głównie relacje z rodzicami, rodzeństwem, najbliższą rodziną, ale również z rówieśnikami czy z nauczycielami. We wczesnym dzieciństwie maluch naśladuje zachowania dorosłych, dlatego też szczególnie ważne jest, aby pokazywać dziecku [zachowania empatyczne i altruistyczne](https://e-zdrowie.pl/empatia-i-altruizm-jakie-sa-roznice) już od najmłodszych lat.

**Relacje rodzinne a empatia**

Dzieci dorastające w rodzinach, w których panuje atmosfera miłości, opiekuńczości i zrozumienia są zdecydowanie bardziej empatyczne w życiu dorosłym, niż maluchy wychowane np. [w rodzinach dysfunkcyjnych](https://e-zdrowie.pl/syndrom-ddd-kim-sa-dorosle-dzieci-z-rodzin-dysfunkcyjnych), gdzie:

* rodzic nie zapewnia dziecku poczucia bezpieczeństwa,
* rodzic nie wyraża wsparcia,
* rodzic nie dba o prawidłową komunikację,
* rodzic jest bardziej zainteresowany własną pracą niż dzieckiem,
* rodzice stale się kłócą.

Warto wspomnieć, że empatia rozwija się przez całe nasze życie i odpowiadają za nią właśnie predyspozycje środowiskowe. Dzieci bacznie obserwują swoje otoczenie i zachowania najbliższych w różnych sytuacjach. To właśnie na podstawie tych wzorców uczą się własnych reakcji i zachowań. Każdy rodzic powinien zdawać sobie sprawę z tego, że dla swojego dziecka jest wzorem i stanowi to jeden z elementów wychowania – maluch będzie powielać jego czyny czy powtarzać usłyszane słowa. Rodzic, którego cechuje wysoko rozwinięta empatia, będzie w stanie lepiej zrozumieć swoje dziecko.

Dzieci nieświadomie dostosowują się do stanów emocjonalnych rodziców – jeżeli dorosły jest rozdrażniony, to również dziecko staje się marudne i zniecierpliwione. Naśladują także postawy rodziców wobec innych ludzi, obserwując na przykład relacje mamy i taty.

**Etapy rozwoju empatii u dzieci**

Człowiek rodzi się z empatią, która rozwija się wraz z jego dojrzewaniem. Amerykański psycholog, Martin Hoffman wyróżnił kilka stadiów rozwoju empatii u dzieci. Są to:

1. reaktywny płacz noworodka, czyli mimowolna reakcja dziecka na płacz innego malucha – dziecko reaguje płaczem w momencie, gdy usłyszy płacz.
2. Drugi etap rozwoju empatii następuje pod koniec pierwszego roku życia i określany jest jako egocentryczne cierpienie empatyczne. W tym wieku dziecko nadal nie potrafi świadomie oddzielić własnych uczuć od tych, które obserwuje u innych osób. Natomiast widząc smutek, samo również odczuwa cierpienie, zaczyna płakać i szukać pocieszenia w ramionach rodziców czy opiekunów.
3. Do rozwoju trzeciego stadium dochodzi wraz z rozpoczęciem drugiego roku życia. W tym wieku dziecko zaczyna świadomie reagować na negatywne emocje, smutek i cierpienie u innej osoby, mimo że głównie skupione jest na zaspokajaniu własnych potrzeb. Stara się nieść pocieszenie, na przykład poprzez przyniesienie ulubionej zabawki, przytulanie się, danie całusa. Te działania oparte są na doświadczeniach i doznaniach dziecka – maluch zakłada, że skoro jemu w złych chwilach pomaga przytulenie zabawki, to przyniesie to ukojenie również mamie czy innej bliskiej osobie.
4. Kolejny etap uzależniony jest od indywidualnego rozwoju każdego dziecka – umownie następuje w drugiej połowie drugiego roku życia. Maluch zaczyna rozpoznawać własne odbicie w lustrze, a swoje zachowania wiąże z obserwacją świata i umiejętnościami poznawczymi. Wówczas kształtowanie empatii następuje na podstawie indywidualnych doświadczeń dziecka. Zaczyna ono również dostrzegać, że każdy człowiek ma inne emocje i uczy się prawidłowego odczytywania uczuć z mimiki twarzy.
5. Ostatnim stadium rozwoju empatii jest etap tak zwanego cierpienia empatycznego, które wykracza poza konkretną sytuację – przypada na okres od szóstego do jedenastego roku życia. Dziecko dojrzewa i zaczyna rozumieć, że radość, smutek, strach czy gniew nie zależą wyłącznie od konkretnej sytuacji, ale również od wydarzeń z przeszłości. Maluch nadal współodczuwa na przykład smutek u drugiej osoby, ale potrafi zareagować empatycznie, czyli stara się go zrozumieć. Ma również świadomość, że jego zachowania mogą zarówno sprawić komuś radość, jak i zranić.

**Empatia u dzieci – czy warto i jak ją rozwijać?**

Rodzice czasami obawiają się, że nadmierny rozwój empatii u dziecka może negatywnie wpłynąć na jego dorosłość – jako dorosły nie będzie asertywny, a społeczeństwo będzie wykorzystywać jego dobre serce. To błędne myślenie. Wysoko rozwinięty poziom empatii sprawia, że dzieci w dorosłości będą lepiej rozumieć drugiego człowieka, będą chciały nieść pomoc, ale równocześnie nie utracą swojego charakteru czy temperamentu.

**Rozmowa o uczuciach**

Rozwijaniu empatii sprzyjają rozmowy z dzieckiem. Warto przede wszystkim nazywać przeżywane uczucia, uczyć ich rozróżniania, pomagać w ich zrozumieniu. Dziecko musi wiedzieć czym różni się odczuwanie emocji od działania pod wpływem emocji – na przykład nasza złość nie musi oznaczać,
że będziemy ją wyładowywać na innych osobach poprzez swoje zachowanie.

Prócz rozmowy ważne jest również wsparcie i uprawomocnianie emocji. Kiedy dziecko przewróci się- nie bagatelizuj tego, lecz spróbuj nazwać emocję, która pojawiła się w dziecku.

**Wspólne czytanie książek**

Wspólne czytanie książek rozwija dziecięcą wyobraźnię i kształtuje empatię. Warto zachęcać dziecko, aby wczuło się w bohatera, na przykład pytając „co czuje bohater książki?”, „dlaczego bohater jest smutny/radosny?”, „jak myślisz, jak ty byś się zachował/zachowała w takiej sytuacji?”.

**Opieka nad zwierzętami**

Posiadanie zwierząt domowych sprawia, że dziecko naturalnie rozwija w sobie zdolność do empatii. Badania naukowe potwierdzają, że wspólne wychowanie dziecka z psem pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny malucha, a także poprawia jego samoocenę, uczy dyscypliny i poważnego traktowania swoich obowiązków.

**Uczenie akceptacji i zwrotów grzecznościowych**

Od najmłodszych lat warto przekazywać dziecku, że każdy człowiek jest inny, a te różnice należy akceptować – dotyczy to zwłaszcza niepełnosprawności, wieku czy koloru skóry. Na rozwój empatii wpływa również uczenie dziecka zwrotów grzecznościowych, takich jak „przepraszam”, „proszę”, „dziękuję”. Zwłaszcza słowo „przepraszam” jest szczególnie ważne. Warto, aby maluch wiedział,
że należy przepraszać drugą osobą nawet w sytuacji, gdy przez przypadek wyrządziło się komuś krzywdę lub źle się zachowało pod wpływem silnych emocji.

Z pozdrowieniami,

Monika Kowalska- Wojtysiak