

# EMPATİ

Değerli veliler, dünya genelinde yaşanan salgın nedeniyle hepimizin hayatında bir takım değişiklikler oldu. Günlük yaşantımız, duygularımız, düşüncelerimiz değişime uğradı. Bu dönemde çocukların ruh sağlığını korumak için onların korkularını kaygılarını dinlemeliyiz. Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşıdaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşımızdaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Anlamak ve anlaşılma istiyorsak empati kurmalıyız. Günlük yaşamda empatiyi tutum haline getirmeliyiz.

*Empati, bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamasıdır. Karşısındakinin anlamak tek başına yeterli değildir; onun duygularına uygun davranmak gerekir.*

Başka insanların düşüncelerini veya görüşlerini önemsiyor musunuz? Farklı bakış açılarını hesaba katıyor musunuz? Bu yazıda size anlatacağımız hikâyeye bu sorulara ayna tutuyor.

Gözleri görmeyen altı bilge kişi hayvanat bahçesine gittiler ve bir fili ziyaret ettiler.

\*Bilge adamlardan biri filin yan tarafına dokundu ve filin bir duvara benzediğini söyledi.

\*Diğeri filin hortumuna dokundu ve filin bir yılan benzediğini söyledi.

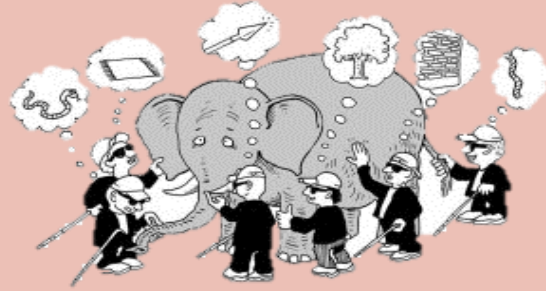
\*Bir diğeri bacağına dokundu ve filin bir ağaca benzediğini söyledi.

\*Filin dişine dokunan kararını verdi, bu sivri ve yuvarlakça şey bir mızraktır aslında, dedi.

\*Kulağını tutan bir diğeri fil yelpazedir, dedi.

\*Son bilge adam filin kuyruğuna dokundu ve filin bir halat olduğunu söyledi.

Altı bilge saatlerce tartışmış ve filin neye benzediği konusunda herhangi bir uzlaşmaya varmamışlar.



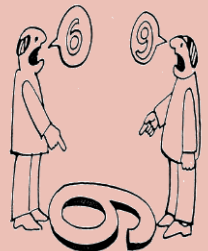
- Elbette hepsinin haklı olduğu bir kısım vardı. Ancak hiçbiri gerçekliğe yaklaşamadı. Bu hikâyeden çıkarabileceğimiz sonuç gayet basit, başka insanların düşüncelerini anlayabilmek için öncelikle onları dinlememiz gerekiyor.

**Bakış açısına göre gerçeklik değişir değil mi?**

**Senin haklı olman benim haklı olmadığım anlamına gelmez.**

**Hayata benim tarafımdan bakmadığın anlamına gelir.**

**6 mı 9 mu?**



Empati becerisi geliştiren bir çocuğun hayatında birçok alanda başarılı olması ve kendini geliştirmesi kolaylaşır. Çocuğun empati kurması başkasının nasıl hissettiğini anlaması; buna ilgi ve alakayla tepki vermesidir.

Empati renilebilen bir beceridir. Çocuklar empatiyi renebilecek bir donanımla doğar. Bu becerisinin gelişmesi zaman alır ve deneyim gerekir.

ocuk eğitiminin her alanında olduğu gibi bu konuda da ailenin örnek olması çok önemlidir. Çocuğunuz sizi başkalarının duygu ve düşüncelerini dikkate alırken ve bu yönde hareket ederken görüp örnek alabilir.

Aileler ocukların duyguları tanımasına yardım etmelidir. Kk yaşlardan itibaren başkalarının ne hissettiğini açıklamak ve o kişi için birlikte harekete geçmek yararlı olacaktır.

Özellikle hayvanlara ya da arkadaşlarına zarar verdiğinde onların nasıl hissettiğini anlaması gerekir. Bunun için aile açıklayıcı olmalı ve neden yanlış olduğunu anlatmalıdır. Çocuğa bir şeyi yapmamasını söylemek tek başına yeterli değildir. Bazen bunun yerine neler yapabileceğini de anlatmak gerekir. Çocuklar başkasına yardım etmeleri için teşvik edilebilir.

Tüm bunlar yapılırken çocuğun buna hazır olması gerekir. Örneğin kızginken zorlanmaması gerekir.

***Empatinin tam olarak gelişimi konusunda çocuklar arasında bireysel farklar vardır.***

\*0-1 yaş arasında bebekler diğer kişilerin üzüntülerine tepki verirler ama o kişinin zldğünün farkında olduğunu belli etmezler.

\*1-2 yaş civarında diğer kişilerin üzüntülü olduğunu anlayabilir ve empatik davranış gösterebilirler ancak bazı durumlarda uygun olmayan tepkiler de gösterebilirler.

\*2-10 yaş arasında ise ocuk diğer insanların duygularının kendininkilerden farklı olduğunun farkına varmaya başlar. Kendi gereksinimlerini belirleyerek olaylara kendi yorumunu katmaya başlar. \*6 yaşından itibaren ocuk kendisini karşısındakinin yerine koyabilmektedir.

***İlkokul döneminde empati becerisi geliştirilebilir.***

**Aynı dili konuşanlar değil aynı duyguları paylaşanlar anlaşır.  
Mevlana**

**“KARŞINIZDAKİNİ ANLAMAK İSTERSENİZ ONUN AYAKKABILARININ GİYİN”  
(KIZILDERİLİ ATASÖZÜ)**



**Karşımızdakini  
doğru anlamak için  
kendimizi onun  
yerine koyabiliyor  
muyuz**

Salgının çocuklarda yol açacağı psikolojik etkilere de dikkat etmelisiniz.

“Çocuklar endişelerini ifade edecek sözcüklere sahip olmayabilir, ancak belirtilerini görebilirsiniz” “Huysuz olabilirler, daha çok ilgi isteyebilirler, uyumakta zorluk çekebilirler veya dikkatleri dağılabilir.”

Çocuklarınızın içini rahatlatın ve normal rutinlerinize bağlı kalmaya çalışın. Onlarla empati kurmayı unutmayın. Kendinizi onların yerine koysaydınız neler hissederdiniz?

**“AYNI ŞEYİ NEDEN FARKLI GÖRDÜĞÜNÜZÜ ANLAMAYA ÇALIŞMAZSANIZ, BU KEZ  
BİRBİRİNİZİ YARGILAMAYA BAŞLARSINIZ.”**