



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



EMPATIJA

"Če hočeš resnično razumeti drugega človeka, moraš najprej prehoditi miljo v njegovih čevljih. Vendar tega ne moreš storiti, če prej ne sezuješ svojih."

Pomen empatije

Empatija je psihološka sposobnost posameznika, da lahko zazna in razume čustva in občutke, notranji svet druge osebe brez poistovetenja z njo. Je proces, ki se spontano odvija znotraj nas in v odnosu samem. Je naša izkušnja in hkrati izkušnja, ki ni naša.

Njen razvoj je pogojen z razvojem uma, saj ima tako emocionalno, kot tudi kognitivno komponento. Gre za posameznikovo razumevanje, pojmovanje in zavedanje lastnih mentalnih stanj in mentalnih stanj drugih. To nam omogoča razumevanje sebe, drugih ljudi oz. socialnih situacij.

Empatijo pogosto zamenjujemo s sočutjem ali obratno. Empatija temelji na razumevanju in zavedanju, sočutje pa je odziv na zaznano. Opazim te, razumem te, čutim te, vidim te, slišim te in ZATO TI POMAGAM. Je usmerjeno dejanje, pomoč in skrb za boljše počutje druge osebe (potrpljenje, toplina, pogovor ...).

Vendar sta za popolno celoto izjemno pomembna oba. Tako empatija kot sočutje. Pomembna sta za odnose in seveda za družbo samo, da lahko složno deluje, ker omogočata povezovanje in preseganje egocentričnosti.

Odmev drugega znotraj nas

Empatija pomeni povezovanje in razumevanje drugačnosti, saj izhaja iz osnovne psihološke predpostavke, da smo si ljudje različni, da se drugi razlikujejo od nas. Zato je treba na ljudi gledati v njihovi različnosti, razumeti njihov pogled in njihove vrednote, nato pa predpostaviti, kako bi se v danem položaju počutil človek, ki razmišlja na tak način.

Pogosta ovira za pristen in ustrezen empatičen odziv je prav naše prepričanje, da so drugi ljudje takšni kot mi. Tako nasedemo napačni predstavi, iluziji, da drugi ljudje čustvujejo, razmišljajo in se odzivajo enako kot mi. To nas vodi do posploševanj, sodb in nestrpnosti. Včasih naredimo kaj z najboljšim namenom za drugega, vendar se on ne odzove tako, kot pričakujemo ali si želimo mi. Toda, marsikdaj je tako, da se ne vprašamo, kaj bi drugi v določenem trenutku zares potreboval. Preveč izhajamo iz

sebe, gledamo iz naše lastne percepcije in sledimo tistemu, za kar mi mislimo, da je dobro za nekoga.

Koristno se je torej čim večkrat vprašati:

- Kaj s svojim ravnanjem (govorjenjem, čustvovanjem, razmišljanjem) povzročam drugemu?
- Kaj bi drugi ta trenutek zares potreboval?

Potrebna osnova za empatične odnose je torej ločevanje ter upoštevanje dejstev, da ima druga oseba svoja lastna čustva, ki so od nas ločena in s tem tudi ločena duševna stanja.

Kot ravnamo s svojimi čustvi, pa največkrat ravnamo tudi s čustvi drugih ljudi. Ker se empatije tekom življenja učimo prek vživljanja v čustva drugih, se moramo najprej odpreti sebi. Empatija nam v življenju lahko dela težave zato, ker smo večinoma odraščali v okoljih, kjer so bila čustva zanikana na tak ali drugačen način. Gotovo se vsak od nas spomni, kako so nam starši ali drugi odrasli večkrat dejali: "Ne bodi žalostna! Ne jokaj, saj je vse v redu! Naj te ne bo strah, pojdi in stori tako kot drugi! Če se boš jezil, bo mamica žalostna! Fantje so močni, ne jokajo!" Tako se s čustvi nismo zares soočili, niti nismo imeli možnosti, ne znamo prisluhniti njihovi sporočilni vrednosti in jih seveda zato tudi ne obvladujemo.

Empatija je del čustvene inteligence. Zmožnost razumevanja, kako nekdo razmišlja v določeni situaciji in kako se počuti, nam omogoča aktivacija zrcalnih nevronov ob opazovanju te osebe. Zrcalni nevroni pa nam ne omogočajo zgolj posnemanja in razumevanja drugih, temveč nam omogočajo tudi usklajevanje z njihovimi čustvi. Dejavnější kot je sistem zrcalnih nevronov, močnejša je empatija. V kolikor smo sami zaskrbljeni pride do aktivacije težje in osredotočenost nase večkrat onemogoča empatijo do drugega. Svet je takrat bistveno ožji.

Razvijanje empatije pri otroku

Vsak otrok se rodi s predispozicijo za empatijo. Vendar to ne pomeni, da jo bo kasneje tudi razvil. Že v prvem letu je izjemno pomemben odnos, ki ga ima otrok z mamo. Simbioza z njo in zmožnost, da se uglaši na njegove potrebe. Dojenčki, ki se počutijo varne in ljubljene, bodo kasneje občutljivejši do čustvenega doživljanja drugih. Navezanost med dojenčkom in starši je tako temelj za razvoj empatije in sočutja kasneje v življenju. Njegov svet se v naslednjih letih počasi širi na ostale člane družine in na odnose z drugimi ljudmi, ki vstopajo v njegovo življenje.

