



ÖZLÜCE ANAOKULU

EMPATİK ÇOCUKLAR YETİŞTİREBİLMEK

Değerli velimiz

Empati kelimesini sık sık duyuyoruz . Peki çocuklarımızda empatiyi geliştirmek için neler yapıyoruz? Bu ay sizlerle çocuklarda empati duygusunu geliştirmeye yönelik neler yapabileceğimiz hakkında sohbet edelim. Empati karşıdakinin yerine kendimizi koyabilmek; diğer insanların kendisinden farklı olduğunu, farklı düşünebileceğini ve hissedebileceğini anlayabilmek ve bunu karşıdaki kişiye yansıtabilmektir.Yani empati sadece hissetmeyi değil davranışta bulunmayı da içerir.

Anne baba olarak hepimizin hayali duyarlı insanlar yetiştirmek. Acaba duygularımızın in-

sanlar tarafından anlaşılmasını beklerken ne kadar karşıdaki kişinin duygularına duyarlı olabiliyoruz tartışılır.

Empatinin insanlarda nasıl geliştiğine bakacak olursak empatinin yaşamanın ilk yıllarında temelini atıldığı görürüz. Ebeveynlerinin yansıması olan çocuk, yaşamının ilk yıllarında aileden aldığı şefkat ve sevgi dolu ilgiyi, çevresine de göstermeye başlar. Bebeğini düşünen, ihtiyaçlarını karşılayan anne, onun hem ruh hem de zihinsel gelişimini sağlar. "Sağ beyin" olarak adlandırılan bölgemiz empatiden sorumludur. Bebeğin

yaşamının ilk yılları beynin gelişimi için oldukça önemli zamanlardır. İlk yıllarda değerli olduğunu hisseden, annesinin onu hep seveceğine ve koruyacağına güvenen bebekler, bu sevgiyi ve değerini çevresindekilere de gösterir. Acıma, merhamet, vicdan duyguları bu şekilde gelişir.

"Sevilen çocuklar sevgi gösterir"



Bu sayıda:

Empatik Çocuklar Yetiştirmek	1
Çocuğumuzda Empatiyi Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?	2-3
Empati Geliştiren Kitap Önerisi	4
Empati Geliştiren Oyun Önerisi	4
Empati Geliştiren Oyuncak Önerisi	4

Çocuklarda Empati Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

1. Çocuğunuza bu konuda model olmanız empatik çocuklar yetiştirmemizin ön koşuludur. Örneğin görme yetersizliği olan bireylere yardım etme konusunda çocuğunuza konuşmanızdan sonra kaldırımlardaki sarı şeritleri kısa süreliğine bile olsa işgal etmemeniz bu konuda duyarlılık göstermeniz çocuğunuzda bu bireylere karşı empati duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun yanında insanların ırk dil dinine göre yapacağınız bir yorum bile çocuğunuzun insanlar arasındaki eşitlik konusunda fikir edinmesine katkı sağlayacaktır.
2. Duygularınızı çocuklarınızla sık



- sık paylaşın. Eve gittiğinizde iş yerinizde ne yaşadığınızı neler hissettiğinizi paylaşmanız çocuğunuzun duyguları tanımaya adlandırmaya yardımcı olacaktır.
3. Duygularınızın sorumluluğunu üstünüze alın başkasına aktarmayın. İnsanlar duygularını aktarırken başkasını suçlama eğilimindedirler örneğin beni üzdün, kızdırdın gibi cümleler yerine üzülüyorum, kızıyorum gibi ifadeler kullanın. Unutmayın ki üzme , kızmak bizim kontrolümüzde olan duygulardır.
4. Çocuğunuza empati gösterin.



- "Bu salıncağa binmekten korkuyormusun? Eğlenceli olsa da hızlandığında korkabilirsin. İstersen şuradaki kaydırığa gidebiliriz."
5. Başkalarının ne hissettiğini ona söyleyin. "Ablan, onun oyuncağını elinden çektiğin için sana kızdı. Lütfen şimdi oyuncağını ona geri ver ve senin için başka bir oyuncak seçelim."
 6. Empati nasıl gösterilir, ona öncülük edin. "Hadi gel arkadaşının yarasına birlikte ilaç sürelim."
 7. Duygularla ilgili farkındalığını geliştirin. Bunun için farklı duyguları ifade eden yüz şekillerini gösterin, hikayeler okuyun.

