

Anna Jankowska

# Jak mózg dziecka w wieku przedszkolnym uczy się i doświadcza empatii

Do niedawna uważano, że dziecko w wieku przedszkolnym jest małym egocentrykiem, dla którego rozumienie emocji, sytuacji i potrzeb drugiego człowieka jest zbyt trudnym zadaniem. Współczesne badania pokazują jednak, że już trzylatki radzą sobie z rozpoznawaniem emocji drugiego człowieka. Powoli, nie wszystkich, najczęściej nie potrafiąc ich zwerbalizować, jednak współodczuwają. A to trochę zmienia sposób patrzenia na przedszkolaka i jego rozwój emocjonalny.

Zanim skupimy się na rozwoju empatii u dzieci w wieku przedszkolnym, warto się zastanowić, czym ona tak właściwie jest. Niby wiadomo, że chodzi o umiejętność rozpoznawania emocji drugiego człowieka, ale definicji jest znacznie więcej. Bardzo ciekawe odróżnienie empatii od współczucia podaje profesor Paul Bloom, psycholog z Uniwersytetu Yale, autor książki *Przeciw empatii*. Podobnie jak wielu współczesnych psychologów zwraca uwagę na to, że **empatia** jest dokładnie współodczuwaniem cudzych emocji. Jeśli np. mama jest smutna, to empatyczne dziecko będzie się identyfikowało z tym smutkiem i też stanie się smutne. To trochę co innego niż **współczucie**. Osoba współczująca widzi i rozumie smutek mamy, ale niekoniecznie zrobi się też smutna, widząc daną emocję u kogoś innego.

## Współodczuwanie to nie współczucie

Profesor przytacza w książce badania Tani Singer z niemieckiego Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Science. Dowodzi ona, że za empatię i współczucie odpowiadają dwa różne obszary mózgu, nie może więc to być rozumiane jednoznacznie. Osoby badane twierdziły, że empatyzowanie (odczuwanie smutku, kiedy widzi się smutną osobę) było dla nich bardzo nieprzyjemnym przeżyciem. Jest to zrozumiałe, bo smutek do przyjemnych doznań nie należy. Z kolei osoby współczujące, widząc zasmuconą osobę, odczuwały życzliwość i chęć niesienia pomocy – bardziej pozytywne emocje i chęć do działania. Te badania bardzo wyraźnie pokazują, że warto **uczyć dzieci odróżniać empatię od współczucia**.



Warto też samemu odróżniać te dwa pojęcia, bo czasami wymaga się od dzieci tzw. dojrzałości emocjonalnej i okazywania empatii, nie do końca wiedząc, o co chodzi w jej definicji (czyli co właściwie mamy na myśli, mówiąc o empatii). Im więcej rozumieją dorośli, tym dokładniej mogą przekazać najmłodszym informacje na temat empatii i oczekiwań społecznych. Czy nam – współczesnym dorosłym – bardziej chodzi o to, żeby dzieci potrafiły wejść w buty drugiego człowieka, czy może, żeby potrafiły odczytać i zrozumieć cudze emocje, chcąc udzielić pomocy?

Z rozwojowego punktu widzenia dzieci uczą się **empatii jako właśnie odczytywania emocji** i od samego początku jednak bardziej empatyzują, niż współczują. Współczucia można się z wiekiem nauczyć, jednak żeby do tego dojść, najpierw warto poćwiczyć współodczuwanie. Wydawać by się mogło, że człowiek rodzi się z pewną (stałą) dozą empatii i nie jest to obszar do wyćwiczenia. Nic bardziej mylnego. Zakładanie, że dzieci do siódmego roku życia są wyłącznie skoncentrowane na sobie, jest dzisiaj uznawane za błędne. Poniekąd jest to więc podważenie pewnych elementów teorii Piageta. Jednak mając do dyspozycji współczesne narzędzie do badania mózgu i tak bardzo rozwiniętą myśl psychologiczną, zupełnie racjonalne wydaje się korygowanie teorii powstałych dawno temu.

