

# Ciepły blask...czyli o empatii słów kilka

*Sytuacja z podwórka. Dwuletnia dziewczynka z podkówką na buzi i łzami w oczach wierci się w wózku , a mama bezskutecznie usiłuje zabawić ją zabawką...śpiewa piosenkę...na nic! Po minucie starsza czteroletnia siostra wybucha płaczem...ludzie oglądają to swoiste przedstawienie. Jak wytłumaczyć ,że nic się nie stało, że nie dzieje się krzywda?*

*Dlaczego dziecko płacze? Czy dlatego, że jest zmęczone, sfrustrowane, przestraszone, drażni je hałas, jest zazdrosne? A może czteroletnia dziewczynka zdenerwowała się tym, że jej siostra jest smutna? Czy to pierwszy krok w kierunku empatii, współczucia, dobroci i miłości?*

Czy rodzice mogą wspierać ten **ciepły blask**, bo takie piękne sformułowanie oznaczające empatię właśnie znalazłam w literaturze i badaniach naukowców.

To, że dostrzegamy cierpienia innych, że krzywda nas wzrusza – to mogą być kluczowe elementy prospołecznych zachowań (nastawionych na pomoc drugiej osobie lub grupie osób) Psychologów, neurobiologów a nawet ekonomistów nurtuje pytanie: **jak i dlaczego stajemy się coraz lepsi? W jaki sposób dziecko rozwija swoje prospołeczne zachowania i czy istnieje jakaś recepta na to, aby do takich zachowań zachęcać?**

Czy jeśli poznamy „lek”, to czy dziecko wyrośnie z całą pewnością na altruistę, dobrego człowieka, który postąpi słusznie, odważnie, mądrze, który pomoże potrzebującemu i poda rękę tonącemu?

Profesorowie ,eksperci w dziedzinie rozwoju zachowań prospołecznych wyraźnie identyfikują oznaki troski i zmartwienia nawet u rocznych dzieci.

Empatii nie możemy mylić ze współczuciem. Empatia to przeżywanie tych samych emocji albo bardzo podobnych do tych, jakie przeżywa druga osoba. Natomiast współczucie to odczuwanie smutku lub niepokoju o drugą osobę. Może być to związane z empatią, ale to nie jest to samo uczucie

Zachowanie prospołeczne, czyli także życzliwość, dobroczynność, są bardzo różnorodne. Oznaczają one zdolność do odczuwania cierpienia innych, ale w taki sposób, że człowiek "porządkuje" swoje uczucia, tożsamość, potrafi przezwyciężyć silne emocje, które skutkują niechęcią. Te emocje zmieniają się w chęć niesienia pomocy innym i zrozumienie sensu tej pomocy.

Badania przeprowadzone wśród bliźniaków wskazują na to, że mógłby istnieć jakiś gen, który wpływa na tendencje prospołeczne. Bliźniaki dwujajowe, w przeciwieństwie do bliźniaków jednojajowych, reagują różnie na zdenerwowanie rodziców. Wiele innych badań i obserwacji dało jednak dużą pewność, że nie ma jednak genu empatii ani genu altruizmu. Dziedziczone mogą być pewne cechy osobowości.

„Efekt ciepłego blasku” czyli chęć do dzielenia się z innymi był też przedmiotem badań ekonomistów. Badania wykazały, że ten sam obszar mózgu, który aktywizuje się, gdy dana osoba wygra pieniądze, uruchamia się też, gdy pomagamy innym. Oznacza to, że jest coś w rodzaju neurologicznej "nagrody" wbudowanej w system motywacyjny mózgu. Skłania to naukowców do hipotezy, że być może empatii czy altruizmu można nauczyć się tak jak kształtują się nawyki. Kto wie?

### **Ciepły blask zaczyna się w domu...**

Co o promowaniu prospołecznych zachowań mówią eksperci? Wzór rodzica jest oczywiście bardzo ważny, dzieci powinny doświadczać współczucia czy empatii długo przed tym, zanim nauczą się mówić.

Trzeba wyjaśniać im co czują ludzie. Należy obserwować emocje dziecka, ale też zwracać im uwagę, mówiąc na przykład: "Uważaj, ranisz uczucia kolegi".

Nie można oferować nagród materialnych za prospołeczne zachowania, trzeba zostawiać swobodę. Dziecko powinno czuć, że samo zdecydowało o tym, że ma ochotę komuś pomóc. Należy także pomóc dziecku zrozumieć, że takie zachowanie świadczy o tym, że jest ono pomocne, miłe, hojne.

Praca nad temperamentem dziecka i wpływ ośrodków mózgowych - to podstawowe czynniki. Dodatkowo, rodzice mogą wspierać ten "ciepły blask" i światopogląd, który się z nim wiąże.

***Empatia, współczucie, życzliwość, miłość zaczynają się w domu. Zaczynają się bardzo wcześnie...od pierwszego dotyku...***

Małgorzata Pietrzak