

Koç Okulu, İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Veli Bülteni

Empati



“İnsan acı
duyabiliyorsa
canlıdır.
Başkasının
acısını
duyabiliyorsa
insandır.”

Tolstoy

Sayın Velimiz,
2020-2021 Eğitim ve Öğretim yılında; Koç Okulu, ilkokul olarak çatı kavramımızı “empati” olarak belirledik. Özellikle içinden geçtiğimiz zorlu süreçleri düşündüğümüzde, her birimizin en çok ihtiyaç duyduğu becerilerin başında empatinin geldiğini söylemek çok da yanlış olmaz. Bu bağlamda bu ayki bültenimizde empatiyi yeniden hatırlamak ve çocuklarımızın empati becerilerini geliştirebilmek amacıyla yapılabilecekler üzerinde durmak istedik.

Empati Nedir?

Empati kavramı genel anlamda; “Bir kişinin kendisini duygu ve düşüncelerinden soyutlayarak, bir başkasının inançlarının, arzularının ve özellikle duygularının farkına varabilme ve onları anlayabilme yeteneğidir.” şeklinde düşünülebilir. Kişi karşısındakini o kadar iyi anlar ki onun gibi hissetmeye başlar, kendini onunla özdeşleştirir.

Bir çocukta, bilişsel yapılar geliştikçe empati becerisi de ilerler. İki ile dört yaş arasında çocuklar kendi duygularının ve hislerinin farkına varmaya başlarlar. Beş ve yedi yaş arasında çocuklar şefkat duygusu geliştirmeye ve başkalarının duygularına dair işaretleri okumaya başlarlar. Bu gelişimsel aşamalar çocuklarda empatinin gelişmesine yardımcı olan temellerdir.

Çocukların başkalarının hislerini belirlemeden ve onlarla empati kurmadan önce kendi hislerini nasıl işlemekten geçirdiklerini anlamaları gerekir. Kendi duygularını belirlediklerinde, onları kontrol etme ve

Bazıları için empati duyma becerisi doğal olarak gelişir. İlginçtir ki, empati tüm çocuklarda eşit olarak ortaya çıkan, doğuştan gelen bir özellik değildir.

Neyse ki, ebeveynler çocukların empati geliştirmesine yardımcı olmak konusunda ciddi bir etki yaratabilirler.

Eğer ebeveynler empatiyi teşvik ederse çocuklar başkalarına karşı daha fazla empati gösterirler.

düzenleme becerilerini geliştirmek konusunda daha iyi hale gelir ve sonra da başkalarının duygularını anlamak için bir sonraki adımı atarlar.

Empati Becerisini Geliştirmek Neden Önemlidir?

Empati kurmak sosyal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlamaktadır. Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve onu önemseydiğini göstermesini sağlar. Bu sayede iletişim kolaylaşır. Yanlış anlaşılmalarda azalır, samimiyet ve güven ortamı hızla gelişir, sorunlar ve problemler daha kolay dile getirilir ve bu sayede bunlara daha çabuk ve kolay çözümler üretilir. Daha yakın, anlamlı ve yardımcı dokunan arkadaşlıklar oluşur.

Çocuklarda Empati Geliştirmek İçin Öneriler:

1. Çocuğunuzla empati kurun ve başkalarına karşı duyarlı olmanın nasıl olduğunu ona modelleyin.

Çocuklar bu özellikleri bizi izleyerek ve onlara gösterdiğimiz empatiyi deneyimleyerek kazanırlar. Çocuklarımıza; duygusal ihtiyaçlarını anlayarak ve bunlara cevap vererek onları çok iyi tanıdığımızı, yaşamlarına ilgi ve katılım sergilediğimizi ve kişiliklerine saygı duyduğumuzu gösterirsek, onlar da kendilerini değer verilmiş hisseder. Kendini değer verilmiş hisseden çocuklar, diğerlerine değer vermeye ve onların ihtiyaçlarına saygı göstermeye de daha yatkındır. Diğer insanlara önem verdiğimizizi gösterirsek, çocuklarımız bunu görür ve başkalarına değer verme ve duyarlı olma eylemlerimizi daha fazla taklit ederler.

