



Jak uczyć dziecko empatii i rozwijać jego inteligencję emocjonalną

Co decyduje o tym, że człowiek osiąga sukces w życiu? Wbrew pozorom, wcale nie wysokie IQ, ale sztuka dogadywania się z ludźmi. Dlatego jeśli chcesz zrobić jedną dobrą rzecz dla swojego dziecka, zadbaj o to, by rozwinąć w nim zmysł empatii.

Empatia jest bardzo istotną umiejętnością życiową. To zdolność odczuwania stanów psychicznych, emocjonalnych innych osób, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość. Z kolei Inteligencja emocjonalna (EQ)- definiowana jest jako umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób, jak też zdolność używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych.

Istnieje założenie, że u osób empatycznych inteligencja emocjonalna rozwija się szybciej. Jest oczywistym stwierdzeniem, że wszystkie emocje są w istocie motywatorami do działania. W inteligencji emocjonalnej chodzi więc o inteligentny wybór działania motywowanego emocjami.

Empatia tak zdefiniowana jest niezbędna w budowaniu zdrowych i szczęśliwych relacji z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, czy też kolegami i koleżankami w szkole. To ma sens – w końcu jeśli masz wybór, by pracować z kimś miłym, wyrozumiałym, szanującym ciebie i twoje poglądy, lub z kimś, kto nie zwraca uwagi na twoje zdanie, czy też uczucia – kogo byś wybrał? Niektórzy mylnie twierdzą, że empatia to coś, z czym się rodzimy, i w związku tym naturalnie albo ją posiadamy, albo nie. **Faktem jest, że empatia to umiejętność, której można się nauczyć.** Poniżej kilka wypróbowanych sposobów, które pozwalają rozwijać ją w naszych dzieciach.

UPEWNIJ SIĘ, ŻE EMOCJONALNE POTRZEBY TWOJEGO DZIECKA SĄ ZASPOKOJONE

Aby dziecko było w stanie odczuwać empatię i wyrazić ją względem kogoś, jego własne emocjonalne potrzeby muszą zostać zaspokojone w pierwszej kolejności. Zanim ono samo będzie mogło zapewnić wsparcie komuś innemu, musi najpierw otrzymać je od swoich najbliższych.

NAUCZ DZIECKO RADZIĆ SOBIE Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI

To naturalne, że wszyscy zarówno dorośli jak i dzieci doświadczamy negatywnych emocji takich jak złość czy zazdrość. Jeśli nauczysz swoje dziecko jak radzić sobie z takimi odczuciami, jak pozbywać się negatywnych emocji w pozytywny sposób, tym większe prawdopodobieństwo, że wzmocnisz w nim inteligencję emocjonalną.

PYTAJ: „JAK BYŚ SIĘ POCZUŁ?”

Dzieci z natury są empatyczne. Nawet maluszek, który widzi zasmuconą osobę, okazuje swoje współczucie, i przez swój uśmiech stara się ją pocieszyć. Dzieci są jednocześnie bardzo skoncentrowane na sobie. Jeśli przedszkolak uderzy brata, siostrę czy też kolegę, lub też siłą zabierze zabawkę, którą bawi się inna osoba, wówczas rodzic powinien wyjaśnić, że takie zachowanie może zranić drugiego. Spróbuj wtedy zapytać swoje dziecko: „Jak poczułbyś się, gdyby ktoś tobie zabrał zabawkę lub gdyby ktoś cię uderzył?”.

NAZYWAJ UCZUCIA

Aby pomóc dziecku zrozumieć emocje i rozeznaczyć się w świecie uczuć, nazywaj je zawsze, gdy to tylko możliwe. Jeśli twoje dziecko zachowuje się uprzejmie wobec kogoś, na przykład gdy stara się pocieszyć płaczącą osobę powiedz: „To bardzo ładnie z twojej strony, że troszczysz się o swojego przyjaciela. Jestem pewna, że dzięki temu poczuje się lepiej”. Jeśli natomiast twoje dziecko zachowa się w sposób niemiły, negatywny, powiedz: „Wiem, że możesz czuć złość, ale postępując tak, sprawiasz mu ogromną przykrość”.

ROZMAWIAJ O POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH ZACHOWANIACH

Na co dzień jesteśmy nieustannie otaczani przez przykłady złego i dobrego zachowania w szkole, w pracy, w filmach, telewizji, książkach, na ulicy. Rozmawiaj z dzieckiem o zachowaniach, które obserwuje wokół siebie. Nazywaj zarówno te dobre jak pomaganie, troska o innych, jak i te negatywne

jak przemoc, obrażanie. Przedyskutuj z dzieckiem różne typy zachowań zwracając uwagę na ich efekty.

BĄDŹ DOBRYM PRZYKŁADEM

Twoje dziecko uczy się interakcji z innymi ludźmi przez obserwację twoich zachowań i zachowań innych osób. Pokaż mu, co to znaczy być wolontariuszem, społecznikiem, czy też jak być miłym, uprzejmym, jak sprawiać innym radość. Przez pomoc członkom rodziny, sąsiadom, przyjaciołom lub innym osobom w potrzebie – sam nauczysz swoje dziecko jak być osobą empatyczną.

Jest wiele powodów, dla których rodzice powinni uczyć swoje dziecko empatii, rozwijając tym samym jego inteligencję emocjonalną.

Empatia jest zachowaniem bardzo istotnym adaptacyjnie. Dzięki niej jesteśmy w stanie rozumieć inne osoby i udzielić stosownej pomocy. W dzisiejszym świecie empatia może wiązać się z innymi aspektami. Rozumiejąc inne osoby, stajesz się dla nich atrakcyjniejszym partnerem do rozmów. Czują się wysłuchane, potrzebne i zrozumiane. Może to zwiększać szansę na tworzenie nowych przyjaźni, czy też rozpoczęcie szczęśliwego związku. Istnieją przecież zawody, których nie wyobrażamy sobie bez zdolności empatyzowania, takie jak pielęgniarka czy stomatolog.

Wiedza naukowa nie uczyni naszego dziecka mądrym i szczęśliwym.

Inteligencja emocjonalna – tak. Wpływa bowiem zasadniczo na jego myślenie, zachowanie, działanie, liczbę oraz jakość kontaktów międzyludzkich... o ile tylko inni ludzie są dla nas wartością.



Bibliografia:

1. <https://www.cialopedagogiczne.pl/artykuly/>
2. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/nauka-empatii-dlaczego-jest-wazna-dla-dziecka>