ЕМПАТИЈА – ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА И КАКО ДА ЈЕ НЕГУЈЕМО

*-Када кажемо да је нека особа емпатична, шта то заправо значи?*

-Емпатична особа има способност да доживи и да, као своје, осети емоције друге особе, да себе стави у позицију другога и да са њим саосећа. Истовремено она уме да препозна, разуме туђа осећања, може да их именује, опише и да обликује своје понашање у складу са тим.

Емпатија нам помаже да разумемо друге, али и повратно утиче на наш властити доживљај себе и обликује нас као друштвена бића која се усклађују са другима. Та способност нам помаже да се током живота зближавамо и да се заједно лакше сналазимо у сложеној мрежи, често веома захтевних, а понекад и противречних, друштвених вредности, норми, критеријума и правила.

*-Како деца у раном узрасту исказују емпатичност?*

-Можемо рећи да се дете рађа са способношћу емпатије, јер беба, већ у првим данима, реагује и дели осећања са мајком, тако постепено долази до финог узајамног афективног подешавања. Мало дете често и само заплаче кад види блиску особу да плаче, исто тако се смеје или плаши кад присуствује таквим реакцијима у непосредној околини. Ово су први наговештаји емпатије која још увек нема когнитивну компоненту, већ се базира на подржавању, имитацији понашања и афективном реаговању детета. Има аутора који сматрају да дете доживљава праву емпатију већ у другој години живота, када почне да разликује себе од другога, док други аутори сматрају да се емпатија као способност да се поставимо на туђе место јавља тек око шесте-седме године, када дете и когнитивно достигне одређени ниво развоја.

Свакако током одрастања емпатија се развија и поприма сложеније видове и функције. Тако да се емпатија може развијати током читавог живота.

*-Зашто је важно придати значај емпатији у процесу васпитања?*

-Дете које од најранијег узраста има прилику да осети емпатију и да је види у свом окружењу у већој мери и само развити ову способност, зато је веома важна емпатија у процесу васпитања. А важно је и то да знамо да у људском мозгу постоје неурони који реагују на исти начин кад особа непосредно извршава неку радњу или кад посматра другог како обавља ту исту радњу, али и кад само замишља ту ситуацију. То су тзв. „неурони огледала“. Захваљујући томе можемо да се ставимо у позицију друге особе простим угледањем, опонашањем, а да се при томе осећамо слично, чак и без покретања мисаоних процеса. Ово иде у прилог ауторима који тврде да је емпатија урођена и да је поседују и бебе.

Емпатија је свакако битан фактор социјалне кохезије, солидарности, развијања личног и групног идентитета, заједништва, толеранције и узајамног прихватања. Најједноставније речено развијена способност емпатије је повезана са просоцијалним понашањем, а недостатак емпатије се често виђа у склопу различитих проблема у понашању, тако да је емпатију треба неговати од најранијег узраста.

*-Како васпитачи у својој пракси могу да утичу на развој емпатије код деце?*

-Показати детету да разумемо његово гледиште, да му помогнемо да протумачи, разуме и искаже своје мишљење, потребе и осећања на симболички начин (вербално или невербално, кроз игру, цртежом …) је важно за свеукупни развој детета. Потребно је стално правити тај фини баланс између усмеравања и вођења детета од стране одраслог и препуштања иницијативе и избора детету. То подразумева емпатију, али и рефлексивност одраслог тј. стално преиспитивање властитих ставова, уверења и очекивања и спремност на реципроцитет, који подразумева и отвореност за промену својих устаљених образаца мишљења и понашања, зарад бољег усклађивања са дететом и подршке његовој добробити.

**Конкретно васпитачи и родитељи могу подстицати емпатију кроз:**

**- Прихватање свих осећања без прекоревања, минимизирања, забрањивања**

**( -Немој да плачеш -Није то ништа! -Ма шта се љутиш?!)**

**- Истицање примера емпатичног понашања у непосредним ситуацијама**

**( - Баш је лепо што си пришла да ме питаш да ли ми је потребна помоћ. Хвала ти!**

**- Приметила сам да си загрлио друга и са њим се радовао ... - да га утешиш и сл.)**

**- Показивање властитим примером**

**( - Изгледа ми као да си нерасположена данас...Да ли желиш да ми причаш о томе?**

**Ако ти се не прича сада, ту сам, можемо причати касније...)**

**- Усмеравање на активно решавање проблема уместо агресивног реаговања као што су тужакање, етикетирање, ругање, омаловажање**

**( - Да ли постоји бољи начин да разрешиш ту тешкоћу? Ово (тужакање, ругање...) није добро решење. Ту сам уколико ти је потребна моја помоћ за то. )**

**- Подстицање деце да помажу једни другима, да пружају утеху, да питају другог да ли му је помоћ потребна**

**- Подстицање деце да учествују у заједничком радовању због лепих животних догађаја, доживљаја, учења**

**( -Твоја мала сестра је научила да каже слово Р. Имаш ли можда идеју као да поделимо ту РРРРРРРРадост и пРРРРРРославимо тај успех?**

**- Свакодневно практиковање и неговање сарадничког, кооперативног понашања у игри, у свакодневним практичним ситуацијама и сл.**

**- Уважавање различитости и помагање деци да различитост схвате и уважавају**

**- Читањем и причањем прича, разговором о прочитаном садржају**

Сликовнице из серије „Емпатија“, које у нашим вртићима користе васпитачи у раду са децом, садрже занимљиве и поучне приче о томе како су се деца снашла у одређеним ситуацијама и како су показала емпатију, али и корисне препоруке и савете одраслима како да пруже подршку деци у овим ситуацијама.

