

Как да научим децата си на доброта и емпатия



Много родители вярват, че за децата е нещо напълно естествено да бъдат добронамерени и състрадателни. Дали обаче наистина им „идва отвътре“ да бъдат добри? Мислим си, че е достатъчно да кажем на детето си „бъди добър“ или „бъди мил“ и то ще го направи. Ние, родителите, възпитаваме у децата си това умение и ги учим да бъдат добри и да се отнасят към околните с внимание и съчувствие. Този процес трябва да започне от много ранна детска възраст. Добрите постъпки са обвързани с конкретни действия, а емпатията – най-вече с емоциите и тяхната зрялост.

Бебетата и емпатията

За да помогнем на децата си да развият добронамереност, трябва да ги научим как да използват емпатията. Децата показват способност да съчувстват и съпреживяват още от бебето. Емпатията изисква не само емоционален, но и интелектуален компонент. Новородените демонстрират емоционалния компонент на емпатията като копират изражението на лицата на хората, които се грижат за тях, и като се разплакват, когато чуят дуго плачещо бебе. Проучванията показват, че когато малките деца се чувстват в безопасност, защитени и обичани от своите родители, те стават по-чувствителни към емоциите и чувствата на околните. Това е и една от причините, поради които е изключително важно установяването на връзка между бебето и хората, които се грижат за него, да стане в най-ранна възраст.

Малките деца и емпатията

След едногодишна възраст все по-голямо значение придобива интелектуалният елемент на емпатията. Детето започва да осъзнава, че хората около него имат чувства, емоции, желания и нужди, различни от

техните собствени. Ако дете на една годинка види друго дете да паче, то може да му подаде своята играчка, за да го утеши. На две годинки то ще донесе не своята играчка, а играчката на разстроеното дете, защото започва да осъзнава, че неговото приятелче има различни предпочитания и ще се успокои със своята играчка.

Добрият пример на родителите

Способността да се проявява съпричастност и съчувствие може да се научи от децата чрез наблюдение и подражаване на това как ние, възрастните, реагираме в определени ситуации. Тук е и отговорността на родителите. Да се замислим дали нашето дете ни вижда да се усмихваме, да изслушваме, да използваме зрителен контакт, когато говорим с хората около нас. Дали е ставало свидетел на това как ние предлагаме помощ и подкрепа на някой друг? Дали показваме загриженост и добронамереност в общуването си с останалите? Детето ще възприеме нашия модел на поведение в ситуациите, в които ни е наблюдавало да проявяваме или да не проявяваме емпатия.

Как да възпитаваме добронамереност и емпатия у децата си – практически насоки

Можем да започнем да полагаме основите на добронамереността и съчувствието у нашите деца още в много ранна възраст като показваме и обясняваме емоциите. Например, ако видим плачещо дете, можем да кажем „това момче е тъжно“. Докато четем книга, може да обясним на мъничето, че „кученцето е щастливо, защото си е намерило приятел“ или че „момченцето е тъжно, защото си е загубило балона“. След това може да свържем тези емоции с нашето дете като го попитаме „Това случвало ли ти се е някога? Как се почувства?“. **Защото децата ще се научат да разпознават по-лесно емоциите на другите хора, ако са наясно със своите собствени.**

За да покаже добронамереност и съпричастност към другите, детето трябва да бъде спокойно и да се чувства защитено и в безопасност. Добре е да осигурим колкото се може повече възможности, за да дадем шанс на нашето дете да се упражнява да бъде добро и внимателно. Можем заедно с него да се включваме в различни благотворителни инициативи, чрез които се помага на деца и възрастни в неравностойно положение. Можем да

използваме ежедневни житейски ситуации - да го поощрим да пусне монета на уличен музикант например, да занесем „заедно” тежката чанта на възрастната ни съседка, да нахраним гладното коте и всичко, което ни се стори удачно. В тези случаи трябва да кажем на детето какво правим и защо.

Някои семейства имат много добра практика – на вечеря, когато цялото семейство е около масата, всеки разказва какво добро нещо е направил за някой друг през деня, дори ако става въпрос само за една усмивка или да задържиш вратата на някого. Това ще накара детето да обръща внимание на позитивните постъпки, да се стреми да прави по нещо добро, за да има какво да разкаже на вечеря. И това да не се превръща в самохвалство, а да започне да се приема като естествен поведенчески акт, който споделяме с близките. Но да не забравяме винаги да похвалим и поощим детето при извършена добра постъпка. Не са нужни много думи и излишни суперлативи, а да покажем, че има смисъл, че е забелязано и оценено от нас – най-важните хора за него.