

EMPATIJA

Petra Kastelic, univ. dipl. socialna pedagoginja

Empatija omogoča, da prerastemo sebičnost in razvijemo občutek za druge.

Ob začetku šolskega leta se vsi radi pogovarjamo o tem, kakšen mora biti otrok, da je zrel za vstop v šolo, kaj mora znati, pri čemer nas zanimajo predvsem veščine in sposobnosti. Omenjamo sicer tudi čustveno in socialno zrelost, znotraj tega pa pozabljamo na zelo pomembno vrtilino, ki se ji reče empatija. V družbi, ki zelo ceni individualnost, uspešnost, tekmovalnost, je empatija še posebej dragocena, saj ohranja stik s človečnostjo in deluje povezovalno. Je nekakšen antipod egocentričnosti in ohranja družbeno ravnovesje.

Kaj je empatija?

Milivojević pravi, da je empatija osnova čustvene inteligence. Povsem naravno je, da človek na svet gleda iz svoje perspektive, skozi lastno doživljanje. Sposobnost empatije je sposobnost, da se svet pogleda iz perspektive drugega, torej moramo predpostavljati, kako doživlja svet drugi. To pa je nekaj, kar nam ni dano in česar se moramo naučiti.

Empatija je sposobnost zaznavanja in razumevanja, kaj druga oseba misli in čuti. Je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe. To ne pomeni samo predstavljati si, kaj čuti drugi. Empatija pomeni emocionalno vključenost, povezovanje, razumevanje drugačnosti, saj izhaja iz osnovne psihološke predpostavke, da smo si ljudje različni, da se drugi razlikujejo od nas. Zato je treba na ljudi gledati v njihovi različnosti, razumeti njihovo gledanje na stvari in njihove vrednote, nato pa predpostaviti, kako bi se v danem položaju počutil človek, ki razmišlja na tak način.

Empatija pomeni, da človek razume, da je ločen od drugih oseb, da so ljudje različni in imajo zato lahko drugačna čustva in poglede na svet, kot jih ima on. Empatičen otrok prepozna lastna čustva kot tudi čustva drugih ter jih poimenuje. Zmore obvladovati svoje čustvene reakcije, sposoben se je postaviti v čevlje drugih in si predstavljati, kako se drugi

počuti in kakšen odziv bi lahko pomagal tej osebi, da bi se počutila bolje.

Sliši se zapleteno in zdi se nam, da marsikdo od odraslih ni sposoben takšne čustvene inteligence. Vse to drži, saj se vsi rodimo ne nek način egocentrični in z nagonsko potrebo, da poskrbimo zase ter tako preživimo.

Zakaj je empatija pomembna za otrokov osebnostni, čustveni, socialni razvoj?

Predvsem zato, ker z empatičnimi posamezniki pridobimo vsi, tako oni sami, kot ljudje okoli njih. Vsi imamo namreč radi ob sebi tople, sočutne in razumevajoče ljudi. Klima v skupini takih otrok je prijetna, pozitivna, sodelovalna in ustvarjalna. V njej lahko otroci, ki morda še nimajo razvite empatije, pridobivajo pozitivne izkušnje in se učijo takšnega vedenja, razmišljanja in čustvovanja. Tudi učenje v takšni skupini je kakovostnejše.

Empatičen otrok bo imel praviloma široko socialno mrežo, veliko prijateljev, saj bo lahko razvijal zdrave odnose, lažje bo reševal konflikte in bo kasneje v življenju ljubeč prijatelj, partner in starš. Ne bo omejen le na svoje doživljanje sveta, sposoben bo iti iz svojega doživljanja in se postaviti v čevlje drugega. Znal bo pogledati situacijo s perspektive drugega in bo lažje razumel vedenje, čustvovanje te osebe. Tak otrok bo bolje razumel druge in se bo bolje znašel.

Razvoj empatije

Empatija se ne razvije avtomatično. Ob rojstvu imamo v sebi sicer kapaciteto za empatijo, za njen razvoj pa potrebujemo izkušnje in prakso. Empatija ima tako emocionalno kot tudi kognitivno komponento. Najprej se razvije emocionalna, saj že dojenčki zrcalijo čustvena stanja in izraze drugih okoli sebe. Dojenčki, stari osem do deset mesecev, lahko kažejo znake empatije. Zgodnja povezanost dojenčkov in njihovih staršev je zato bistvenega pomena. Starši otroka negujejo, ljubkujejo, otrok pa razvije asociacijo med pozitivno človeško interakcijo in občutkom umirjenosti ter varnosti. Dojenčki, ki se počutijo varne in ljubljene, bodo kasneje občutljivejši do čustvenega doživljanja drugih. Navezanost med dojenčkom in starši je tako temelj za razvoj empatije in sočutja kasneje v življenju.

