

# KAIP PADĖTI VAIKUI LAVINTI EMPATIJĄ?

P A T A R I M A I T Ė V A M S ( G L O B Ė J A M S )

Empatija yra reikšmingas gebėjimas, kuriantis darnių santykių pagrindą. Būdami empatiški mes gebame įsijausti į kito žmogaus emocinius išgyvenimus, gebame gana gerai suprasti, ką reiškia būti kito vietoje. Šis gebėjimas kreipia ir mūsų elgesį – atjausdami kitus, siekiame jiems padėti. Empatija vystosi nuo mažų dienų, tad svarbu sudaryti tinkamas sąlygas jos raidai. Pateikiame bendrus patarimus tėvams / globėjams, kaip padėti vaikui ugdyti empatijos gebėjimą.

## 1 Atliepkite vaiko emocinius poreikius.

Kad vaikas gebėtų suprasti kito žmogaus emocinius išgyvenimus, pirmiausia vertėtų atliepti paties vaiko emocinius poreikius. Domėkitės vaiko emocijomis, patikinkite, kad visos jos yra reikalingos, ir skirkite

## 2 Skatinkite vaiką domėtis kitų emocijomis.

Nors vaikai geba pastebėti kito emocijas, jie yra linkę koncentruotis į save. Įvairiose įtemptose situacijose, pavyzdžiui, kai vaikas kitą pastumia ar pravardžiuoja, svarbu jo paklausti: „Kaip tu jaustumesi šioje situacijoje?“

## 3 Įvardykite emocijas.

Padedant vaikui atpažinti emocijas, svarbu, kad jis savo aplinkoje girdėtų, kai emocijos yra įvardijamos. Kuo dažniau atkreipkite vaiko dėmesį į situacijų emocinius aspektus, pavyzdžiui: „Atrodo, ši situacija tave išgąsdino.“

## 4 Kreipkite vaiko dėmesį į kūno kalbą.

Kūno kalba, tokia kaip veido išraiška, kūno poza ir pan., gali padėti suprasti, kaip kitas jaučiasi. Atkreipkite vaiko dėmesį į kitų kūno kalbą, kartu svarstydami galimas emocijas, pavyzdžiui: galva nuleista žemyn gali rodyti liūdesį ar gėdą, plačiai atvertos akys – baimę.

## 5 Palaiykite vaiko atjaučiantį elgesį.

Svarbu pastebėti, kai vaikas atjaučia kitą – paguodžia, padeda ir pan. Galima įvardyti su atjaučiančiu elgesiu susijusius jausmus, pavyzdžiui: „Kai apkabinau savo draugą, jis tapo linksmesnis.“ Taip vaikas gauna žinią, kad jos elgesys yra tinkamas ir pravartu jį toliau praktikuoti.

## 6 Skatinkite atrasti bendrumų su kitais.

Bendrumų su kitais radimas gali leisti lengviau įsijausti į jų situacijas. Pavyzdžiui, jei vaikas susipyksta su draugu ar drauge galite, paskatinkite vaiką paieškoti abiejų panašumų.

## 7 Diskutuokite su vaiku apie emocijas ir elgesį.

Pravartu su vaiku aptarti elgesį ir emocijas, jų galimas sąsajas. Galite aptarti ne tik realias situacijas, bet ir žiūrėjimus filmukus, sekamas pasakas. Per įvairius veikėjus vaikas gali geriau suprasti, kaip vienas ar kitas elgesys gali paveikti kito emocinius išgyvenimus.

## 8 Mokykite pavyzdžiu.

Apie empatiją vaikas pirmiausia mokosi iš artimiausių suaugusiųjų. Vertinga, kad patys būtumėte atidūs tiek savo, tiek kito emociniams išgyvenimams, skirtumėte pastangų vienas kito supratimui ir atjaučiančiam elgesiui.