**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 vrlino, 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 občutkoma 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 nekomu v stiski. Otroci z razvojem postanejo vse bolj vešči 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 ustrežemo 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, povezujmo 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 pogreša starše, lahko to povežemo z otrokovimi ob­čutji, 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)*



Vir:

<http://www.zmajcek.net/empatija/>, *pridobljeno 17. 4. 2020*