

# 10 wskazówek dotyczących rozwoju empatii u dzieci poprzez zabawę lalkami

Przygotowała dr Michele Borba, ekspert w dziedzinie empatii,  
autorka książek i psycholożka

*Rodzice zawsze pytają mnie, co jest ważne dla szczęścia, zdrowia psychicznego i sukcesu dzieci, a moją odpowiedzią jest niezmiennie empatia. Empatia odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu dobrostanu psychicznego dzieci, sukcesów w nauce, autentycznego szczęścia, satysfakcji z relacji, a także odporności psychicznej przydatnej w radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Krzewi również życzliwość, zachowania prospołeczne i odwagę moralną oraz jest skutecznym antidotum na zastraszanie, agresję i rasizm. Empatia przygotowuje dzieci do tego, co czeka je w przyszłości i może dać im ogromną przewagę w karierze zawodowej.*

*Wyniki najnowszego badania przedstawione przez Uniwersytet Cardiff i markę Barbie są przełomowe. Przeprowadzone badanie dowodzi, że dzieci mogą rozwijać empatię i umiejętności przetwarzania informacji społecznych poprzez zabawę lalkami, takimi jak Barbie. Odkrycie jest niezwykle ważne nie tylko dla środowiska naukowego, ale też stanowi wyjątkową wskazówkę dla rodziców w zakresie kierowania rozwojem swoich dzieci. Nauka mówi nam, że możemy zacząć kształtować tę niezwykle istotną cechę u naszych dzieci, kiedy są jeszcze małe. Ale wiem też, że te odkrycia wiążą się z warunkiem: empatia pozostanie uśpiona, jeśli jej wykształcenia nie umieścimy w naszych planach rodzicielskich.*

*Empatia jest jak mięsień: im więcej dzieci ją ćwiczy, tym jest silniejsza. A najlepszą wiadomością jest to, że istnieją proste, ale skuteczne sposoby, by pomóc naszym dzieciom nauczyć się, jak być życzliwymi, bardziej opiekuńczymi i empatycznymi. Oto dziesięć popartych naukowo wskazówek jak pielęgnować empatię u dziecka z mojej książki "UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World". Dla czego dzieci empatyczne odnoszą sukces w świecie, w którym dominuje skupienie na sobie - przyp. tłum.]. Im częściej będziemy z nich korzystać w codziennej opiece nad dziećmi, tym większa szansa, że wychowamy silne i troskliwe pokolenie.*

## **10 WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH ROZWOJU EMPATII U DZIECKA**

### **1. Zachęcaj do nieskrępowanej zabawy lalkami i słuchaj!**

Zabawa lalkami jest wyjątkowym oknem na życie naszych dzieci. Wczuj się w zabawę, by odkryć zainteresowania, zauważyć zmartwienia czy zidentyfikować obiekty niechęci swojego dziecka. Podczas swobodnej zabawy dzieci często mówią. Możesz je do tego zachęcać, oferując im do zabawy różne lalki i wstuchując się w to co mówią. Zabawa lalkami jest pomostem do odkrycia, kim są nasze dzieci. Ale istnieje jedna ważna zasada: trzeba pozwolić dzieciom na swobodną zabawę.

### **2. Wyrażaj uczucia**

Zanim dzieci będą umiały wczuć się w czyjeś emocje, muszą nauczyć się je odczytywać. Stopniowo poszerzaj „słownik uczuć” swojego dziecka, tak aby mogło zrozumieć szereg terminów dotyczących emocji. Nazwij uczucia - „Wyglądasz jakbyś była zła”, „Wydajesz się sfrustrowany”. Zadawaj pytania o uczucia - „Czy jesteś spięty, zmartwiony, szczęśliwy?”. Dziewczynki od najmłodszych lat słyszą o wiele więcej słów związanych z emocjami niż chłopcy, więc rozmawiaj więcej o emocjach z synami i pozwól im okazywać i wyrażać swoje uczucia.

### **3. Poszerzaj horyzonty**

Czy wiesz, że łatwiej jest wczuć się w „takich jak my”? Powinniśmy od najmłodszych lat zachęcać nasze dzieci do kontaktu z osobami różnych ras, z różnych kręgów kulturowych, w różnym wieku, płci i rozmaitych umiejętnościach. Jednym ze sposobów na to jest oferowanie im różnorodnych lalek, o różnych kolorach skóry, różnej płci lub z niepełnosprawnościami. Zawsze pomagaj dziecku szukać tego, co mają wspólnego z innymi, a nie tego co je różni. „Różnisz się od innych na wiele sposobów, więc zastanówmy się, w czym są oni podobni do Ciebie. Oboje lubicie piłkę nożną. Co jeszcze?” Te proste rozmowy to doskonałe lekcje empatii, które pomogą dzieciom zrozumieć, że różnice nie powinny nas dzielić; w końcu wszyscy jesteśmy „nami”.

### **4. Przygotuj karty z nazwami uczuć**

Nauczenie dzieci odczytywania uczuć jest kluczowym krokiem w rozwijaniu empatii i życzliwości. Wydrukuj na osobnych kartkach nazwy kilku podstawowych uczuć, takich jak szczęśliwy, smutny, boję się, jestem zachwycony, jestem zaskoczony. Następnie narysuj lub przyklej zdjęcia z czasopism, aby przedstawić każdą emocję na odpowiedniej kartce. Jest to również świetna okazja, aby zapytać dziecko, czy kiedykolwiek doświadczyło tych emocji. Użyj tych kart do zabawy: każdy członek rodziny wyciąga kartę i odtwarza ujętą na niej emocję, używając tylko mimiki i gestów, bez użycia słów

i dźwięków. Celem jest odgadnięcie emocji danej osoby, rozwój empatii i radość z bycia razem.