## Szacunek

Myślę, że dość ogólne i jednocześnie proste w odbiorze może być podążenie za cytatem Marshalla B. Rosenberga, dla którego empatia jest „pełnym szacunkiem rozumieniem

cudzych doświadczeń”. Na poziomie przedszkolaków **mówienie o szacunku w kontekście empatii** ma naprawdę wiele sensu. I nie chodzi wyłącznie o szacunek dla innych, ale też o **szacunek dla siebie**. Jedną z podstawowych informacji zbadanych współcześnie jest fakt, że **dzieci uczą się empatii przez obserwację**. Obserwują innych, wchodzą w interakcje, ale przede wszystkim naśladują najbliższych. Jeśli rodzice lub osoby, przy których dziecko spędza większą część dnia (w tym wypadku także nauczyciele), nie okazują sobie szacunku – własnym potrzebom, przeżyciom, emocjom – to żadne tłumaczenia związane z empatią na nic się nie zdadzą.

Chcąc nauczyć dzieci empatii, warto więc po prostu przyrzeć się sobie. Każde działanie, słowo czy gest mają znaczenie. Nawet jeśli dziecko nie potrafi jeszcze zwerbalizować wniosków poczynionych przy tego rodzaju obserwacjach, to i tak przejmuje gesty i zachowania osób, wśród których najczęściej przebywa.

## Obserwacja i naśladowanie

Nic w tym zachowaniu nie dzieje się przypadkiem. W ten proces od samego początku zaangażowane są tzw. neurony lustrzane. Zostały odkryte u makaków (przypadkiem zresztą) na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Ich istnienie w mózgu człowieka potwierdzono w 2004 roku, co pozwoliło zweryfikować pewne „zastaałe” teorie o tym, że dzieci nie potrafią współodczuwać lub może bardziej rozpoznawać emocji drugiej osoby aż do osiągnięcia pewnego wieku (około siedmiu lat).

Chęć niesienia pomocy, kiedy malec odkryje i rozpozna przeżycie u innej osoby, widać jak na dłoni już u najmłodszych dzieci. Często jeszcze na długo, zanim pójdą do przedszkola. To wszystkie te sytuacje, w których widząc, jak ktoś np. uderzył się i płacze, maluchy starają się pocieszyć poszkodowanego na swój sposób.

**Im więcej rozumieją dorośli, tym dokładniej mogą przekazać najmłodszym informacje na temat empatii i oczekiwań społecznych. Czy nam – współczesnym dorosłym – bardziej chodzi o to, żeby dzieci potrafiły wejść w buty drugiego człowieka, czy może, żeby potrafiły odczytać i zrozumieć cudze emocje, chcąc udzielić pomocy?**

Ten sposób – również w przypadku wielu trzylatków – nie zawsze jest rozumiany. Chodzi o to, że dzieci czasem reagują nieadekwatnie do sytuacji, co nie znaczy, że brak im empatii. Jeśli kolega się skaleczy, to nie biegną po pomoc, nie szukają bandaża, ale czują, że coś się dzieje i chcą wesprzeć cierpiącego. Czasami jest to przytulanie, nawet takie trochę na siłę. Wtedy pokrzywdzone dziecko może jeszcze bardziej się zdenerwować nagłym „atakami czułości”. Nie odczyta tego jako empatycznego gestu, tylko np. dokuczanie. Czasami maluchy niszczą przedmioty, które sprawiły ból, zasmuciły, zdenerwowały osobę, na której im zależy. Nie dlatego, że nie szanują przedmiotów, ale dlatego, że chcą (na swój sposób) pomóc i zlikwidować źródło cierpienia. Jeśli więc starszy brat np. przetnie się papierem, młodszy może chcieć zniszczyć całą książkę lub rysunek. Nie potrafi zwerbalizować swojej empatii, a inni często nie umieją odczytać sygnałów ze strony najmłodszych.