*- Сарадња родитеља и образовно-васпитне установе је важна, зар не, и у овом процесу?*

- Кроз сарадњу и партнерство са предшколском установом као првом институцијом која са родитељима дели бригу за васпитање и образовање детета, отвара се и обликује се ново, шире и богатије окружење за одрастање детета. Управо у том новом окружењу дете и његова породица остварују нова познанства и граде односе са другом децом, са њиховим породицама, са васпитачима. Вртић као место заједничког живљења нуди сјајне прилике за практиковање, развијање и неговање свих социјалних вештина. Емпатија коју дете види и доживи у односима које гради у вртићу је драгоцено искуство које утиче на дететов свеукупни доживљај себе и света око себе. Одрасли морају то да имају у виду и да емпатију обилато дарују, јер су време које родитељи посвете детету, игра и однос који је благ, али сигуран (а то подразумева и емпатију) најдрагоценији поклони за дете.

***- Како родитељи могу да утичу на развој емпатије код свог детета?***

**Укратко:**

**-показати емпатију за дете -настојати да разумемо шта је детету потребно и зашто се понаша на одређени начин и да изађемо у сусрет потребама детета, а истовремено да учимо дете како да се прилагоди, да усвоји правила; Одрасли је тај који прави баланс, јер он истовремено пружа подршку детету, уважава дечја осећања, подстиче иницијативе, самосталност, радозналост, истрајност, а са друге стране помаже детету да се прилагоди околини, да се изрази на прихватљив начин, да разуме и уважава права других, да усвоји правила и норме понашања који хармонизују односе са другима**

**-кроз лични пример и понашање према детету: поштовати и уважавати дете као способно биће које активно учи и учествује у свему што се око њега дешава, од најранијег узраста; разговарати са дететом љубазно, посвећено, равноправно (баш онако како и сами очекујемо да други разговарају са нама )**

**-показивати емпатију према другим особама, али и према другим живим бићима и према природи. Можемо слободно рећи да ту врсту емпатије, према природи, биљкама и животињама, одрасли могу учити од деце!**

**Сви родитељи желе да њихово дете буде способна, самостална, одговорна особа. Није потребно чекати да дете одрасте, да би то постало, јер оно је способна, самостална и одговорна особа од почетка, само му треба пружити подршку да те своје потенцијале развија и јача на прави начин.**

Управо сликовнице из едиције “Емпатија” могу много да помогну и самим родитељима да се снађу у ситуацијама када се од њих очекује емпатична реакција. Приче су универзалне и применљиве на свим узрастима.

*- С друге стране, како емпатична особа „доприноси“ друштву?*

-То је већ питање етичке природе, када емпатију посматрамо као животну вредност којој тежимо.

Одрасла емпатична особа је у стању да гради односе који подразумевају сложенији вид емпатије и у којима се очекује узајамна размена.

Узајамност је овде веома важна и подразумева да свако поштује другу особу као што поштује себе, да је у стању да прихвати и разуме њена осећања чак и када се она разликују од властитих и да особу посматра као вредну и компетентну, без обзира на специфичности било које врсте (узраст, пол, образовање, здравствено стање …).

Квалитетан однос подразумева и очување личних граница и интегритета као и свест о одговорности коју оваква размена носи, нарочито када су деца или припадници неке друге рањиве групе у питању. Деца су нарочито склона да се отворе, повере блиској особи, а одрасла особа има обавезу да адекватно реагује на информације које добије и заштити најбољи интерес детета.

Емпатија је, дакле, много више од дељења заједничких осећања. Можемо рећи да је, у том смислу, посебно драгоцена као вид подршке развоју личности и очувању менталног здравља. Зато је важно градити блиске односе и пријатељства, али и потражити професионалну подршку и савет уколико је потребно.

*- У којим професијама је емпатија нарочито важна?*

-Колико год била пожељна, она има и своја ограничења, јер не можемо осећати емпатију према свима, нити томе треба да тежимо, пошто то може да изазове стање тзв. емпатичке пренадражености, које води ка емпатичком сагоревању. Због тога је важна когнитивна компонента емпатије јер нам она омогућава да замислимо, да претпоставимо, закључујемо и разумемо туђа осећања, на рационалном нивоу. Међутим када укључимо имагинацију усмерену на разумевање другог, то не значи аутоматско успостављање афективних веза са том особом. Напротив, здрава емпатија подразумева и границу јер не треба да се потпуно поистоветимо са другом особом, нити да дозволимо да нас саосећање преплави и потопи. Емпатија нам је веома потребна и у различитим професијама, као што су лекари, спасиоци, психотерапеути, судије, адвокати, свештеници и сл. који могу да се на когнитивном нивоу ставе на место друге особе и поступе хумано и етички без обзира што су емотивно дистанцирани. Способност емпатије је потребна и глумцима да би ушли у улогу, као и писцима да би верно дочарали ликпве својих јунака

Оно што желим да нагласим, на крају, је важност емпатије у грађењу односа са децом. Емпатија је неопходна свим одраслима да би разумели дете и помогли му да спозна себе као компетенту особу, вредну саму по себи, да оно пре свега доживи емпатију, да је осети, испроба и практикује у различитим ситуацијама и да своју околину доживи као сигурну и прихватајућу.

Кроз игру и читање прича из серије сликовница под заједничким називом „Емпатија“, не само деца него и одрасли добијају могућност да препознају, осете и сазнају шта је емпатија, да је сагледају као важан елемент грађења односа са другим људима, али и са околином, живом и неживом природом. Конкретни примери и препоруке описани у сликовницама помажу да боље разумемо и себе и друге, да успешније обликујемо властито понашање и пружимо подршку другима, да се осетимо препознато, уважено и сигурно и да на тој бази развијамо квалитетније односе.

Катарина Ђурић, стручни сарадник- психолог