

Nawyki kształtujące empatyczne zachowania u dzieci

Przywykliśmy do myślenia o małych dzieciach jako egoistach. Oczywiście mówimy tu o wrodzonym egoizmie, a nie o działaniach np. złośliwych czy przemyślanych. Jest w tym sporo racji, bo dzieci faktycznie są mocno skupione na sobie, jednak już dzisiaj wiadomo, że nawet osiemnastomiesięczne maluchy potrafią okazywać empatyczne gesty i dzielić emocje innych. Nie są więc skoncentrowane wyłącznie na sobie.

Najmłodszy empatyzują niejako intuicyjnie, obserwując zachowanie drugiego człowieka, często naśladując np. płacz czy śmiech, niezależnie od tego, czy im samym dzieje się krzywda. W warunkach przedszkolnych można to zaobserwować w grupach trzylatków, zwłaszcza we wrześniu, kiedy dziecko wchodzi do sali, w której inne dzieci płaczą (proces adaptacji). Wtedy, nawet jeśli ten wchodzący maluch trzymał się dzielnie i nie widział powodu do płaczu, może się zdarzyć, że poczuje się zaniepokojony, zrobi mu się smutno i też zacznie płakać. Czasem właśnie z tego niepokoju (to też forma empatii), ale bywa także, że żal mu jest innych dzieci, dlatego smuci się razem z nimi. To świadczy o wrażliwości, którą warto wykorzystać do wyrabiania nawyków uczących empatii, bo przecież tego rodzaju umiejętność społeczna jest na etapie przedszkolnym ważniejsza niż cyfry czy litery.

Zachowania empatyczne pomagają dziecku czuć się ze sobą dobrze, rozumieć drugiego człowieka, ćwiczyć wczuwanie się w położenie innych, a co za tym idzie, powodują otwartość na odczuwanie inaczej niż „ja”. Pokazują również dzieciom, że jesteśmy częścią większej całości i mimo że oczywiście „ja” nadal jest ważne dla przedszkolaka, okazuje się, że dookoła są jeszcze inni. Nie zawsze można ich zrozumieć,

ale to też właśnie po części dlatego, że nie zawsze ma się pod ręką narzędzia do ćwiczenia tego zrozumienia. Nawyki kształtujące empatyczne zachowania są takimi narzędziami.

Nawet jeśli dziecko nie potrafi z nich korzystać od razu, jest duża szansa, że po wielu ćwiczeniach – a do tego przecież w dużej mierze sprowadzają się edukacja przedszkolna i możliwość obcowania z rówieśnikami – będzie o wiele łatwiej po nie sięgać. Będą towarzyszyły dziecku, które może czasem z nich nie skorzystać, jednak będzie wiedziało, że są, że w razie czego i w konkretnej sytuacji pozostają do dyspozycji.

Pokazywanie świata

Może to się wydać ogólnikiem lub banałem, jednak dla większości dzieci wcale nie jest oczywiste, że złamanie gałęzi czy zrywanie kwiatów, „bo są ładne”, tak naprawdę ma wpływ na kondycję planety. To wynika właśnie z niewiedzy, która jest czymś zupełnie naturalnym, zwłaszcza gdy pomyślimy o tym, że dziecko nie potrafi spojrzeć np. na sytuację klimatyczną z globalnej perspektywy, nie kojarzy więc, że jeden papierek ma znaczenie, tak samo jak góra śmieci. Pokazywanie różnych mechanizmów funkcjonowania świata – przyroda, ekologia, więzi rodzinne, różne zawody – jest bardzo ważnym narzędziem uwrażliwiającym na innych. Dobrym przykładem, na którym warto pracować z przedszkolakami, jest pokazanie, jak funkcjonuje samo przedszkole. Dla wielu dzieci to głównie sala, w której spotyka się kolegów, bawi, je i uczy. Ewentualnie plac zabaw, choć to już jakby mniej z przedszkolem powiązane.

