

## Empatyczne dziecko

autor: mgr Ewelina Pakosz-Szydłowska

Za nami kolejny finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Każdy kolejny finał pokazuje, że z roku na rok rośnie w społeczeństwie gotowość do wspierania akcji Fundacji i zebrane kwoty okazują się coraz wyższe. Pokazuje to, jak wielu jest ludzi chcących pomagać innym. I to nie tylko w sensie finansowym. Każdego roku tysiące młodych wolontariuszy namawiają nas do hojności i wrzucania do puszek datków, w zamian za czerwone serduszko, które potem z dumą nosimy. Każdy z tych młodych ludzi bezinteresownie angażuje się w akcję pomocy innym, nieznanym ludziom.

Za chęcią pomagania i angażowania się w pomoc na rzecz innych stoi empatia i wrażliwość, cechy o niezwyklej wadze dla rozwoju społecznego człowieka. Bycie wrażliwym i empatycznym (nie należy mylić tego z naiwnym słabeuszem) jest ważne nie tylko w odniesieniu do innych ludzi, ale sprzyja też dobremu funkcjonowaniu osób obdarzonych takimi cechami. Michele Borba, amerykańska psycholog dowodzi w swoich badaniach, że empatyczne dzieci mają większe szanse na osiągnięcie sukcesu w świecie niż skupieni na sobie egocentrycy. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania, które miały pokazać, jak radzą sobie absolwenci jednej z bardziej znanych uczelni. Okazało się, że ukończenie studiów z najlepszymi wynikami nie zawsze wpływa na to, jak dobrze dana osoba radzi sobie w życiu. Często sukcesy odnoszą nie ci z najlepszymi wynikami w nauce, a ci, którzy nie kończyli uczelni z najwyższymi ocenami, ale za to posiadają wrażliwość emocjonalną i dzięki temu umieją współpracować z różnymi ludźmi.

Jak zatem nauczyć dziecko empatii i wrażliwości na innych ludzi? I czy w ogóle można się tego nauczyć? Wojciech Eichelberger, psycholog i psychoterapeuta uważa, że dzieci wcale nie trzeba uczyć współczucia oraz empatii i że to dorośli mogą się od nich uczyć. Właściwie postawione pytanie powinno brzmieć: "Jak nie oduczyć dzieci współczucia i empatii?" Wg Eichelbergera nie należy przede wszystkim wyśmiewać naturalnych u większości dzieci odruchów empatii i współczucia np. wobec innych dzieci, cierpiących dorosłych czy krzywdzonych zwierząt. Wyśmiewanie i zawstydzanie dziecka w takich sytuacjach jest dla niego komunikatem, że to, co czuje, jest nie w porządku i nie podoba się dorosłym, którzy często współczucie i empatię traktują jako przejaw niedojrzałości, naiwności i słabości. A przecież żaden rodzic nie chciałby, żeby jego dziecko wyrosło na słabego człowieka, który nie radzi sobie w życiu. Tymczasem jest wręcz przeciwnie – wrażliwość społeczna, umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność dostrzegania czyjejś perspektywy, punktu widzenia, sposobu myślenia czy odczuwania pomaga dziecku lepiej przystosować się do życia w grupie rówieśniczej i do prawidłowych kontaktów z dorosłymi. Żyjemy obecnie w świecie, w którym wirtualne przyjaźnie na Facebooku i ograniczone kontakty z rówieśnikami "w realu", coraz mniejsze rodziny i większe tempo życia nie sprzyjają rozwijaniu w dzieciach empatii. Bo rozwój wrażliwości może nastąpić tylko w obecności i towarzystwie innych ludzi. Pierwszymi modelami są oczywiście rodzice i najbliżsi opiekunowie. To w relacji z nimi dzieci nabywają umiejętność rozpoznawania własnych emocji, a w dalszej kolejności uczą się odczytywania ich u innych ludzi. Dzieci uczą się również wzorów zachowań, podpatrując, jak rodzice reagują w różnych sytuacjach. Jeśli dziecko widzi serdeczną, pełną wzajemnej troski i szacunku relację taty i mamy względem siebie, uczy się tym samym troski o innych. Jeśli widzi ojca pomagającego sąsiadce nieść zakupy, mamę ustępującą miejsce w autobusie starszej osobie, pojawia się w nim uważność względem innych ludzi.

Dowodem na to, jak ważna w rozwoju dziecka jest empatia i wrażliwość społeczna, może być przykład Duńczyków. Otóż w Danii, kraju najszcześliwszych ludzi na świecie, traktuje się temat empatii bardzo poważnie, wpisując go w program edukacyjny szkół – dzieci i młodzież uczą się budowania empatii w ramach obowiązkowych zajęć szkolnych. Naszym dzieciom musi wystarczyć mądry przykład, jaki dajemy im my – dorośli. Bądźmy zatem dobrymi modelami i wspierajmy nasze dzieci w okazywaniu wrażliwości, empatii i gotowości niesienia pomocy tym,

którzy jej potrzebują.