**Empati = kendisini başkalarının yerine koyma, karşısındakini anlama ve bunu karşıdakine iletme**

Empati çocuğumuza verebileceğimiz en iyi armağandır; çünkü çevresindeki kişilerde iyi ve pozitif olanı görmesini sağlar. Ayrıca çocukların iyi bir ahlaki yapı oluşturmalarına, dış şartlardan fazla etkilenmeden doğru seçimler yapmalarına yardım eder.

Empati sahibi çocuklar, ileride mutlu ve sorumlu yetişkinler oluyorlar, kişiler arası zeka yetenekleri de gelişmiş oluyor. Özellikle erkek çocuklarında empati seviyesi yükseldikçe saldırganlık seviyesi düşüyor.Empati çocuk için önemli olan kişileri taklit etmesi yoluyla öğrenilir. Dolayısıyla büyükler bu konuda öncelikle örnek olmalıdırlar, çünkü çocuklara söylediklerimizden çok, onları, yaptıklarımız, yani davranışlarımız etkiler. Bunun sebebi çocuğunuzun sizi mükemmel bulması ve sizin gibi olmak istemesidir.

Çocuklar sadece acı çekenlere karşı sempati duymamalı, başarılı olanlarla da mutluluğu paylaşmayı bilmeliler. Hem kendilerinin hem başkalarının duygularını anlayabilmeliler.

**Çocuklarda Empatiyi Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?**

1. Onlara hikayeler okuyup şu tür sorular sorabilirsiniz : “Sence bu çocuk ne hissediyor?” “Arkadaşına yardım etmek için ne yapabilir?”
Aynı şeyi film seyrederken, reklam aralarında da yapabiliriz. Böylece çocuğumuzu televizyonu pasif izlemekten de aktif izlemeye yöneltmiş oluruz.
2. Çocuklar kavga ettiğinde hemen atılıp sorunu çözmek yerine bu olayda empati uygulama olanağı bulabilir, her bir çocuğa olanlar hakkındaki hislerini söyletebiliriz. Böylece Kavga anlarını fırsata çevirmiş oluruz.
3. Evde evcil hayvanların bulunması empati gelişimine katkı sağlıyor. Bu, çocuğa sevmek ve sevilmek için eşsiz bir deneyim sunar. Hayvanların ruh halini ve onları mutlu etmek için beslemeyi öğrenir. Size düşen görev ise hayvana zarar vermemesi için onu önceden bilgilendirmektir. Sağlık problemi yüzünden kedi köpek edinemediğiniz taktirde en azından çocuğunuzun bahçedeki, sokaktaki kuşları doyurmasını sağlayabilirsiniz. Hayvanları sevmeyi, korumayı ve beslemeyi öğrenen çocuklar bu pozitif davranışı ve duygularını yaşamlarına da aktarmaktalar. Öte yandan hayvanlara kötü davranan çocuklarla derhal özel olarak ilgilenilmesi gerekir; çünkü bu, gelecekteki olumsuz davranışların bir göstergesidir.
4. Ne kadar yüklü bir günlük programınız olsa da çocuğunuzu günlük yaşamda küçük yardımlara yöneltebilirsiniz. Yaşlı bir komşuya, aç bir hayvana yardım ederek ona,

başkalarına iyilik yapmanın zevkini tattırın.

1. Yemekte ailenin her ferdi o gün başkaları için yaptığı veya başkalarının kendisine yaptığı bir iyiliği, yardımı anlatabilir.
2. Çocuğunuz sevmediği, anlaşamadığı insanlarla karşılaştığında ona o kişilerde küçük de olsa pozitif olan şeyleri bulmasına yardım edin. Bunu başaramazsa, gözlerini kapatıp onu küçük şirin bir bebekken hayal etmesini söyleyin; veya kendisini onların yerine koymasını isteyin. Kızgın olduğumuzda genellikle hatalı olarak, karşımızdakinin amacının bize zarar vermek olduğunu düşünürüz. Halbuki amacı gerçekte göründüğü kadar kötü değildir.
Çocuğumuza o kişinin davranışının ardında yatan iyi niyeti gösterirsek, anlayışını artırır ve gerçek empatiye ulaşmasını sağlarız.
3. Siz empati gösterirken yaptığınız içsel konuşmayı çocuğunuzun duyacağı şekilde yüksek sesle

yapın. Örneğin : “Baban işten döndüğünde ne kadar yorgun görünüyor. Eminim biri ona terliklerini ve gazetesini verse çok daha mutlu olur”. Daha sonra da davranışının sonucunu göstermek için “Sen yardım edince babanın ne kadar mutlu olduğunu gördün mü? Şimdi sevildiğini daha çok hissediyordur” diyebilirsiniz. İçsel konuşmaların etkisi çok güçlüdür. Çocuğumuzu başkalarını suçlamak yerine anlamaya ve savunmaya geçmek yerine mantığını kullanmaya yöneltir.

1. Ben” mesajları açık ve güçlü etkili mesajlar vermek açısından yararlıdır. Örneğin : “Lütfen şu an ne hissettiğimi anlamaya çalış. Birisi yeni temizlediğim halıların üzerine çamurlu ayakkabılarla bastığında çok üzülüyorum” Böylece çocuğumuz bizi neyin üzdüğünü, kızdırdığını anlayıp işlerin daha iyi gitmesine yardım edebilir.
2. Başkalarını çocuğunuzun yanında eleştirmeyin.

**EMPATİ**

****

**ORHAN GAZİ**

**İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**NAZLI ERDEM**

**VELİ BİLGİLENDİRME**

**BÜLTENİ**

**ARALIK -2016**