## Uczenie się empatii

Im więcej dziecko ma obserwacji i doświadczeń związanych z konkretnymi zachowaniami empatycznymi, tym szybciej zrozumie, jak pomagać, jak werbalizować swoje przeżycia i jak wspierać innych. To właśnie moment, w którym maluch uczy się empatii. Z jednej strony w grę wchodzi geny, z którymi niewiele da się zrobić. W tych sprawach jedni po prostu mają większe, inni mniejsze predyspozycje do współodczuwania. Z drugiej jednak strony niebagatelne znaczenie ma środowisko wychowawcze. Badania nad neuronami lustrzanymi wyraźnie potwierdzają wszystkie informacje związane z **uczeniem się empatii przez naśladowanie**. Zauważono, że komórki te uaktywniają się w momencie, kiedy dana osoba wykonuje jakiś ruch lub obserwuje

wykonywanie tego ruchu. Jeśli więc dziecko ma szansę obserwować np. smutek na twarzy rodzica lub rękę na czole i grymas na twarzy z powodu bólu głowy, jest duża szansa, że szybko nauczy się, o co chodzi z tym współodczuwaniem.

To też potwierdza wagę naszych dorosłych reakcji w wielu sytuacjach. Ukrywając emocje przed dzieckiem, bo np. nie chcemy go zdenerwować lub reagując nieadekwatnie do sytuacji, np. krzycząc, zamiast tłumaczyć, uczymy tego rodzaju zachowań w przyszłości. Nie bez powodu mówi się, że dzieci są naszym lustrzanym odbiciem. Niewątpliwie ma to związek z neuronami lustrzanymi, które – tak swoją drogą – są bardzo mądrymi komórkami. Dzieci uczą się szybko, dlatego też czasem dorośli dziwią się, że „ja tylko raz to zrobiłem, a on tak podchwycił”. Tak, wystarczy chwila, żeby nauczyć dziecko pewnego konkretnego reagowania czy zachowania (zwłaszcza jeśli jest związane ze sporymi emocjami). Potem trzeba o wiele więcej czasu, żeby taką reakcję „odkrecić”, bo tłumaczenie (jak już wiadomo) jest o wiele mniej skuteczną metodą niż pokazywanie, a konkretniej spontaniczna obserwacja i możliwość naśladowania.

## Samoświadomość

Przy rozwoju empatii dziecka w wieku przedszkolnym warto się też zatrzymać na wspomnianym wcześniej szcunku do siebie, który ma bardzo wiele wspólnego z samoświadomością. To bardzo ważne słowo, które z jakiegoś powodu zarezerwowane jest najczęściej dla dorosłych lub nawet tylko dla coachów podczas szkoleń. Tymczasem właśnie każdy powinien znać i rozumieć to słowo, bo ma ono związek z rozumieniem własnych emocji, potrzeb i przeżyć. Nie da się empatyzować z innymi, jeśli tak naprawdę nie rozumie się siebie. Dzieci często wręcz domagają się od dorosłych wszelkich dowodów na to, że są rozumiane. Czasem znowu ich potrzeby, a konkretniej sposób komunikowania o potrzebie „bycia widzianym” mija się z naszymi wyobrażeniami. Każde dziecko jednak dąży do „bycia zauważonym” w oczach „ważnego dorosłego” i wszystko, co robi, podlega temu impulsowi.

## Wspieranie w nauce empatii

Mówiąc „ważnego dorosłego”, mam na myśli osoby znaczące w życiu dziecka. Niewątpliwie należą do nich również nauczyciele, choć tylko tacy, którzy zdołali nawiązać z dzieckiem nić sympatii i porozumienia. W przeciwnym razie najróżniejsze nieakceptowane zachowania niekoniecznie muszą być oznaką szukania akceptacji w oczach dorosłego. Wesprzeć dziecko w uczeniu się empatii można więc **okazując zainteresowanie**, zrozumienie, ale też podpowiadając, jak się zachować w różnych sytuacjach.

Wracając na chwilę do tego malucha, który empatyzując ze zranionym kolegą, podaje mu na pocieszenie zabawkę, zamiast biec po plaster na krwawiącą ranę, możemy okazać zainteresowanie i spróbować zrozumieć jego przekaz: *Widzę, że chcesz pocieszyć kolegę, bo jest smutny. Boli go*

noga. Możemy też kompletnie błędnie odczytać taki gest, mówiąc: *Michałko- wi nie jest teraz potrzebna zabawka, tylko plaster. Zabierz tę zabawkę, ktoś się za- raz o nią potknie i przewróci*. Komunikaty dorosłych, zamiast wspierać empa- tię, mogą podciąć skrzydła i sprawić, że dziecko w przyszłości przestanie być zainteresowane emocjami innych. Może też dojść do wniosku, że coś z nim jest nie tak, nie rozumie świata. To powoduje stres i zdziwienie, bo naturalna potrzeba empatyzowania jest jak najbardziej prawidłowa. Kiedy słyszy, że nie tak to powinno wyglądać, czuje się kompletnie zdezorientowane. Dlatego tak ważna jest czujność w tego rodzaju sytuacjach.

