

10 būdų, kaip mokyti empatijos mažus vaikus panaudojant lėles, žaidimus ir dar daugiau

Parengta vadovaujantis empatijos ekspertės, rašytojos ir švietimo psichologės dr. Michele Borba rekomendacijomis.

*Tėvai visada manęs klausia, kas svarbu vaikų laimei, psichinei sveikatai ir sėkmei, o mano atsakymas visada yra **empatija**. Empatija vaidina pagrindinį vaidmenį numatant vaikų gerovę, akademinę sėkmę, asmeninę laimę, pasitenkinimą santykiais, taip pat jų gebėjimą būti atspariems ir įveikti sunkumus. Tai taip pat skatina gerumą, socialų elgesį, moralinę drąsą ir yra veiksmingas priešnuodis prieš patyčias, agresiją ir rasizmą. Empatija paruošia vaikus tam, kas laukia ateityje, ir gali suteikti jiems didžiulį pranašumą siekiant karjeros, padedant gyventi prasmingą ir produktyvų gyvenimą nuolat besikeičiančiame pasaulyje.*

Naujausio Cardiff universiteto ir BARBIE prekės ženklo tyrimo rezultatai stulbinami. Šio tyrimo duomenys parodė, kad vaikai gali ugdyti empatiją ir socialinės informacijos apdorojimo įgūdžius žaisdami su tokiomis lėlėmis kaip Barbė. Tai yra ir nepaprastas atradimas mokslo bendruomenei, ir nepaprastai naudinga išvalga tėvams, galintiems padėti savo vaikų raidai. Mokslas mums sako, kad jau pradėdant nuo mažų dienų galime puoselėti šį nepaprastai svarbų savo vaikų bruožą. Bet reiktų atkreipti dėmesį, kad šios išvados yra su išpėjimu: empatija bus neveikli, jei to sąmoningai neištrauksime iš auklėjimo planus.

Empatija yra tarsi raumuo: kuo daugiau praktikuojama, tuo stipresnis jis tampa. Gera žinia ta, kad yra paprastų, bet veiksmingų būdų, kaip padėti mūsų vaikams išmokti būti malonesniems, rūpestingesniems ir empatiškesniems. Pateikiame dešimt mokslu paremtų patarimų, kaip ugdyti vaiko empatiją, remiantis dr. Michele Borba knygoje pateikiama išvalga¹. Kuo daugiau jų naudosisime kasdieniame auklėjime, tuo didesnė tikimybė, kad užauginsime stiprią ir rūpestingą vaikų kartą.

¹UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World

10 BŪDŲ, PADĖSIANČIŲ UGDYTI VAIKO EMPATIJĄ

1. Skatinkite laisvą žaidimą su lėlėmis ir įsiklausykite!

Žaidimas su lėlėmis padeda iš arčiau pažvelgti į mūsų vaikų gyvenimą. Įsiklausykite ir pastebėkite vaiko interesus, rūpesčius ir nemėgstamus dalykus. Vaikai žaisdami dažnai laisvai reiškia mintis, o jūs galite tai paskatinti siūlydami įvairias lėles, kurias pasirenka jų vaikas. Žaidimas su lėlėmis – tarsi tiltas, padedantis atrasti, kokie yra mūsų vaikai, tačiau labai svarbu, kad leistumėme savo vaikams mus vesti.

2. Kalbėkite apie jausmus!

Kad galėtų įsijausti, vaikai turi mokėti atpažinti emocijas. Pamažu plėskite vaiko jausmų žodyną, kad jis suprastų kuo daugiau jausmų terminų. Įvardykite jausmus: „Atrodo, kad tu pyksti“, „Atrodai nusivylęs“ ir pan. Užduokite su jausmais susijusius klausimus: „Ar esi įsitempęs, nerimauji, jautiesi laimingas?“ Mergaitės nuo mažų dienų girdi daug daugiau emocinių žodžių nei berniukai, todėl daugiau kalbėkite apie emocijas su savo sūnumis ir leiskite jiems parodyti savo jausmus.

3. Praplėskite horizontus

Ar žinojote, kad lengviau suprasti tuos, kurie panašesni į mus? Turėtumėme skatinti savo vaikus nuo mažens bendrauti su įvairių rasių, kultūrų, amžiaus, lyties ir sugebėjimų asmenimis. Vienas iš būdų tai padaryti – pasiūlyti jiems įvairių lėlių, turinčių skirtingą odos spalvą, lytį ar negalią. Ir visada padėkite savo vaikams ieškoti to, ką jie turi bendro su kitais, o ne pabrėžti, kuo jie skiriasi. „Yra daugybė dalykų, kuriais skiriamės nuo kitų, todėl pagalvokime, kuo mes panašūs į kitus. Jums abiem patinka futbolas. Kas dar?“ Tie paprasti pokalbiai yra puikios empatijos pamokos, padedančios vaikams suprasti, kad skirtumai neturėtų mūsų skaldyti.

