

16. Tjedan psihologije u Hrvatskoj

Čuvajmo (mentalno) zdravlje!

Kako kod djece razvijati empatiju i brižnost

U organizaciji Hrvatskog psihološkog društva ovogodišnji 16. Tjedan psihologije u Hrvatskoj održan je pod naslovom *Čuvajmo (mentalno) zdravlje!*, a s ciljem predstavljanja psihologije i njenih mogućnosti u unaprijeđenju kvalitete života i pojedinca i zajednice.

Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojemu pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i u mogućnosti je doprinijeti svojoj zajednici (u obitelji, u školi, na radnome mjestu, u zajednici gdje živi i dr.) (zivjetizdravo.eu, str.1, 2023).

U dječjem vrtiću se odgojno-obrazovni rad usklađuje sa zahtjevima koji su sadržani u Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Ciljevi sadržani u navedenom kurikulumu usmjereni su na osiguranje dobrobiti za dijete i cjelovit razvoj, odgoj i učenje djeteta te razvoj kompetencija (NKRPOO, 2014).

U okviru ovoga članka tematizirat će se ulaganje u emocionalnu dobrobit djeteta, odnosno, kako razvijati pozitivne moralne emocije kod djeteta: empatiju i brižnost.

O empatiji

Empatija je razumijevanje, uz puno poštovanje onoga što drugi proživljavaju. (Rosenberg, 2006; prema Gjurić, str.1, 2018).

O brižnosti

Pojam brižnosti možemo odrediti kroz slične riječi i izraze: velikodušnost, pažljivost, nesebičnost, nježnost, obzirnost, suosjećajnost, strpljivost, blagost... (Kontekst.io, 2023).

Razvoj empatije i brižnosti

Bitno je spomenuti dvije komponente empatije: emocionalno reagiranje na druge osobe te kognitivna reakcija. Emocionalno reagiranje djeteta na druge osobe se razvija rano, u prvih šest godina života. Kognitivna reakcija se odnosi na sposobnost djeteta da može razumjeti stajalište ili perspektivu druge osobe (Tatalović Vorkapić, 2020). Navedena kognitivna reakcija je povezana s razvojem mišljenja djeteta, a ono se razvija od konkretnog prema apstraktnom mišljenju.

Razvojni tijek empatije (suosjećanja) ide od globalne empatije (prva godina), slijede počeci tješnja (druga godina), do aktivnog tješnja osoba u nevolji (treća do šesta godina). U dobi od šest godina kod djeteta se javlja razumijevanje tuđeg problema. Apstraktna empatija, odnosno, empatija usmjerena prema nepoznatima, pojavljuje se u dobi od deset do dvanaest godina (Tatalović Vorkapić, 2020).

Uloga roditelja /odgojitelja/ značajnih odraslih u djetetovu okruženju

Razvoj pozitivnih moralnih emocija, poput empatije i brižnosti, kod djeteta možemo potaknuti na različite načine.

U procesu socijalizacije emocija djeteta uloga roditelja /odgojitelja /značajnih odraslih je u tome što predstavljaju model djetetu kako izražavati emocije (otvorenije- suzdržanije, slabijeg ili jačeg intenziteta, verbalizacijom – mimikom...), kako regulirati emocionalni doživljaj i izraz, kako prepoznavati emocije druge osobe i uvažavati ih. Kontinuirano pokazujući osjećaje empatije, obzirnosti i brižnosti u odnosu prema djetetu (*Žao mi je što te je to rastužilo. Hvala ti! Važno mi je čuti što želiš /trebaš...*) učimo ga da pokaže obzirno, ljubazno, brižno i suosjećajno ponašanje u odnosu s drugom djecom i odraslima.

Nadalje, možemo potaknuti dijete na iskazivanje sitnih znakova pažnje prema drugima (izraditi čestitku za rođendan prijatelju, ispuniti neku manju želju drugoga, uključiti u igru drugo dijete...), možemo uključiti dijete u neki oblik pomaganja drugima, poput, posjet starijima u domu za starije, pokloniti neku igračku ili slikovnicu drugom djetetu kojemu je potrebna, izraditi hranilicu za ptice zimi, ...) (Tatalović Vorkapić, 2020).

Socijalizacija emocija djeteta razvija se i kroz odgojno-obrazovni rad gdje kroz ponuđene igre i aktivnosti dijete uči društveno prihvatljive načine izražavanja emocija te načine njihove regulacije.

Prijedlozi aktivnosti za poticanje razvoja empatije i brižnosti:

- razgovor s djetetom o njegovim osjećajima, doživljajima i ponašanju, kao i razgovor o tome kako se osjeća, kako razmišlja i kako se ponaša lik iz djetetu zanimljive slikovnice/ priče;
- lanac dobrih djela je lanac od raznobojnog papira gdje svaka karika predstavlja neko dobro djelo ili postignuće djeteta. Lanac se može staviti na vidljivo mjesto u prostoriji. Na svaku kariku se može upisati kratki opis dobrog djela, primjerice, *Ante je danas pospremio svoje igračke. Mara je danas podijelila svoju igračku s prijateljem.* (Pribela Hodap, 2023);
- igra *Reci mi što misli...*, *Reci mi kako se osjeća...* - roditelj može upisati djetetove riječi u oblačić iznad lika koji je na crtežu;
- *Kutija puna osjećaja*;
- igra pantomime.

Zaključno, empatija i brižnost su pozitivne moralne emocije koje mogu biti putokaz za dobra djela u životu. Kako prema drugima, tako i prema sebi.

Literatura

1. Gjurić, L. (2018). *Empatija*. Preuzeto 4.2.2023. s <https://zgpd.hr/2018/11/27/empatija/>.
2. kontekst.io (2023). *Brižnost*. Preuzeto 4.2.2023. s <https://www.kontekst.io/hrvatski/bri%C5%BEnost>.
3. zivjetizdravo.eu (2023). *Mentalno zdravlje*. Preuzeto 5.2.2023. s <https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-mentalno-zdravlje/>.
4. Tatalović Vorkapić, S. (2020). *Temeljne odrednice socijalnoemocionalnog razvoja i dobrobiti djece*. Preuzeto 12.2.2023. s https://providit.uniri.hr/wp-content/uploads/2020/10/DUNJAskup_SocioEmocionalnaDobrobitiOtpornostDjece_S TV.pdf.
5. Pribela Hodap, S. (2023). *Igre koje pomažu razviti djetetovu emocionalnu inteligenciju*.

Preuzeto 12.2.2023. s <https://www.roda.hr/portals/djeca/zdravo-odrastanje/igre-koje-pomazu-razviti-djetetovu-emocionalnu-inteligenciju.html>.