2. Başkalarını önemsemeyi bir öncelik haline getirin.

Çocukların empati hakkında sadece dil dökmeye değil, günlük hayatlarımızda da başkalarını önemseyeceğimizi ve onlara karşı duyarlı olduğumuzu bilmeye ihtiyacı var. “En önemlisi senin mutlu olman” demek yerine “En önemlisi senin iyi bir insan olman ve mutlu olman” demeyi deneyin. Başkaları hakkında konuşurken onları önemsemeyi öncelikli hale getirin. Çocukların, dünyanın onların ve ihtiyaçlarının etrafında dönmediğini anlamalarına yardımcı olun.

3. Çocuklara uygulama yapmaları için fırsatlar yaratın.

Diğer tüm duygusal beceriler gibi empatinin de hayatımızın bir parçası olabilmesi için tekrara ihtiyacı var. Aile toplantıları düzenleyin ve çocukları bunlara dahil ederek başkalarının bakış açılarını dinlemeleri ve onlara saygı duymaları için cesaretlendirin. Çocuklara okuldaki anlaşmazlıklar ve çatışmalar hakkında sorular sorun ve sınıf arkadaşlarının deneyimleri üzerine derinlemesine düşüncelerine yardımcı olun. Eğer diğer bir çocuk okulda popüler değilse ya da sosyal problemler yaşıyorsa, bu çocuğun durumu hakkında neler hissedebileceği hakkında konuşun. Çocuğunuza bu çocuğa nasıl yardım edebileceğini sorun.

4. Çocuğunuzun empati alanını genişletin.

Çocukların yakın aile bireyleri ve arkadaşları ile empati kurması çok zor değildir, ancak bu çemberin dışındaki insanları anlamak ve duygularını paylaşmak onlar için gerçek bir meydan okuma olabilir. Çocuğunuzun içinde yaşadığı çemberi genişletmesine ve başka insanlarla ilişki kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuz, özellikle savunmasız ya da ihtiyaç içinde olan insanların duyguları hakkında konuşmak ve tahminde bulunmak için cesaretlendirin. Bu insanlara nasıl yardım edilebileceği ve rahatlatılabileceği hakkında konuşun.

5. Çocuklara kendilerini kontrol edebilmeyi ve duygularını etkili bir şekilde yönetebilmeyi öğrenebilmeleri için yardım edin.

Çocuklar başkalarına empati duysalar bile toplumsal baskılar ve önyargılar duydukları ilgi ve endişeyi ifade etmelerini engelleyebilir. Örneğin, çocuklar birbirlerine önemsenmeme hissi yüzünden sinirlenirlerse, empati duygularını harekete geçirmek onlar için oldukça zorlayıcı olabilir. Çocukları, etraflarındaki stereotiplerin ve önyargıların neler olduğunu söylemeleri, öfkeleri, kıskançlıkları, utançları ya da diğer negatif duyguları hakkında konuşmaları için cesaretlendirin. Kendi eylemlerinizde çatışmayı çözmeyi ve öfke yönetimini modelleyin. Çocuklarınızın, kendi hayatınızda, sizi zorlayan duygularla nasıl baş etmeye çalıştığınızı görmelerini sağlayın.

6. Çocuklara kendi duygularını belirlemeyi öğretmek de çok önemlidir.

Çocuklarınızla iletişim kurarken duygusal dili kullanın. “Hüsrana / hayal kırıklığına uğradığımı görüyorum.” ya da “Gerçekten kızgın olduğumu görüyorum.” gibi ifadeler kullanarak kendi duygularını ifade edebilmeyi öğrenmesi için aynalayıcı olun.

7. Çocukların nazik davranışlarını fark edin.

