

Nuoširdus ir empatiškas klausymasis

Parengė Sonata Pakalniškienė
Spec. pedagogė – logopedė metodininke



Viena iš pagrindinių sąvokų, į kurią reikia atsižvelgti tobulinant mūsų socialinius įgūdžius, yra empatija.

Empatinis klausymas - tai apie sugebėjimas aktyviai rūpintis ir suprasti kitą žmogų, taip pat atsižvelgiant į jo jausmus, emocijas, neverbalią kalbą ir visas pasekmes bei potekstes, kurias gali turėti mums perduota žinia.



Empatija tai gebėjimas suprasti ką jaučia, išgyvena kitas žmogus, tai įsijautimas į jo būseną ir jei reikia tam tikrų veiksmų ėmimasis (pvz. išklausyti, paguosti, kartu pasidžiaugti); suprasti kito požiūrį ir jausmus.



- Šis gebėjimas mums reikalingas norint sukurti adekvačius santykius su kitais žmonėmis, išvengti konfliktų ir nesusipratimų. Empatijos, kaip ir kitų gebėjimų (valdyti emocijas, priimti teisingus sprendimus,) reikia mokytis.



Empatijos užuomazgos atsiranda labai anksti.

Jau ikimokykliniame amžiuje vaikas, remdamasis savo patirtimi, sugeba įsijausti į kito vaiko vaidmenį, išgyvenimus, emocionaliai reaguoti į kitų patiriamus jausmus.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų sąmonėje formuojasi humaniškoji ir egocentrinė empatijos formos. Todėl labai svarbu kryptingai auklėti vaiką, jog išryškėtų humaniškoji empatijos forma.



- Psichologai teigia, jog gebėjimas įsijausti yra labiau įgimtas, tačiau tam tikrais būdais galima jį ir išugdyti, o altruizmas (t.y. altruistinis elgesys) yra labiau išmokstamas. Socialinio išmokimo teorijos atstovai teigia jog altruizmo kaip ir kitokio pobūdžio elgesio išmokstama stebint ir mėgdžiojant atitinkamo elgesio modelius.



Nuoširdus ir empatiškas klausymasis

*„Klausymas yra supratimo pradžia...
Išmintis yra atlygis už visą gyvenimą trukusį klausymą.“*

Kokios frazės padeda ugdyti nuoširdų ir empatišką klausymą?

- 1. Išklauskime iki galo.**
- 2. Taip, klausau, hmmm.**
- 3. Visų nuomonė svarbi.**
- 4. Išgirk kitą (mokomės išgirsti kitus).**
- 5. Būk atviras kito idėjai (man įdomi tavo nuomonė).**



Supraskite kitus!
Skirkite savo protinės energijos kitų idėjoms ir mintims. Pasistenkite suprasti kito požiūrį į jausmus.

Užsiėmimai lavinantys vaikų empatiją:

- Vaidmenų žaidimai, kurių metu vaikai mokosi socialiai priimtino elgesio (mokosi atskirti, koks elgesys yra priimtinas, o koks ne).
- Visi žaidimai lavinantys emocijų supratimą ir išreiškimą
- Paprašykite vaiko įsivaizduoti, kad jis yra sužeistas paukštis ar sulaužytas medis (galima parodyti nuotrauką iš žurnalo), paprašykite vaiko papasakoti apie jam tuo metu kylančius jausmus.

- Gerumo iššūkis – pvz. savaitės bėgyje arba kiekvieną dieną vaikas kam nors turi padėti, atlikti gerą poelgį.
- Silpnas ir stiprus. Žaidimas porose, kur vaikai keičiasi vaidmenimis: stiprus sako ką turi daryti silpnas; Galimi vaidmenys: šuniukas ir šeimininkas; mokytojas ir mokinys.
- Atsiprašymo laiškų rašymas ar piešimas. Pokalbis, kaip tinkamai atsiprašyti.

- Pasakojimai, inscenizacijos.
- Pvz.: Vaikas papasakoja istoriją, kiti vaikai užsideda Raudoną De Bono kepurę ir pasakoja, kaip tas vaikas jautėsi, komentuoja kūno kalbą.
- Video filmukų žiūrėjimas ir situacijų analizavimas.
- Frazių intonacijos. (Skaityti kūno kalbą ir suprasti, ką jaučia veikėjas). Pvz.: Aš laimėjau prizą. Aš pamečiau žaisliuką. Pasiklydo mano šuniukas. Man mama nupirko naują mėgstamą žaislą. Ir t.t.



Klausimai padedantys ugdyti vaikų empatiją:

Kaip jaustumėsi,
jeigu būtum....?
Kaip jis/ji gali jaustis?
Kodėl jis/ji taip
padarė? Gal tau teko
išgyventi kažką
panašaus?
Jeigu tau taip
atsitiktų, ką tu
darytum?
Kaip gali jam/ jai
padėti?



- Išklausyti kitą iki galo.
- Suprasti kūno kalbą.
- Suprasti, ką jaučia kitas žmogus.

