

ÇOCUKLARDA EMPATİYİ GELİŞTİRMEK

“BEN”DEN “BİZ”E GEÇİŞ

Empati; birini yaşadığı olay karşısında kendini onun yerine koyup ne hissedirdi diye düşünebilmek, böylece diğer kişiyi ne hissedebileceğini anlamakla mümkündür. Empatinin temeli hayatın ilk yıllarında atılır. Annenin çocuğuna gösterdiği şefkatli ve sevgi dolu ilgi, çocuğun da çevresine şefkat ve ilgi göstermesini sağlar. “Sağ beyin” olarak adlandırılan beyin bölgemiz, empatiden sorumludur. Bebeğin yaşamının ilk yılı, sağ beyin gelişimi için kritik zamandır. İlk yılda değerli olduğunu hisseden, annesinin onu hep seveceğine ve koruyacağına güvenen bebekler, bu sevgiyi ve değeri çevresindekilere de gösterir. Acıma, vicdan, merhamet duygularının temeli böyle atılır. 18-24 ay arasında “ben” kavramı gelişir.

Siz nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- 1- Başkalarının ne hissettiğini ona söyleyin. Örneğin; ” Ablan, onun oyuncasını elinden çektiğin için kızdı. Lütfen şimdi oyuncasını ona geri ver ve sana başka bir tane seçelim.”
- 2- Empatiye öncülük edin. Örneğin; ” Gel arkadaşının yarasına ilaç sürelim.”
- 3- Duygu farkındalığını geliştirin. Ona farklı duyguları anlatan yüz ifadeleri gösterin.
- 4- Kendinin farkında olmasına yardımcı olun. Örneğin; aynada kendini tanısin.
- 5- Kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duyguları da yaşamasına izin verin çünkü bu duygular da hayatın bir parçasıdır ve onlarla da baş etmeyi öğrenmek gerekir.

Empati duygusunu geliştirmek yaşam boyu süren bir süreç olabilir. Bekleyebileceğimiz şey, çocuklarla açık ve sürekli bir diyalog kurmak ve günlük yaşamlarımızda empatiyi modellemek için kendi yapabileceklerimiz üzerine düşünmektir.

ŞEYDA KESKİNER

REHBER ÖĞRETMEN