**EMPATİ NEDİR?**

\*Başkasının benden farklı olduğunu bilmek,

\*Başkasının benden farklı düşünebileceğini ve hissedebileceğini anlamak,

\*Mutluluk, şaşkınlık, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duyguların farkında olmak,

\*Birinin yaşadığı olay sırasında kendini onun yerine koyup ne hissederdi diye düşünebilmek, böylece diğer kişinin ne hissedebileceğini anlamak,

\*Karşısındaki kişiyi rahatlatabilmek için onun neye ihtiyacı olduğunu tahmin edip buna uygun davranışta bulunabilmek.



**NASIL GELİŞİR?**

Empatinin temeli hayatın ilk yıllarında atılır. Annenin çocuğuna gösterdiği şefkatli ve sevgi dolu ilgi, çocuğun da çevresine şefkat ve ilgi göstermesini sağlar. Bebeğini düşünen, ihtiyaçlarını karşılayan anne onun sadece ruhen değil, zihinsel olarak da gelişmesini sağlar. “Sağ beyin” olarak adlandırılan beyin bölgemiz, empatiden (duygudaşlıktan) sorumludur. Bebeğin yaşamının ilk yılı, sağ beynin gelişimi için kritik zamandır. İlk yılda değerli olduğunu hisseden, annesinin onu hep seveceğine ve koruyacağına güvenen bebekler, bu sevgiyi ve değeri çevresindekilere de gösterir. Acıma, vicdan, merhamet duygularının temeli böylece atılır. 18-24 ay arasında “ben” kavramı gelişir. Ancak “ben” diyebilen çocuklar “ben-sen” ayrımını yapabilir. Bu nedenle 2 yaştan önce kendinden başkasını düşünüp anlayabilmesi çok zordur.

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. Araştırmalar, çocukların empatik(duygudaşlık) bir donanımla doğduğunu, ancak bu becerilerin gelişmesinin zaman aldığını ve deneyim gerektirdiğini söylüyor.

Her ne kadar empati(duygudaşlık) becerisinin olgunlaşması yıllar alsa da, bazı araştırmalar empatinin gelişiminin köklerinin bebekliğe 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(duygudaşlığın) 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. Bir çocuğun daha geniş bir ölçüde empati (duygudaşlık) duyması -örneğin evsizlik ya da ayrımcılık gibi toplumsal sorunlara karşı- çok uzun sürüyor. Bazıları bunun ergenliğe kadar sürdüğünü söylüyor.



**EMPATİ NEDEN ÖNEMLİ?**

Empati, farklı disiplinlerden uzmanların, bireysel, özel ve iş hayatındaki başarı için önemli gördükleri bir beceri. Empati sahibi insanlar, diğer insanlara göre daha iyi sosyal etkileşimler, akademik performans ve iş hayatında başarılar gösteriyor.

Güçlü bir empati(duygudaşlık) duygusu, çocukların kendileri ile ilgili kararlar alırken başkalarına zarar vermemelerini ya da onay ve kabul arayışına girmemelerini sağlıyor. Bu, onları negatif akran baskısına ve madde bağımlılığı, zorbalık, narsisizm, saldırganlık ya da başkalarına karşı şiddet gibi bir dizi uyumsuz davranışa karşı koruyabiliyor.



**SİZ NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

1. Çocuğunuza empati (duygudaşlık) gösterin. “Bu salıncağa binmekten korkuyor musun? Eğlenceli görünüyor olsa da oldukça hızlanabiliyor. Bu korkutucu olabilir. İstersen şuradaki küçük kaydırağa gidelim”

2. Başkalarının ne hissettiğini ona söyleyin. “Ablan, onun oyuncağını elinden çektiğin için kızdı. Lütfen şimdi oyuncağını ona geri ver ve sana başka bir tane seçelim”

