

Niekoľko tipov na precvičovanie empatie u detí

Empatia je schopnosť pochopiť a predstaviť si, ako sa momentálne cíti niekto iný v konkrétnej situácii a na základe toho prispôbiť svoju reakciu. Láskovosť a vrúcnosť rodičov je významným faktorom pri rozvoji empatie u detí. Empatickejšie deti sú zdravšie, šťastnejšie, obľúbenejšie v kolektíve svojich kamarátov, dosahujú lepšie výsledky v škole.

- ✚ Zastavte sa a naladte sa na rovnakú vlnovú dĺžku – venujte pozornosť jeden druhému. Keď trávite čas s deťmi, vypnite svet okolo seba, ak s dieťaťom komunikujete venujte sa iba tejto činnosti.
- ✚ Udržiavajte zrakový kontakt – keď komunikujete s dieťaťom, znížte sa na jeho úroveň, aby ste videli do jeho očí (môžete dieťa viesť k tomu, aby sledovalo akú farbu majú oči toho, s kým rozpráva, len tak mu neunikne výraz tváre, tón hlasu a iné emočné signály. Kto sa necíti na dlhé pohľady do očí, môže pre začiatok pozeráť druhému človeku na koreň nosa. Občas si môžeme zahrať hru, kto z našej rodiny najdlhšie vydrží neodvrátiť oči, keď pozeráme jeden na druhého. Je to spôsob, ako naučiť deti, aby im nebolo nepríjemné pozeráť druhým do očí
- ✚ Budte vnímaví k pocitom dieťaťa – popisujte ich (keď dieťa o niečom rozpráva, čo mu robí radosť, povedzte mu: Teraz si šťastný/á však? Obdobne pracujte aj s negatívnymi emóciami: Vyzeráš tak, že sa hneváš. Emócie nehodnotíme, iba ich popisujeme.
- ✚ Vyjadrujte svoje pocity – vedte deti k tomu, že aj keď sa necítia dobre, nech to skúsia opísať, je to pre nich prospešné.
- ✚ Podporujte dieťa, aby prejavovalo záujem o druhých (ak je niekto smutný, je namieste opýtať sa, prečo sa tak cíti, tak tomu druhému dáte najavo, že stále je tu niekto, kto sa zaujíma aj o iného. Prejaviť niekomu pozornosť, že je tu žiadaný, prejaviť radosť, som rád/a, že si tu – vyjadruje vysoký stupeň empatie.
- ✚ Učte deti, aby boli aktívni poslucháči – veľa ľudí si neželá rady a usmerňovania, jediné, čo potrebujú je vyzrozprávať sa. Je dobre sa opýtať, ako môžem pomôcť, ale nie je vhodné im vnucovať svoje názory. K tomu vedte aj deti. A aj vďaka takému prístupu stretnú veľa kamarátov a budú mať úprimných, láskavých a pozitívne naladených ľudí v svojej blízkosti.
- ✚ Aj s ľuďmi, s ktorými nezdieľate spoločné záujmy a záľuby rozprávajte s láskou, pokojom, trpezlivosťou. Byť empatický znamená súcitiť s ľuďmi bez rozdielu. Keď sa takto budete správať vy, rodičia, postupne sa to od vás naučia aj vaše deti.