

10 módszer, amivel babázás, játék vagy egyéb tevékenység közben fejleszthető a kisgyermek empátiája

Dr. Michele Borba, a világ egyik vezető empátia szakértője,
nevelési-pszichológus, több könyv szerzője

A szülők gyakran kérdezik meg tőlem, hogy mi a gyerekek boldogságának, mentális egészségének és sikerének titka, a válaszom pedig minden esetben az, hogy az empátia. Az empátia kulcsszerepet tölt be a gyerekek közérzetében, iskolai boldogulásában, általános boldogságérzetében, társaikkal való kapcsolatukban és a rossz élmények feldolgozásában is. Emellett kedvesebbé teszi a gyerekeket egymással, tartást és kiállást ad nekik és hatékony fegyver a zaklatással, agresszióval és kirekesztéssel szemben is. Az empátia felkészíti a gyerekeket az előttük álló életre és nagy előnyt jelent nekik majd a karrierjük során, segíti őket abban, hogy értékes és produktív életet éljenek akkor is, ha a világ folyamatosan változik körülöttük.

A Cardiff University legújabb a Barbie babázással kapcsolatos kutatási eredményei lenyűgözőek. A kutatás bizonyítékokkal szolgál, hogy a gyerekek képesek fejleszteni az empátiájukat és a társas viselkedésüket azzal, hogy Barbie babával vagy ahhoz hasonló babákkal játszanak. Ez nem csak a tudományos világ számára rendkívüli hír, de legalább ilyen fontos információ a szülőknek, akik új eszközt kaptak gyermekük fejlesztéséhez. A tudomány bizonyította, hogy igenis képesek vagyunk elősegíteni ennek a kiemelkedően fontos készségnek a fejlesztését már egészen kisgyermek kortól. Viszont fontos az is, hogy észrevegyük az eredményekben rejlő ellentmondást is: a kialakult empátia szunnyadó marad, ha szülői oldalról nem foglalkozunk vele.

Az empátia olyan, mint egy izom: minél többet eddük, annál erősebb lesz. A jó hír pedig, hogy ennek az edzésnek egyszerű és hatásos módjai léteznek, amiktől kedvesebbek, gondoskodóbbak és megértőbbek lesznek a gyerekek. Íme 10 tudományosan bizonyított tipp UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World ("Szelfimánia - Miért sikeresebbek az empatikus gyerekek az énközpontú világban?") című könyvemből. Minél többet használjuk ezeket a mindennapi életben, annál nagyobb az esély arra, hogy lelkiileg erős és gondoskodó generációt nevelünk fel.

10 MÓDSZER, AMIVEL NÖVELHETŐ A GYEREKEK EMPÁTIÁJA

1. Bátorítsuk a kötetlen babázást - és figyeljünk

A babázás egy olyan különleges ablak, amelyen át bepillantathatunk a gyermekeink életébe. Füleljünk és megtudhatjuk, mi az ami érdekli, aggasztja vagy taszítja a kicsiket. A gyerekek gyakran csacsognak játék közben te pedig bátoríthatod ezt azzal, ha többféle babából választhatnak a játékhoz. A babázás egy olyan híd, amin átkelve megtudhatjuk, milyenek is a gyermekeink valójában, de van egy szabály, ami nélkül ez nem működik: Hagynunk kell, hogy ők vezessenek.

2. Beszéljünk érzésekről!

Fontos, hogy a gyerekek képesek legyenek dekódolni az érzelmeket, mielőtt empaticussá válnának. Érdekes minél több alkalmat találni "érzelmi szótárunk" bővítéséhez, hogy minél szélesebb érzelmi spektrumot lássanak. Nevezzük meg az érzéseket: "Mérgesnek tűnsz." "Bosszúsnak látszol". Kérdezzünk az érzésekről: "Feszült vagy - aggódsz - vidám vagy?". A fiatal lányok sokkal több érzelmet ismernek, mint a fiúk, így érdemes sokat beszélgetni az érzelmekről a fiúkkal és arra bátorítani őket, hogy megmutassák és kifejezzék azokat.

3. Szélesítsük a horizontot

Tudtad, hogy könnyebb együttérezni azokkal, akik olyanok, mint mi? Érdekes arra bátorítani a gyerekeket, hogy különböző származású, kultúrájú, nemű és képességű emberekkel ismerkedjen meg már egészen fiatal kortól. Ennek egyik módja, hogy más bőrszínű, nemű vagy fogyatékkal élő babákat is adunk nekik. Az is fontos, hogy azt vegye észre, miben hasonlít ezekhez az emberekhez, ne pedig azt, miben különbözik. "Annyi mindenben különbözünk egymástól, nézzük inkább azt, mi a közös bennünk. Mindketten szerettek focizni. Mi még?" Ezek az egyszerű beszélgetések tökéletes empátia leckék, amik segítenek megérteni, hogy nem jó, ha a különbözőségek elválasztanak minket, hisz végső soron ők is olyanok, mint mi.

4. Készítsünk érzelem kártyákat

Az empátia és a kedvesség kifejlesztéséhez vezető úton nagy lépést jelent az, ha megtanítjuk a gyerekeket olvasni az érzelmeket. Nyomtassuk ki a leggyakoribb érzelmek neveit, olyanokat, mint a "vidám, szomorú, ijedt, izgatott, meglepett" és készítsünk belőlük kártyákat. Aztán rajzoljunk vagy ragasszunk rá egy magazinból kivágott, az érzelmet kifejező képet. Ez remek módja annak, hogy elbeszélgessünk arról a gyerekünkkel, hogy élt-e már át ő is hasonlót. Aztán csináljunk a kártyákból játékot: minden családtag húz egy kártyát és megpróbálja hatásosan eljátszani, csak

az arcát és a testét használva hozzá, szavak és hangok nélkül. A cél, hogy a többiek kitalálják az érzelmet, ezzel vidáman fejlesszük az empátiát.

