

Empatinin Çocuklarda Gelişimi

Empati bebeklik dönemine kadar uzanmakla birlikte diğer gelişim alanlarında olduğu gibi süreç içerisinde gelişmektedir. 0-1 yaş arasında, bebekler diğer kişilerin üzüntülerine tepki verirler ama o kişinin üzüldüğünün farkında olduklarını belli etmezler. 1-2 yaş civarında, diğer bir kişinin üzüntülü olduğunu anlayabilir ancak diğer kişinin kendisinden farklı gereksinimlerinin olabileceğinin farkında olmazlar ve bu nedenle uygun olmayan tepkiler gösterebilirler. 2-10 yaş arasında ise çocuk diğer insanların duygularının, kendi duygularından farklı olduğunu anlamaya ve kendi gereksinimlerini belirleyerek olaylara kendi yorumlarını koymaya başlar. Altı yaşından itibaren çocuk kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilmektedir (Köksal, 2005).

Empati Becerisini Geliştirmek Neden Önemlidir?

Empati sosyal ve duygusal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlamaktadır. Bireyin karşısındaki insanı anladığını ve önemseydiğini göstermesine olanak sağlar. Bu sayede iletişim kolaylaşır. Yanlış anlaşılmalardan ortadan kalkar ve güven ortamı hızla kurulur, kişiler ortaya çıkan sorunları daha kolay bir şekilde ifade eder ve o yüzden sorunlar daha hızlı bir şekilde çözülür.



“Nazik olun, çünkü karşılaştığınız herkes farkında olmadığınız zorluklarla boğuşuyor.

Platon

Çocuklarda Empati Geliştirmek İçin Öneriler:

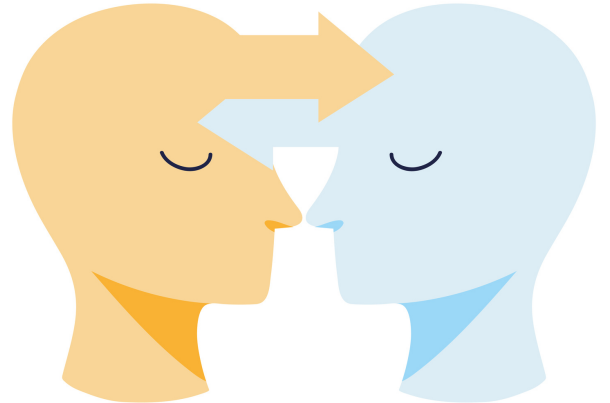
1. Çocuğunuzla empati kurun ve başkalarına karşı duyarlı olmanın nasıl olduğunu ona gösterin.

Çocuklar bu özellikleri bizi izleyerek ve onlara gösterdiğimiz empatiyi deneyimleyerek kazanırlar.

Çocuklarımıza; duygusal ihtiyaçlarını anlayarak ve bu ihtiyaçlara cevap vererek onları çok iyi tanıdığımızı, yaşamlarına ilgi ve katılım sergilediğimizi ve kişiliklerine saygı duyduğumuzu gösterirsek, onlar da kendilerini değer verilmiş hisseder. Kendini değer verilmiş hisseden çocuklar, diğerlerine değer vermeye ve onların ihtiyaçlarına saygı göstermeye de daha yatkındır. Başkalarına önem verdiğimizizi çocuklarımıza gösterirsek, çocuklarımız bunu bizden görür ve başkalarına değer verme, duyarlı olma eylemlerimizi daha fazla taklit ederler.

2. Başkalarını önemsemeyi bir öncelik haline getirin.

Çocukların empati hakkında sadece sözde olmadığını günlük rutinlerimizde de başkalarına değer verdiğimizizi bilmeleri gerekmektedir. Çocuklara “En önemlisi senin mutlu olman” demek yerine “En önemlisi senin iyi bir insan olman ve mutlu olman” demeyi denemeliyiz. Başkaları hakkında konuşurken onları önemsemeyi öncelikli hale getirin. Çocukların, dünyanın onların ve ihtiyaçlarının etrafında dönmediğini anlamalarına yardımcı olun.





3. Çocuklara uygulama yapmaları için fırsatlar yaratın.

Diğer tüm duygusal beceriler gibi empatinin de hayatımızın bir parçası olabilmesi için tekrara ihtiyacı var. Aile etkinlikleri düzenleyin ve çocuklarınızı da bunlara dahil ederek başkalarının bakış açılarını dinlemeleri ve onlara saygı duymaları için cesaretlendirin. Çocuklara okuldaki anlaşmazlıklar ve çatışmalar hakkında sorular sorun ve sınıf arkadaşlarının deneyimleri üzerine derinlemesine düşüncelerine yardımcı olun. Eğer diğer bir çocuk okulda sosyal problemler yaşıyorsa, bu çocuğun durumu hakkında neler hissedebileceği hakkında ona kendi fikirlerini sorun.

4. Çocuğunuzun empati alanını genişletin.

Çocukların yakın aile ve arkadaşları ile empati kurması çok zor değildir, ancak bu sınırların dışındaki insanları anlamak ve duygularını paylaşmak onlar için gerçek bir meydan okuma olabilir. Çocuğunuzun içinde yaşadığı alanı genişletmesine “yakından bakma ve uzaktan bakma” bakış açısıyla yardımcı olabilirsiniz. Belirli bir insanı dikkatlice dinleyerek ve sonra çoklu bakış açılarını görebilmek için geri çekilerek... Çocuğunuzunuzu, özellikle savunmasız ya da ihtiyaç içinde olan insanların duyguları hakkında konuşmak ve tahminde bulunmak için cesaretlendirin. Bu insanlara nasıl yardım edilebileceği ve rahatlatılabileceği hakkında konuşun.



5. Çocuklara kendilerini kontrol edebilmeyi ve duygularını etkili bir şekilde yönetebilmeyi öğrenebilmeleri için yardım edin.

Çocuklar başkalarına empati duysalar bile toplumsal baskılar ve önyargılardan dolayı duydukları ilgi ve kaygıyı ifade etmeleri zorlaşabilir.. Örneğin, çocuklar birbirlerine önemsenmeme hissi yüzünden sinirlenirlerse, empati duygularını harekete geçirmek onlar için oldukça zorlayıcı olabilir. Çocukları, etraflarındaki önyargıların neler olduğunu söylemeleri, öfkeleri, kıskançlıkları, utançları ya da diğer olumsuz duyguları hakkında konuşmaları için cesaretlendirin. Kendi eylemlerinizde sorunları çözmeyi ve öfke yönetimini modelleyin. Çocuklarınızın, kendi hayatınızda, sizi zorlayan duygularla nasıl baş etmeye çalıştığınızı görmelerini sağlayın.

Kaynakça:

1. Lahey, J. (2014). Teaching Children Empathy. 3 Mart tarihinde <https://parenting.blogs.nytimes.com/2014/09/04/teaching-children-empathy/> adresinden erişildi.