A przecież przedszkole to też konkretni ludzie, z rodzinami, to całe zaplecze związane z zachowaniem higieny, dekoracjami, przygotowaniem posiłków czy ogólnym zarządzaniem (gabinet dyrektora). Im więcej informacji dziecko dostanie na temat przedszkola, im więcej zobaczy, tym więcej zrozumie i z pewnością będzie mu łatwiej troszczyć się o ludzi i przedmioty w przedszkolu. Będzie rozumiało, że jeśli nie odłoży zabawek na miejsce, ktoś będzie musiał to zrobić. Nie jest to jakaś tajemnicza postać, o której nic nie wiadomo, ma imię, bywa zmęczona, jak każdy. Nie są to też czary – przychodzą rano i wszystko jest na miejscu. Niby oczywiste, ale nie dla dziecka. Im więcej wiedzy, tym większa wrażliwość na potrzeby innych, ale też większe zrozumienie, dlaczego mam coś zrobić, działać tak, a nie inaczej, dlaczego nie zawsze sprawy toczą się po mojej myśli. To również pierwszy krok do akceptacji tego stanu i nie zawsze komfortowych sytuacji.

Komunikacja emocjonalna

Warto zwrócić uwagę na to, jak komunikuje się grupa. Oczywiście nauczyciel nie może mieć kontroli nad każdą rozmową i świetnie, byłoby to absurdalne. Jednak w wielu sytuacjach warto wyrobić nawyk informowania o tym, co się czuje lub jak się czuje w danej sytuacji. W ciągu przedszkolnego dnia dzieci przeżywają całą masę różnych emocji, jednak większość ma ograniczone możliwości wyrażania ich słowami. Po części dlatego, że mają mały zasób słów, ale w dużej mierze dlatego, że nie potrafią dobrać odpowiedniego słowa do sytuacji.



Świetnym nawykiem jest rozmawianie z grupą poprzez opisywanie wybranej emocji (niekoniecznie od razu całej gamy) na konkretnym przykładzie: *Jesteś rozczarowany, że już kończymy zabawę w kolory, tak? Rozumiem, sama jesteś rozczarowana, jak coś fajnego trwa za krótko. Wczoraj tak miałam przy zajęciach muzycznych, żal mi było, że już się skończyły.*

To samo dotyczy uświadamiania emocji drugiego człowieka. Czasem dla dziecka (najczęściej powtarzającego oceny dorosłych) pewne zachowania są po prostu „grzeczne” lub „niegrzeczne”. Warto zachęcać do zbadania spraw trochę głębiej, to znaczy, jeśli ktoś np. płacze i nawet jeśli (zdawałoby się) inni wiedzą dlaczego, powiedzieć: *Jaś płacze, bo tęskni za swoimi zabawkami. Smutno mu, że nie może przytulić ulubionego króliczka. Przytulisz go, jak tylko będziesz w domu, to będzie miła chwila.*

Oczywiście takie ogólne opisy robimy, szanując emocje i prywatność dziecka, nie trzeba z tego robić „lekcji dla całej grupy”, ale jeśli jakieś dziecko lub grupka podchodzi do płaczącego Jasia, warto nazwać emocje i sytuację. Z jednej strony to sygnał dla Jasia, że jego żal jest widoczny i jest to w porządku. Z drugiej to sygnał dla dzieci, że głośny płacz nie jest marudzeniem, brakiem kultury czy złośliwością, ale smutkiem i tęsknotą. Następnym razem pewnie przyjdzie im do głowy zastanowić się, jak nazwać taką emocję i co powiedzieć, żeby wesprzeć kolegę. Taka nawykowa komunikacja związana z empatią może się na początku wydawać nieco dziwna, może nawet sztuczna. Dla dorosłego jednak z punktu widzenia potrzeb dzieci jest to informacja, poszerzenie słownika, dawanie nowego narzędzia, które kiedyś zostanie wykorzystane w odpowiedniej sytuacji.

