

EMPATİ

Empati: bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.

18-24 ay arasında “ben” kavramı gelişir.

Empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır;

1. Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmak,

2. Karşıdakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak ve hissetmek,
3. O kişiyi anladığını ona ifade etmek.



Değerli olduğunu hisseden, annesinin onu hep seveceğine ve koruyacağına güvenen bebekler, bu sevgiyi ve değeri çevresindekilere de gösterir. Acıma, vicdan, merhamet duygularının temeli böyle atılır.



Nasıl gelişir?

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 sorumludur.

Bebeğin yaşamının ilk yılı, sağ beyin gelişimi için kritik zamandır

Siz Çocuğunuza Empati Becerisini Geliştirme Konusunda Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Çocuğunuz size bir şeyler anlatırken ya da kendi duygularını sizinle paylaşırken onu **mutlaka dinleyin**.

2. Çocuğunuza kitap okuyun (masal anlatın) ve okuma bittikten sonra kitaptaki karakterlerin duygusu ve düşünceleri hakkında çocuğunuzla konuşun.

3. Kendi duygularınızı ve düşüncelerinizi ona anlatmaya çalışın ve sizi anlamasına yardımcı olun.

4. Empatiye öncülük edin. Örneğin; “Gel arkadaşının yarasına ilaç sürelim canı yanmış olmalı.”

Örneğin;

Çocuğunuz sizin çok uğraşarak hazırladığınız bir yemeği yemek istemedi ve siz de bu duruma çok üzüldünüz. Bu durumda çocuğunuza:

“sen legolarla araba yaparken ne kadar çok uğraşıyorsun , ben de senin için yaptığım yemeği yememene çok üzülürüm” diyerek durumu açıklayabilirsiniz.

5. Başkalarının ne hissettiğini ona söyleyin.

Örneğin; ” Ablan, onun oyuncasını elinden çektiğin için kızdı. Lütfen şimdi oyuncasını ona geri ver ve sana başka bir tane seçelim.”



6. Duygu farkındalığını geliştirin. Ona farklı duyguları anlatan yüz ifadeleri gösterin, hikayeler okuyun.

7. “Ben “ dilini kullanarak kendini sizden ayırt etmesine yardımcı olabilirsiniz.

8. Kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duyguları da yaşamasına izin verin çünkü bu duygular da hayatın bir parçasıdır ve onlarla da baş etmeyi öğrenmek gerekir.

Onu hep mutlu etmeye çalışırsanız zor duyguların kontrolünü öğrenemez.

Telefon: 0232 281 10 81

Adres: Fatih Mahallesi. 1187/1 Sok. No. 2 Gaziemir/İZMİR

www.gaziemirram.meb.k12.tr

E-posta: gaziemirram@gmail.com