Ker pa so otroci različni, bodo nekateri že zgodaj kazali znake empatije, medtem ko bodo drugi to razvijali počasneje. Pomembno pa je, da otroku ne vsiljujemo in od njega ne zahtevamo, da ima ves čas v mislih še druge, saj se lahko zgodi, da bo kasneje razvil patološko skrb za druge in za njihovo počutje, na sebe pa bo pozabil. Otrok mora imeti možnost, da razvije tudi sočutje in empatijo do sebe, ker bo le tako lahko zdravo deloval v interakciji z drugim.

Odrasli se pogosto ujamemo v zanko svojih lastnih prepričanj, vzorcev in odzivov. Čeprav se nam otrokove težave, strahovi in frustracije skozi naše odrasle oči zdijo nesmiselne ali pretirane, pa imajo v njegovem svetu lahko veliko težo in pomen.

Empatija zagotovo ni področje, o katerem bi lahko otroke poučevali zgolj z učbeniki. Zelo je pomembno, kako se na otroka odzivamo, saj bo le preko lastnih izkušenj lahko ponotranjil popotnico za naprej. Ni tako pomembno kaj mu pripovedujete, temveč kako ga obravnavate. Otroci so namreč dobri opazovalci našega vedenja in odnosa, ki ga imamo do njih in tudi do drugih ljudi.

Model ZVEM je eden od načinov, kako lahko sočutno, vendar odločno pristopimo k otroku, pri katerem smo opazili neželeno vedenje.

Zrcaljenje: »Vidim, da si vrgel kocke ob tla.« (Odslikaš vsebino).

Validacija: » Ima smisel, ker si hotel sestaviti stolp, pa ti ne gre« (Osmišliš njegovo doživljanje).

Empatija: » Predstavljam si in razumem, da si bil zato jezen.« (Razumevanje vedenja in naslavljanje čustvenega doživljanja).

Prvi trije koraki so namenjeni temu, da otrok dobi sporočilo, da ga vidite, slišite in čutite. Na ta način se tudi pomiri in le takrat, kadar je pomirjen, lahko tudi sprejema omejitve, ki jih postavljamo. Zato lahko nadaljujemo tako, da postavimo mejo.

Meja: » Vendar, JAZ ne želim in ne dovolim, da to počneš. (Osebna govorica, naša meja).

Ni treba vedno narediti vseh korakov, to je zgolj model. Prav tako je pri mlajših otrocih dovolj, če odzrcalite le čustveno vsebino (vidim, da si jezen) in dodate mejo (vendar ne dovolim, da to delaš). Niti se ni treba obremenjevati, če vam ta način ne uspe vedno. S takšnim pristopom ohranjate spoštljivo in ljubečo bližino, hkrati pa postavite tudi mejo. Otrok bo veliko lažje sodeloval, če bo začutil, da je vaju odnos varen.

Tudi razumevanje povezave med vedenjem, mislimi in čustvi bo otrokom pomagalo razvijati empatijo. Ko z njimi govorimo o čustvih, povezujemo ta čustva z vedenjem, da bodo lažje razumeli vzrok in posledico. Branje pravljic, ko se otroci lahko poistovetijo z junaki, pomaga pri tem. Otrok takrat lahko razmišlja o tem, kako se junak počuti, o čem razmišlja in ugiba, kaj bo storil. Junakovo zgodbo lahko povežemo z otrokovimi izkušnjami. Na primer, če je nekdo v knjigi žalosten, ker pogrša starše, lahko to povežemo z otrokovimi občutki, ko je sam doživel kaj podobnega.

Človek se spoznava in razumeva skozi druge, zato se z reflektiranjem lastnega empatičnega doživljanja lahko zavemo naših sposobnosti, vrednot in tudi primankljajev. In ravno samozavedanje omogoča posamezniku, da se razvija in je tako bolj pozoren na čustvena stanja drugih ljudi. In tu so otroci, s svojo neposrednostjo in izzivi lahko tudi naši najboljši učitelji.

***Ta svet je lepši, če nekomu nekaj daš.
Ta svet je lepši, če nekoga rad imaš.
Če stisneš roko komu, ki ga kaj boli,
ta svet je lep, kadar si človek do ljudi.***

(Tone Pavček)



Pripravila: Tina Mežnar Kosec

Povzeto po (viri in literatura):

- Jull J. (2017). Empatija. Radovljica:Didakta.
- Dermond S.U. (2015). Zbrani in sočutni otroci. Ljubljana: Inštitut Lila.
- Simonič B. (2010). Empatija. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- <https://zastarse.si/vzgoja/model-zvemo-kako-ravnamo-v-kriznih-situacijah/>
- <https://www.zmajcek.net/empatija/>