## Balans i uważność

Zbadano także, że dzieci w wieku przedszkolnym nie radzą sobie idealnie z od- czytaniem emocji innych ludzi. Najłatwiej rozpoznają radość, pewnie dlatego, że mnóstwo bodźców z nią związanych mają dostarczanych od samego uro- dzenia. Mają więc doświadczenie. Na drugim miejscu jest strach, dość czę- sto mylony ze smutkiem. Nie ma w tym niczego dziwnego, bo te dwie emocje często są ze sobą połączone, idą w parze przy okazji jakiegoś zdarzenia, np. gdy zaszczeka groźny pies i dziecko ze strachu zaczyna płakać. Przedszkolaki uczą się rozpoznawać dalsze emocje u innych ludzi wraz z rozwojem i zdobywa- niem doświadczeń. Ważne jest też uświadomienie sobie przez dorosłych, że **umiejętność nazwania własnej emocji niekoniecznie idzie w parze z umie- jętnością rozpoznania tej samej emocji u innej osoby**.

Właśnie do tego, czyli do zdobywania kolejnych doświadczeń emocjonal- nych, sprowadza się ćwiczenie empatii. Dlatego też niekoniecznie warto za każdym razem chronić dzieci przed tymi smutniejszymi, trudniejszymi prze- żyćiami. Czasami staramy się to zrobić za wszelką cenę. Nie warto. Wręcz przeciwnie – wiele badań nad emocjami wyraźnie wskazuje, że dorośli ludzie, uznający się za spełnionych i szczęśliwych, niekoniecznie chcieli przeżywać wyłącznie radosne chwile w swoim życiu i niekoniecznie właśnie takich oczekiwali. Nie dążyli do nich za wszelką cenę. Nie chodzi jednak o to, żeby popadać w skrajności i fundować przedszkolakom trudne dzieciństwo, po to by wzmocnić je na przyszłość, ale o to, żeby szukać balansu pomiędzy rado- snymi i trudnymi przeżyciami.

Jednym z ćwiczeń, które w bardzo dużym stopniu wspierają rozwój em- patii, jest medytacja, wstuchiwanie się w siebie i świat. Ma to wiele wspólnego z zabawami i ćwiczeniami uważności, technikami relaksacji i mindfulness. Są one potrzebne współczesnym dzieciom (i dorosłym) do zrozumienia własnych emocji, do usłyszenia sygnałów ciała, ale też do złapania dystansu, bo nadmiar bodźców i chaos współczesnego świata bardzo utrudniają koncentrację na własnych przeżyciach, a tym bardziej na przeżyciach drugiego człowieka. ■

## Bibliografia

Bloom P., *Against empathy: The Case for Rational Compassion*, 2016.

Rosenberg M.B., *Teaching Children Compassionately*:

*How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding*, 2004.



**Anna Jankowska** – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców [www.tylokodlamam.pl](http://www.tylokodlamam.pl) oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.

# NUDZIMISIE

Bestsellerowa seria  
WYDAWNICTWA SKRZAT

wyjątkowe  
pakiety z okazji



**-40%**

seria 10 książek



3 zestawy puzzli

maskotka



x1



~~90,70 zł~~

I pakiet \* **60 zł**



x2



~~115,60 zł~~

II pakiet \* **75 zł**



x3



~~140,50 zł~~

III pakiet \* **90 zł**

\* Istnieje możliwość modyfikacji pakietów.

Promocja obowiązuje na hasło BLIŻEJ  
PRZEDSZKOLA ważna do 15.04.2019 r.

Wydawnictwo SKRZAT  
[www.skrzat.com.pl](http://www.skrzat.com.pl)

W sprawie zamówień prosimy o kontakt:  
tel.: (12) 418 41 98, kom.: 534 704 304  
[dzialhandlowy@skrzat.com.pl](mailto:dzialhandlowy@skrzat.com.pl)