Odgrywanie ról

Mam wrażenie, że trochę niedocenianą, a jednocześnie bardzo prostą zabawą jest możliwość wcielania się w role. Najczęściej dajemy dzieciom taką możliwość, gdy bawimy się w teatrzyk, często też te role są związane z różnymi zawodami. To bardzo dobry sposób na zdobycie wiedzy (powiązanie z punktem pierwszym). Warto także dać dzieciom możliwość wcielania się w różne role związane z konkretnymi sytuacjami, gdzie mniejsze znaczenie ma to, kim się jest, a większe to, jaka jest sytuacja do przepracowania i jakie są emocje ludzi w niej się znajdujących. Z młodszymi przedszkolakami można się bawić w granie scenek typu: „Dwoje dzieci chce się bawić tą samą zabawką, co zrobić?”. Klótnia o zabawkę jest jedną z najczęstszych przyczyn, dla których wybuchają dziecięce konflikty. Wynika to z naturalnego poczucia, że „gdy się bawię, to jest moje”, jednak zdecydowanie częściej z braku narzędzi pozwalających taki konflikt rozwiązać.

Scenki mogą wyglądać bardzo różnie, im więcej wprawy mają dzieci w ich odgrywaniu, tym bardziej można je modyfikować. W scenariuszu jedno z dzieci może np. wrócić po długiej nieobecności do przedszkola albo bawić się zabawką przez ostatnie dwa dni najdłużej w ciągu dnia. Nie chodzi o jednorazowe odegranie i „sprawa załatwiona”, bo wyrabianie nawyków nie odbywa się jednorazowo. Chodzi o to, żeby przepracowana sytuacja weszła dzieciom w krew, żeby znały różne scenariusze i niejako automatycznie – znajdując się

w takiej sytuacji naprawdę – szukały w głowie znanych nawyków i umiały wybrać te pasujące do danej sytuacji, zamiast reagować za każdym razem emocjonalnie i trochę na oślep, nie mając szansy nazwania, co tak naprawdę się z nimi dzieje i zrozumienia, co przeżywa drugi człowiek.

Zadanie z empatii

Bardzo zachęcam do dawania zadań domowych przedszkolakom. Chodzi o pomysły na zabawy w rodzinie, w domu, wśród bliskich. To może być właśnie taka scenka do odegrania z rodzicami czy rodzeństwem. Zaangażowanie rodziny jest istotne, bo pokazuje dzieciom, że zasady, o których mowa, nie obowiązują jedynie w przedszkolu, ważne, żeby umieć je stosować wszędzie. Z kolei dla rodziców to świetny pomysł na wspólne spędzenie czasu. Pewnie na początku trzeba będzie opisać, jak taka zabawa powinna przebiegać, ale już następnym razem wcale nie będzie to konieczne.

Co więcej, dzieci powinny mieć poczucie, że nie jest to zadanie, z którego będą w jakikolwiek sposób rozliczane (tym bardziej rodzice). Podczas swobodnych rozmów z dziećmi można sprawdzić, czy bawiły się w domu. Można też te domowe zabawy zainicjować w grupie, np. kilka dni po podaniu zadania domowego zrobić taką samą zabawę w przedszkolu. Na podstawie różnych scenariuszy będzie wiadomo, kto i jak ćwiczył w domu. Niby nic, a jednak jest to ważna informacja dla nauczyciela.

Oblicza empatii

Ostatecznie wszystkie te nawyki prowadzą do zrozumienia, czym tak naprawdę są zachowania empatyczne i jak mogą wyglądać. Rzadko zdarza nam się je rozróżniać, raczej po prostu oczekujemy empatii od innych. A samo zjawisko można rozpatrywać na więcej niż jednym poziomie.

Dzielenie emocji, czyli to, o czym pisałam na początku, to uczucie niepokoju, doznawane, gdy widzi się coś niepokojącego w pobliżu, choć samemu nie doświadcza się niczego przykrego. W tej sytuacji warto spróbować zażegnać to źródło niepokoju, ale też uświadamiać najmłodszym, że każdy ma prawo odczuwać indywidualnie daną sytuację. Nie musi się to przenosić na innych, ale jeśli tak jest, nie ma w tym niczego złego. Specjalnie to podkreślam, bo czasem dzieci słyszą od dorosłych: *popisujesz się, małpujesz, przedrzeźniasz lub dokuczasz*, kiedy tak naprawdę chodzi o pewne empatyczne zachowania.