Nekje med šestim in sedmim letom se pojavi še kognitivna komponenta in začne dopolnjevati emocionalno, ki se je oblikovala v prvih letih življenja. V predšolskem obdobju se otroci vse bolj zavedajo, da imajo različni ljudje različne poglede, doživljanja in čustva v določenih situacijah. Ob vstopu v šolo so že zmožni dojeti neko čustveno situacijo iz perspektive drugega in lahko tudi že ponujajo rešitve, kako bi pomagali nekemu v stiski. Otroci z razvojem postanejo vse bolj večji pri uravnavanju lastnih stisk, pridobijo nekakšen »kognitivni prostor«, s pomočjo katerega se povežejo z izkušnjo drugega, ne da bi jih ta povsem preplavila. S tem se postavijo temelji za celovita etična in moralna vprašanja, s katerimi se srečujejo mladostniki na temo neenakosti, rasizma in vrstniškega nasilja.

Kako spodbujati empatijo pri otrocih?

Kot sem že omenila, imamo vsi predispozicije za empatijo. S tem se rodimo, vendar to še ne pomeni, da bomo kasneje v življenju empatični. Da se lahko empatija v človeku razvije, mora biti že v prvem letu odnos med mamo in otrokom takšen, da to omogoča. Najprej simbiotičen, negovalen, ljubeč, podrejen dojenčkovim potrebam. Otrokov svet se potem počasi širi na ostale člane družine, navzven v odnose z drugimi otroki, vzgojitelji, učitelji. In vsak vidik posebej je pomemben pri gradnji in oblikovanju otrokove osebnosti, pri čemer je empatija pomemben zidak.

Prva stvar, ki jo lahko storimo, je, da je naš odnos do otroka v osnovi ljubeč, empatičen in topel. To ne pomeni, da smo ves čas ljubeči, da nikoli nismo jezni, ne kaznujemo in ne kritiziramo. Le da to ni naša osnova v odnosu, ampak neizbežni trenutki, ki so v vzgoji ravno tako potrebni. Otroci so namreč dobri opazovalci našega vedenja in odnosa, ki ga imamo do njih, do drugih ljudi. Vse to vpliva na to, kakšen odnos bodo razvili sami. Če upoštevamo njihova čustva, kažemo razumevanje in empatijo, ko je nekdo žalosten, frustriran in potrebuje pomoč, bodo tudi sami to lažje razvili pri sebi. Zopet poudarjam, da to ne pomeni, da ustrezemo vsaki otrokovi želji, da le ne bi bil žalosten. Lahko smo empatični in razumevajoči tudi, ko kaj prepovedujemo ali otroka kaznujemo.

Razumevanje povezave med vedenjem, mislimi in čustvi bo otrokom prav tako pomagalo razvijati empatijo. Ko z otroki govorimo o čustvih,

povezujemo ta čustva zvedenjem, da bodo lažje razumeli vzrok in posledico. Tudi branje pravljic, ko se otroci lahko poistovetijo z junaki, pomaga pri tem. Otrok takrat lahko razmišlja o tem, kako se junak počuti, o čem razmišlja in ugiba, kaj bo storil. Junakovo zgodbo lahko povežemo z otrokovimi izkušnjami. Na primer, če je nekdo v knjigi žalosten, ker pograša starše, lahko to povežemo z otrokovimi občutki, ko je sam doživel kaj podobnega.

Spodbujanje empatije, ne vsiljevanje

Otroci so različni. Nekateri bodo že zgodaj kazali znake empatije, medtem ko bodo nekateri še dolgo neobčutljivi in zaverovani vase. Zahtevati od otroka, da bo ves čas imel poleg sebe v mislih še druge, ni pošteno in lahko pusti posledice. Zlasti, če je skrb za druge in njihovo počutje visoko na lestvici naših vrednot. Zlahka se zgodi, da otrok razvije patološko skrb za druge in takšen življenjski scenarij, po katerem bo naredil vse, da bo ustregel drugim, na sebe in svoje potrebe pa pozabil. Ne smemo namreč pozabiti, da empatija ne pomeni tega, da se zlivamo z občutki drugega in želimo za vsako ceno preprečiti, da bi se kdo slabo počutil. Včasih je dovolj, če samo poslušamo in razumemo, da ne sodimo in mrzlično iščemo rešitev.

Za konec

V obdobju najstništva, ko je svet razdeljen na črno in belo, ljudje med slabe in dobre, naše in njihove, je občutek empatije v mladostnikih še kako dobrodošel. Za vsakogar, ki ostane zunaj skupine zaradi svoje drugačnosti, je morda dovolj le en sam empatičen posameznik znotraj, ki lahko prepreči šikaniranje in zaradi zmožnosti empatije sprejme drugačnost ter vpliva na ostale člane. Da bi bili naši otroci zadovoljni in uspešni, niso dovolj le njihova inteligenca, šolski in kasneje poklicni uspeh, temveč zdravi, topli, pristni medčloveški odnosi, katerih bistvena vsebina je empatija.

Objavljeno v prilogi za starše revije Zmajček, september 2018 (št. 1, letnik 25)



Viri

- [https://www.pomurec.com/vsebina/13180/Bodimo empaticni da si bomo custveno blizje](https://www.pomurec.com/vsebina/13180/Bodimo_empaticni_da_si_bomo_custveno_blizje), pridobljeno 13. 6. 2018.
- <http://drdavewalsh.com/posts/204>, pridobljeno 13. 6. 2018.
- <https://theconversation.com/three-strategies-to-promote-empathy-in-children-91967>, pridobljeno 13. 6. 2018.
- Foto: *iStockphoto*