### **5. Stosuj regułę dwóch miłych uczynków**

Wypróbuj zasadę dwóch miłych uczynków - „każdego dnia mówimy lub robimy co najmniej dwie miłe rzeczy”. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak okazywać życzliwość (np. przywitanie się, uśmiech, pożyczenie zabawki lub pomoc komuś). Zwróć uwagę na miłe uczynki innych ludzi i okaż uznanie, gdy Twoje dziecko tak się zachowa - „Trzymanie brata za rękę, aby pomóc mu zejść ze schodów, było miłe”. Zachęcaj do stosowania zasady, gdy Twoje dziecko bawi się lalkami: „Naucz Maksa zasady dwóch miłych gestów”. „Chelsea wygląda na samotną: jak Kelly może pomóc?” Im częściej dziecko uczy się życzliwości, a rodzice to doceniają i pokazują uznanie, tym większa będzie jego empatia.

### **6. Pozwól dziecku opiekować się innymi**

Dzieci uczą się empatii, opiekując się innymi. Dlatego szukaj odpowiednich dla wieku dziecka okazji, w których może kogoś pocieszyć i pomóc, takich jak karmienie domowego zwierzątka, telefon do samotnej ciotki lub zanieśenie sąsiadowi ciasteczek. Małe dzieci mogą także odgrywać troskliwe zachowania wobec lalek. Np. lalka-pielęgniarka bada lalkę-pacjenta, lalka-leśnik chroni zwierzęta, lalka-ratowniczka karmi i zapewnia schronienie skrzywdzonym zwierzętom, aby pomóc im wyzdrowieć. Im częściej dziecko odgrywa życzliwość w zabawie, z tym większym prawdopodobieństwem będzie życzliwe w przyszłości.

### **7. Pochwały z rzeczownikami**

Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się, czy pochwała sprzyja empatii, eksperyment z dziećmi w wieku od trzech do sześciu lat dostarcza odpowiedzi. Jedną grupę dzieci zachęcano do pomocy z użyciem czasownika - „Czy pomożesz?”. Inna grupa została poproszona o pomoc przy z użyciem rzeczownika - „Czy będziesz pomocnikiem?”. Małe dzieci zachęcane do bycia „pomocnikami” (rzeczownik) były o wiele bardziej skłonne do tego. Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko postrzegało siebie jako osobę troskliwą, używaj rzeczowników! „Dziękuję za życzliwość”. „Uwielbiam, kiedy jesteś zamyślony”. Jeśli to możliwe, opisz swojemu dziecku znaczenie okazywanej troskliwości: „Babcia była bardzo szczęśliwa, gdy zadzwoniła z podziękowaniem”, „Czy widziałeś uśmiech Sary, gdy podzieliła się zabawkami?”, „Kevin wyglądał na bardzo szczęśliwego, gdy zaprosił go do zabawy”.

### **8. Wprowadź szkatułkę uprzejmości**

Użyj pudełka po butach z otworem w górnej części, by promować życzliwość wśród

domowników. Zachęć swoją rodzinę do poszukiwania miłych gestów i uczynków w domu i poza nim. Za każdym razem, gdy zauważycie u kogoś z rodziny dobre zachowanie możecie napisać to na kartce lub narysować i podpisać imieniem tej osoby. Kartki wrzucajcie do szkatułki uprzejmości i odczytujcie wspólnie podczas rodzinnych posiłków czy spotkań. Czytanie tych notatek pomoże dziecku zauważać dobro w innych, a wtedy ich życzliwość będzie rosła.

### **9. Wykorzystuj zabawki do nauki empatii**

Zabawa lalkami to nie tylko rozrywka, ale także sprawdzony sposób nauczania małego dziecka empatii. Zadawanie właściwych pytań pomaga odkryć, o czym dziecko myśli - „Co się dzieje?“, „Co sprawia, że jest szczęśliwe?“, „Co robi, jeśli jego przyjaciel jest smutny?“ Zachęcaj swoje dziecko do okazywania uprzejmości, troski i pomocy w zabawie przez subtelne podpowiedzi. „Daisy nie może znaleźć swojej gitary. Jak Barbie może pomóc?“ „Ned wygląda na samotnego. Co chciałbyś usłyszeć, kiedy Ty czujesz się samotny? Co może zrobić Ted?“ Gdy dzieci uświadomią sobie, jak poprawić komuś nastrój, pomóc mu i zaopiekować się nim, łatwiej będzie im być uprzejmym i empatycznym.

### **10. Wykorzystuj zabawki do nauki empatii**

Zachęcaj swoje dzieci do troski i roztaczania opieki nad zabawkami, pocieszania i uspokajania lalek lub pluszowych zwierzątek podczas zabawy. Życzliwość i umiejętności prospołecznych można też uczyć poprzez przykład rodzeństwa lub domowych zwierząt: „Popatrz, jak mama trzyma swoje dziecko. Jak ty możesz trzymać lalkę-dziecko, aby czuła się kochana?“, „Fido wygląda na przestraszonego. Jak możesz pomóc swojemu szczeniakowi poczuć się bezpiecznie?“, „Twoja siostra wygląda na zmartwioną. Jak możesz pomóc?“ Im częściej dziecko będzie ćwiczyło okazywanie empatii, tym większe prawdopodobieństwo, że przyswoi tę umiejętność.