Empatia związana jest z troską, czyli opiekowaniem się osobami potrzebującymi wsparcia. Wiele dzieci, chcąc przyjść z pomocą, zaognia sytuację, np. przytulając na siłę lub powtarzając, że nic się nie stało. Tu też przydadzą się konkretne zabawy i różne narzędzia pokazujące (do wyćwiczenia w zabawie), jakie są sposoby pocieszania innych.

Warto również skupić się na uczeniu, „co mnie konkretnie pomaga, gdy emocje biorą górę”. Każdy przecież może reagować na radość, lęk, strach w nieco inny sposób. To, że jednemu pomoże krzyk w trudnym momencie, nie znaczy, że komuś innemu także. Im więcej różnych środków wyrazu, tym więcej możliwości, umiejętności pomagania innym i sobie. Bo kiedy

np. zasmucone dziecko zauważy, że rówieśnicy chcą mu udzielić wsparcia, pewnie z czasem będzie umiało powiedzieć, co jest dla niego wsparciem, a co tylko irytuje.

Jeszcze jednym obliczem empatii jest patrzenie na sytuację z perspektywy, czyli bez specjalnego wczuwania się w cudze emocje, bez przejmowania cudzych lęków czy stresu, za to ze zrozumieniem, że ktoś może się w danej chwili czuć np. załęknięty czy zdenerwowany. Perspektywy oczywiście nabiera się z czasem i masą ćwiczeń, a także z doświadczeniem życiowym, jednak żeby mieć szansę to zrobić, potrzebne są zabawy i ćwiczenia już od najmłodszych lat.

Skoro w kształtowaniu nawyków tak ważne są częste doświadczenia i małe kroki, warto zachęcać dzieci do baczego obserwowania otoczenia właśnie pod tym kątem. Wykorzystywać naturalne sytuacje, zdarzające się w każdej grupie. Pokazywać sytuacje z różnych perspektyw, dając konkretne informacje – od szczegółów do ogółu – które pozwolą dziecku zrozumieć np. działanie przedszkola jako instytucji z ludźmi, nie tylko budynku z salą zabaw.

Ostatnią podpowiedzią są zabawy związane z odczytywaniem komunikacji niewerbalnej. One również mają ogromne znaczenie w wyrabianiu nawyków związanych z empatią, bo często nasze ciało mówi, jak się czujemy, choć (w przypadku dziecka) nie jest to zwerbalizowane. Strach, złość czy radość mogą wyglądać bez słów bardzo różnie, tak samo jak twarz wyrażająca jakiś stan ducha. Im więcej ćwiczeń, tym większa szansa na poznanie i prawidłowe odkodowanie tego rodzaju przekazów.

Oczywiście wymaga to czasu i pracy oraz jak każdy nawyk zaczyna się od drobiazków, idzie do celu małymi krokami. To dość istotne, żeby w tym postanowieniu nie obierać zbyt dużego celu albo za szybkiego tempa, bo kształtowanie nawyków związanych z empatycznymi sytuacjami wymaga cierpliwości i dostosowania tych lekcji do konkretnych sytuacji. Nie chodzi o to, żeby zarzucić dzieci masą wiedzy lub niezliczoną ilością scenek do przepracowania. Chodzi raczej o to, żeby (obserwując własną grupę) wybrać kilka kluczowych tematów, na których warto się najbardziej skupić przy kształtowaniu nawyków związanych z empatią. ■



Anna Jankowska – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców www.tylkodlamam.pl oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.

Wspieraj rozwój społeczno-emocjonalny dzieci, wykorzystując nasze piosenki!



Więcej na www.blizejprzedszkola.pl/sklep

Moja płytoteka

Dostęp do piosenek z tych publikacji możesz otrzymać również korzystając z serwisu „Moja płytoteka”.

Sprawdź na: www.blizejprzedszkola.pl/moja-plytoteka