3. Empati nasıl gösterilir, öncülük edin. “Gel arkadaşının yarasına ilaç sürelim”

4. Duygularla ilgili farkındalığını geliştirin. Ona farklı duyguların anlatan yüz ifadeleri gösterin, hikâyeler okuyun. 

5. Kendi ilişkilerinizde çevrenizdekilere empati (duygudaşlık) göstererek örnek olun.

6. Kendinin farkına varmasına yardımcı olun. Örneğin aynada kendini tanısın.

7. “Ben” dilini kullanarak kendini sizden ayırt etmesine yardımcı olabilirsiniz. “Bana vurmanı istemiyorum. Vurduğun zaman canım acıyor”

8. Kızgınlık, üzüntü gibi kötü duyguları yaşamasına izin verin. Çünkü bu duygular da hayatın bir parçasıdır ve onlarla baş etmeyi de çocuğunuza öğretmeniz gerekir. Onu hep mutlu etmeye çalışırsanız zor duyguları kontrol etmeyi öğrenemez. Kızgın bir arkadaşının ne hissettiğini anlayamaz. Sevdiği bir çizgi filmi izlemesini istemiyorsanız televizyonu kapattığınız zaman ne hissettiğini anladığınızı ona söyleyin. “Biliyorum ki filmi kapatmama kızdın. Seni anlıyorum ama bunu izlemeni de istemiyorum. Sakinleşince seninle birlikte sevdiğin Lego oyununu oynayabiliriz.”

9. Gün içinde arkadaşlarıyla yaşadığı paylaşamama sorunlarını sonradan oyunlarda konu edin. Örneğin o gün arkadaşının elinden oyuncağı çekip onu ağlattıysa, oyunda rol değiştirerek onu ağlayan çocuğun yerine koyun. Oyunda olayı tekrar canlandırıp ne hissettiğini anlattırın. Doğru davranışı bulmasını sağlayın. 

10. “Özür dilerim” demesi için çocuğunuzu zorlamayın. Önemli olan bu sözleri kullanması değil, yanlış yaptığını anlamasıdır. “Görüyor musun, onun yerini kaptığın için Ece nasıl da ağlıyor. Çok üzülmüş.” Böylece davranışının sonuçlarını anlamasını sağlarsınız.

11. Empatinin gelişmesi zamanla ve yavaş yavaş olur. Üstelik unutmayın ki bencillik çocuk olmanın bir parçasıdır. 3 yaşına kadar beklentinizi sınırlı tutun. Yetişkin olup da bencilliği bırakamamış nice kişi mutlaka tanırsınız. 

12. Çocuğunuzun kendi ihtiyaçlarını fark etmesine yardımcı olun ve sıkıntılı durumlarla nasıl baş edebileceğini ona öğretin. Yapılan araştırmalar çocuğun duygusal ihtiyaçlarının ev ortamında karşılandığı durumlarda çocuğun daha güçlü bir empati (duygudaşlık) becerisi kazandığını ortaya koyar.

13. Çocuğunuza bir birey olarak yaklaşın. Onunda kendine özgü kararlarının, duygularının ve düşüncelerinin olduğunu unutmayın. Çocuğunuz ile duygularımızın davranışlarımızı nasıl etkilediği üzerine konuşun. Gözlem yöntemi ile yapılan araştırmalar, ebeveynlik ile çocukların başkalarının değerlerini, isteklerini, hedeflerini anlamaları arasında önemli bir bağ olduğunu ortaya koymuştur.

14. Çocuğunuzun diğer bireyler ile ortak olan özelliklerini keşfetmesine olanak tanıyın. Yapılan araştırmalar, çocukların kendilerine daha çok benzeyen bireylere daha çok empati(duygudaşlık) duyduğunu ortaya koymuştur. 

15. Çocuğunuzun ödül ve ceza üzerine kurulu olmayan, içsel bir ahlak hissi oluşturmasına yardımcı olun. Çocuklar doğal olarak yardımcı ve sempatik davranabilir. Ancak yapılan bilimsel çalışmalar, çocuk yardımsever davrandığında ve bunun ardından materyalist ödül aldığında bu davranışlarında düşüş olduğu gözlemlenmiştir. 

**EMRULLAH TURANLI İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**