5. Használjuk a "két kedvesség" szabályt

Próbáljuk ki a "két kedvesség" szabályt: "Legalább két kedves dolgot mondunk vagy csinálunk minden nap." Elsőként megbeszéljük, milyen is az a kedvesség. (például a köszönés, mosoly, egy játék megosztása, vagy segítségnyújtás valakinek). Hívjuk fel a figyelmet rá, valahányszor valamilyen kedvességgel találkozunk. Emlékeztessük a gyereket a kedvességre: "Nagyon kedves volt tőled, hogy megfogtad az öcséd kezét, amikor lejöttetek a lépcsőn." Bátorítsuk a szabályt babázás közben is: "Tanítsd meg Max-nak a "két kedvesség" szabályt." "Chelsea magányosnak tűnik: hogy segíthetne ezen Kelly?" Minél többet gyakorolják a gyerekek a kedvességet és mi szülők minél többet bátorítjuk és ünnepeljük ezt, annál erősebb empátiát fejlesztünk bennük.

6. Hagyjuk, hogy a gyerekek törődjenek valakivel

Azzal, hogy vigyáznak valakire, a gyerekek empátiát tanulnak. Érdemes megkeresnünk azokat az életkoruknak megfelelő lehetőségeket, amikor segíthetnek például megeztetni a házi kedvencet, felhívni a magányos nagynénit vagy sütit vinni a szomszédba. A gyerekek szeretnek babákkal is gondoskodókat játszani. Például: Egy nővér baba ellenőrzi a páciens babák hogylétét. Egy vadőr megnézi, jól vannak-e az állatok. Egy állatmentő baba befogadja és meggyógyítja a sérült állatokat. Minél többet gyakorolják a játék során, a gyerekek annál kedvesebbek és gondoskodóbbak lesznek a való életben.

7. Dicsérjük "főnevekkel"

Ha azon gondolkodunk, vajon a dicséreteink fejlesztik-e az empátiát, egy 3-6 évesekkel végzett kísérlet segíthet. A gyerekek egyik csoportját igékkal bíztattak segítésre. ("Segítenél nekem?"). Egy másik csoportot pedig főnevekkel: ("Lennél a segítőtőm?"). Azok a gyerekek, akiket "főnevekkel" kértek meg, sokkal szívesebben segítettek. Ha azt szeretnénk, hogy a gyerekünk törődő emberként gondoljon magára, használjunk főneveket! "Köszönöm, hogy ilyen kedves vagy." "Szeretem, amikor ilyen gondos vagy." És amikor csak lehet magyarázzuk el a gyerekeknek a kedvességük hatásait: "A nagyfi nagyon boldog volt, hogy felhívtad, hogy köszönetet mondj neki." "Láttad Sarah mosolyát, amikor odaadtad neki a játékod?" "Kevin annyira boldognak tűnt, mikor elhívtad játszani."

8. Készítsünk kedvesség dobozt

Ehhez az egyszerű ötlethez elég egy cipősdoboz egy lyukkal a tetején - és máris

megnöveltük a család kedvességi szintjét. Arra bátorítjuk a család tagjait, hogy figyeljenek oda a környezetükre és vegyék észre ha valaki valamilyen kedves dolgot tesz otthon vagy máshol. Ha valaki egy ilyen dolgot észrevesz, lerajzolja vagy leírja a tettet és a névvel együtt beledobja a dobozba. A bedobott kedvességek felolvasása a közös étkezések során vagy más alkalommal segít, hogy a gyerekek könnyebben észrevegyék a jót másokban és ezzel fejlesztik saját kedvességüket is.

9. Játsszuk el a kedvességet és az empátiát

A babázás nem csak szórakoztató, de bizonyítottan segít az empátia elsajátításában. A megfelelő kérdésekkel megtudhatjuk, mi zajlik a gyerekek fejében. "Mi történik?" "Mi teszi őt boldoggá?" "Mit csinál, ha a barátai szomorkodnak?" Kérdésekkel és felvetésekkel bátoríthatjuk a gyerekeket, hogy kedves, gondoskodó és segítő cselekedeteket játsszanak el. "Daisy nem találja a gitárját. Hogyan segíthetne neki Barbie?" "Ned magányosnak és elhagyatottnak tűnik. Mit mondanál neki, ami megvigasztalja? Mit tehetne Ted?" Minél jobban megértik a gyerekek, hogy hogy lehet vigasztalni, segíteni és gondoskodni, annál segítőkészebbé és empatikusabbá válnak a való életben.

10. Tanítsunk empátiát babák, a környezetünkben élő csecsemők és házi kedvencek segítségével

Adjunk a gyerekeknek feladatot, amivel valakire vigyázhatnak. Bízassuk arra, hogy vigasztalja meg, ringassa babáit, plüssállatait játék közben. Érdeemes az igazi babákat, kisállatokat, testvéreket is bevonni, hogy fejlesszük a gyerekek kedvességét és kialakítsuk a helyes társas viselkedést. "Nézd, hogy tartja anya a babát. Te, hogy tartanád a babádat, hogy érezze a szeretetedet?" "Fido ijedtnek tűnik. Hogyan tudnád megnyugtatni?" Fiatalabb testvér: "A testvéred megijedhetett valamitől. Hogy tudnál segíteni?" Minél többet gyakorolják a gyerekek a kedvességet, annál valószínűbb, hogy beépül a személyiségükbe.