Çocuklar nezaketle ve önemseyerek bir şeyler yaptıklarında ebeveynlerin bir an için her şeyi bırakıp bunu fark etmeleri önemlidir. Ebeveynler çocuklarını aldıkları notlar ya da bir testteki başarıları konusunda her zaman över. Aynı şekilde insanlara umursayan bir zihinle yaklaştıklarında da bunun önemli olduğunu onlara hissettirerek empatiyi pekiştirebilirsiniz.

“O küçük çocuğa yardım etmek için durman çok nazik bir davranıştı. Bunun onu ne kadar mutlu ettiğini gördün mü?” diyebilirsiniz. Siz konu hakkında konuştuğunuzda çocuğunuz başkalarını umursamanın önemli olduğunu fark eder. Bunun üzerine onlar da kendilerini başkalarını önemseyen insanlar olarak görmeye başlarlar ve davranışları da buna uyum sağlar.

8. Onları farklılıklara maruz bırakın.

“Ebeveynler çocuklarının ister kültürel, ister etnik bakımdan isterse de din, dış görünüş ya da engel veya engelsizlik bakımından olsun çeşitliliğe kucak açan bir toplumda büyümesine ve gelişmesine yardım etmelidirler.” diyor Sherak.

Toplumunuzdaki çeşitliliği çocuğunuza göstermek için önünüze çıkan fırsatlardan yararlanın.

Çocuğunuzu dünyadaki çeşitlilikle karşı karşıya getirmenin pek çok yolu vardır: Kitap okumak, uygun filmleri ve televizyon programlarını izlemek, farklı dünya mutfaklarına ait restoranlarda yemek yemek, müzeleri gezmek, içinde yaşadığınız toplulukta gönüllü işler yapmak ve farklı dinler ya da etnik gruplar tarafından düzenlenen etkinliklere katılmak gibi...

9. Hatalarınızı üstlenin.

Çocuklarınızın önünde kendi empati kusurlarınızı kabul ederek ve onlar hakkında konuşarak onlar üzerinde önemli bir etki bırakırsınız. Bu durumu; "Çocuğunuz orada sizi izlemekte ve her şeyi görmektedir." diye açıklıyor Dell. "Etrafınızdaki insanlara daha nazik davranmak konusunda daha iyi seçimler yapmış olabileceğiniz anlarda hatanızı üstlenin."

Örneğin, mağazanın kasasında çalışan ve işini yanlış yapan birine karşı kaba davranırsanız bu hatanızı çocuklarınızın gözü önünde kabul etmeniz gibi. Bu kötü anın ardından ebeveynler, "Eminim işi başından aşkıydı. O sırada mağazada bir sürü insan vardı. Biraz daha kibar olmam gerekirdi" diyebilirler.



10. Destekleyici olun.

Çocuklarınızla sıcak ve destekleyici bir ilişki kurun ve gelişimlerine uygun gerçekçi, tutarlı bilgi ve deneyim aktarımında bulunun. Ailenizdeki değerlerin sözlü ve sözsüz mesajlarla çocuğunuza aktarılacağını unutmayın.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuz durumlarda bizimle iletişime geçebileceğinizi hatırlatmak isteriz.

Sağlıklı günlerde buluşmak üzere.

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynakça

1. Crosser, S. (1996). Do you know how I feel? Empathy and the young child. Early Childhood News, 8(2), 21-23
2. Empati Becerisi: Çocuklarınıza Başkalarını Önemsemeyi Nasıl Öğretirsiniz? 22 Kasım tarihinde <http://cocuklaringelisi.com/empati-becerisi-cocuklariniza-baskalarini-onemsemeyi-nasil-ogretirsiniz/> adresinden erişildi.
3. Lahey, J. (2014).Teaching Children Empathy. 22 Kasım tarihinde <https://parenting.blogs.nytimes.com/2014/09/04/teaching-children-empathy/> adresinden erişildi.