8. Kendinin farkına varmasını örneğin; aynada kendisini tanımasını sağlayın.

9. "Ben" dilini kullanarak kendisinin sizden farklı olduğunu anlamasını sağlayın. "Bana vurmanı istemiyorum. Vurduğun zaman canım yanıyor."

10. Kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duyguları da tanımalarına izin verin. Çünkü bunlarda hayatın bir parçası ve çocuğun bunlarla baş etmeyi öğrenmesi gerekir. Onu hep mutlu etmeye çalışırsanız, zor duyguları kontrol etmeyi öğrenemeyecektir. Bir arkadaşı kızdığı zaman onun bu hissini anlamayacaktır.

11. Gün içinde arkadaşlarıyla paylaşamama sorunu olduğu zaman bunu konu alacak oyunlar oynayın. Örneğin, o gün arkadaşının elinden oyun-

cağını çekip aldı ve arkadaşı ağlıyorsa , oyunda rol değiştirerek onu ağlayan çocuğun yerine koyun. Oyunda olayı canlandırıp ne hissettiğini anlattırın. Doğru davranışı bulmasını sağlayın.

12. "Özür dilerim" demesi için zorlamayın. Önemli olan bunu söylemesi değil yaptığı şeyin farkında olmasıdır. " Görüyor musun, onun yerini kaptın diye Ece nasıl ağlıyor. Çok üzülmüş olmalı."

13. Empatinin gelişmesi zamanla ve yavaş yavaş olur. Unutmayın ki ben merkezilik çocukluğun bir parçasıdır.



Empatiyi sanal dünyada değil gerçek dünyada yaşayan bireyler yetiştirmemiz dileğiyle..



EMPATİ GELİŞTİREN KİTAP ÖNERİLERİ

Empati duygusu geliştiren kitaplar

Farklı ama aynı Yazan Feridun Oral

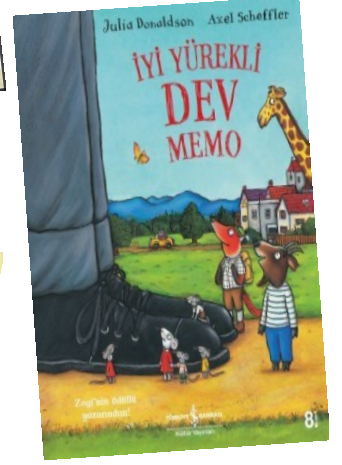
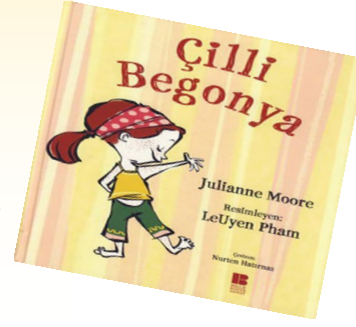
Çilli Begonya Juliianne Moore

Yavru Ahtapot olmak çok zor Sara

Şahinkanat

Kayıp Köpek Üzüm Kate Hindley)

Kim Korkar Kırmızı Başlıklı Kızdan Sa-
ra Şahinkanat



EMPATİ GELİŞTİREN OYUN ÖNERİLERİ

Evde duygu panosu oluşturabilirsiniz. Hergün hangi duyguyu hissettiğini resminin karşısına koyabilir; böylece o gün olanlar ile ilgili sohbet etme fırsatı yakalamış olursunuz.

Hikaye okuyup arada karakterlerin ne hissetmiş olabilecekleri hakkında konuşabilirsiniz. Bunu yaparken ana karakterlerin dışındakilerin de neler hissettiğini konuşmak aynı olayda insanların farklı hissedebilecekleri ile ilgili çocuğunuzun ipucu verir.

EMPATİ GELİŞTİREN OYUNCAK ÖNERİLERİ

Aybino' nun Duygu Kutusu
Duygu Eğitim Kartları
Terapötik Etkinlikler



HAZIRLAYAN
NEŞE YAZICI AVDAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Kaynakça
<https://ailevecocuk.net/cocuklarda-empati-nasil-gelistirilir/>