

## **ÇOCUK VE EMPATİ**

Empati; kişinin kendi farkındalığını ve kendi duygularının diğer kişilerin duygularından ayırt edebilme becerisidir. Karşımızdaki kişinin perspektifine geçebilmektir.

Okul öncesi dönem ve erken çocukluk dönemleri çocuğun empati becerilerinin gelişeceği dönemdir. Empati sahibi çocuklar, kendi duygularının ve bireyselliklerinin farkındadırlar ve ortak duyguları ilişkilendirebilirler. Ayrıca kendi duygularını başkalarının duygularından ayırt edebilirler, belli bir durumda başkalarının neler hissedebileceğini düşünebilirler ve o insanı rahatlatacağını düşündükleri şekilde tepkiler verirler.



Her ne kadar empati becerisinin olgunlaşması yıllar alsada, bazı araştırmalar empatinin gelişiminin köklerinin bebeklğe kadar dayandığını söylüyor. 6 aylık bebekler, bir durumun ya da insanın güvenilirliğini tartmak için ebeveynlerinin ya da bakıcılarının tepkilerine bakarak sosyal referansları kullanmaya başlıyor. Araştırmalar, 14 aylık çocukların, bir şeye ulaşmaya çalışırken zorlanan bir yetişkine yardım önerdiğini ileri sürüyor. Çocuklar 2 yaşına yaklaşınca, kendine ait düşünceleri ve fikirleri olan ayrı bir insan olduklarının farkına varmaya başlıyorlar. Küçük çocuklar da empatinin erken belirtilerini gösteriyor:

Örneğin stres yaşayan bir ebeveyne bir battaniye verebiliyorlar. Pek çok durumda, çocuk kendisinin rahatlatıcı bulduğu şeylerle yardım öneriyor. Örneğin en sevdiği oyuncağı ya da biberonuyla. Empati niyetini bu şekilde gösteriyor.

4 yaş civarı çocuklar, kendi duygularını başkalarının duygularıyla ilişkilendirmeye başlıyorlar. 6 ya da 7 yaşında bir çocuk, artık başka bir insanın perspektifinden bakabiliyor ve kötü deneyimler yaşadıklarında uygun yardım öneriyorlar.

## Empati Becerisinin Gelişiminde Ailenin Rolü

Anne baba çocuğun ihtiyaçlarına uygun davranmazsa, duygu dünyasını göz ardı ederse, bu durum çocuğun dünyasında duygusal kayıtsızlık/ilgisizlik/tepkisizliğe yol açmaktadır. Bu süreç de çocuğun gelişiminde organik bir sebep olmaksızın duraklama meydana gelebilir.

Araştırmacılar, çocuğun ihtiyaçlarının anne baba tarafından zamanında karşılanmazsa bunun da bir tür şiddet olduğunu ifade etmektedir. Bu şiddete maruz kalmak çocukta empati gelişimini engellemektedir.



Ebeveynlerin çocukların empati becerilerinin gelişimi konusundaki rolü yaşamsal olmakla birlikte, empatik davranış daha sonraları eğitim yoluyla gelişimini sürdürmektedir. Bu durumda eğitim sürecinde, özellikle de okulöncesinde ve ilköğretim I. kademedede, öğretmenlerin de model olması ve empatik davranışı pekiştirmesi çok önemli bir diğer konudur. Denilebilir ki çocukta empati becerisinin gelişimi aileyle başlayan ve eğitim ortamında pekiştirilerek devam etmesi gereken bir süreçtir.

## Çocuklarda Empati Gelişiminde Ailelere Ne Yapabiliriz?

- ✦ Çocuğa model olabilmek önemlidir. Kendi ilişkilerimizde başkalarına empati kurabildiğimizi göstererek çocuğunuza örnek olabilirsiniz.
- ✦ Başkalarının neler hissettiğini anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Herhangi bir durumda “bu durumda sen kalsan, ne hissedersin, ne yaparsın” gibi yaklaşmak çocuğun karşısındaki kişinin duygusunu anlamasına yardımcı olur.
- ✦ Kızmak, ağlamak, şaşkırmak, gülmek, sinirlenmek ve somurtmak gibi farklı duygu ve ifadelerini gösterin.
- ✦ Zor bir durumda olan arkadaşına yardım için onu teşvik edin ya da neler yapabileceği üzerine konuşun.
- ✦ Çocuğun bir başkasına zarar verdiği durumlarda, bunun neden yanlış olduğunu açıklayın ve bunu düzeltmek için neler yapabileceğine dair fikirler verin.
- ✦ Arkadaşlarıyla yaşadığı sorunları daha sonra sizinle oyun oynarken konu edin. Aynı olayı rol değiştirerek ne hissettiğini anlattırın ve fark etmesini sağlayın.
- ✦ Yolda yürürken ağlayan bir çocuğu gördüğünüzde, çocuğunuza “sence o çocuk neden ağlıyor olabilir?” ya da kaşlarını çatmış oturan bir çocuğa “sence o çocuk neden kaşlarını çatmış olabilir?” gibi sorular yönelterek başkalarının duyguları, hisleri hakkında düşünmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuklarımızın her zaman empati kurabilmesini beklemek de gerçekçi olmaz. Çocuklarında empatik olamayacağı anlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Çocuk kendi zor hislerinin üstesinden gelmeye çalışırken başkası ile empati kurmasını beklememeliyiz. Örneğin, çocuk sinirli, kızgın ya da hayal kırıklığına uğradığında kendi duygularını işlemeye çalışır. Son olarak; mutlu bir çocukluğun mutlu bir yetişkinliğin öncülü olduğunu biliyoruz. Ancak mutluluğun sınırlarını nasıl çizdiğimizi, çocuklarımıza “kendi mutluluğun diğerinin mutluluğundan üstün olmadığını” ya da “bir başkasının mutsuzluğuna rağmen mutlu olmanın gerçekten mutluluk olmadığını” düşündürmeli ve öğretmeliyiz.