4. Jausmų žaidimas

Vaikų mokymas suprasti jausmus yra pagrindinis žingsnis ugdant empatiją ir gerumą. Atspausdinkite kelių pagrindinių emocijų žodžių, tokių kaip laimingas, liūdnas, bijantis, susijaudinęs ir nustebęs, pavadinimus ant kortelių. Kiekvienas šeimos narys išsitraukia kortelę ir ją atvaizduoja naudodamas tik savo veidą ir kūną, be jokių garsų ar žodžių. Tikslas – atspėti žmogaus emocijas, padidinti empatiją ir džiaugtis vienas kito draugija.

5. Naudokite dviejų malonių veiksmų taisyklę

Išbandykite dviejų malonių dalykų taisyklę: „Mes kiekvieną dieną bent du kartus pasakome arba padarome kažką malonaus.“ Pirmiausia pakalbėkite apie tai, kaip atrodo gerumas (pavyzdžiui, pasisveikinti, nusišypsoti, pasidalyti žaislu ar padėti kitam).

Paminėkite, kokie jausmai apima, kai kitas padaro kažką malonaus. Pabrėžkite savo vaiko malonų poelgį: „Laikyti brolio ranką, kad padėtum jam nusileisti laiptais, buvo labai gražu.“ Skatinkite taikyti šią taisyklę, kai jūsų vaikas žaidžia su lėlėmis: „Mokyk savo lėlytę dviejų malonių dalykų taisyklės.“, „Ši lėlė atrodo vieniša: kaip kitos lėlės gali jai padėti?“ Kuo daugiau vaikai stengsis praktikuoti gerumą, o mes, kaip tėvai, ji pripažinsime ir švėsime, tuo labiau išaugs jų empatija.

6. Tegul vaikai rūpinasi kitais

Vaikai išmoksta parodyti jausmus rūpindamiesi kitais. Ieškokite galimybių, tinkamų tam tikram amžiui, kur vaikas galėtų juos parodyti, pavyzdžiui, maitinti šeimos augintinį, atsisakyti ledų porcijos ir sutaupyti pinigų paaukoti prieglaudai, paskambinti vienišai tetai arba atnešti sausainių kaimynui. Maži vaikai taip pat gali šiuos poelgius perteikti rūpindamiesi lėlėmis, pavyzdžiui, lėlė slaugytoja patikrina lėlių pacientų sveikatą. Kuo daugiau gerumo praktikuosite žaidimo metu, tuo daugiau gerumo vaikai rodys ir realiame gyvenime.

7. Pagirti su daiktavardžiais

Eksperimentas su trejų-šešerių metų vaikais parodė, kaip tėvų pagyrimas skatina vaiko empatiją. Vaikai, kurių buvo paprašyta pagalbos, įvardijant ją daiktavardžiais: „Ar būsi pagalbininkas?“, kur kas dažniau taip darydavo nei vaikai, kurie buvo raginami padėti veiksmažodžiais: „Ar padėsi?“ Jei norite, kad jūsų vaikas matytų save kaip rūpestingą asmenį, naudokite daiktavardžius! Pavyzdžiui, „ačiū, kad esi malonus“, „ar matei jos šypseną, kai pasidalijai savo žaislais?“, „man gera, kai esi toks rūpestingas“.

8. Pildykite gerumo dėžutę

Paimkite nedidelę dėžutę, padarykite įpjovą viršuje. Paraginkite vaikus ieškoti malonių veiksmų, kuriuos atlieka kiti. Kai tik įvyksta gerumas, užrašykite ar nupieškite poelgį ir užrašykite šeimos nario vardą, lapelį įmeskite į gerumo dėžutę. Nepamirškite per šeimos susibūrimus ar pietus perskaityti šių gerumo atradimų, nes jie padeda vaikams ieškoti gerumo vieni kituose.

9. Gerumo ir empatijos žaidimai

Įrodyta, kad mažas vaikas, žaisdamas su lėlėmis gali išmokti empatijos. Žaisdami su lėlėmis užduokite klausimus, kurie padės suprasti, kas vyksta jūsų vaiko galvoje: „Kas ją džiugina?“, „Ką ji daro, jei jos draugė liūdina?“, „Kaip manai, kas ją nuliūdino?“ ir pan. Paraginkite savo vaiką žaisti gražiai, rūpestingai ir maloniai. Švelniais raginimais skatinkite, kad žaisdami vaikai parodytų gerumą, malonumą ir norą pagalbėti: „Lėlė negali rasti savo gitaros. Kaip galima padėti?“, „Lėlė atrodo vieniša ir palikta. Kaip,

manai kodėl?“ Kai vaikai supranta, kaip paguosti, pagelbėti ir prižiūrėti, tuo labiau tikėtina, jie bus malonūs ir empatiški.

10. Norėdami išmokyti empatijos, naudokite lėles, kūdikius ir šuniukus

Skatinkite savo vaikus paguosti ir nuraminti lėles ar žaislinius gyvūnus. Taip pat galite naudoti žaislinius kūdikius, naminius gyvūnėlius, brolius ir seseris, kad padėtumėte vaikui išmokti gerumo ir socialinių įgūdžių: „Stebėkite, kaip mamytė laiko savo kūdikį. Kaip reikia laikyti lėlę kūdikį, kad jis jaustųsi mylimas?“, „Jis atrodo išsigandęs. Kaip galima padėti savo šuniukui jaustis saugiai?“