

## Empátia otthon

„Nagyon sok szorongást, mozgásos nyugtalanságot,  
értelmetlennek látszó mozdulatot vagy szokást,  
esetleg tünetszerű viselkedésformát is meg lehetne érteni,  
ha sikerülne a beleélés a gyerek lelkiállapotába.”  
/Buda Béla/

A gyereknevelésben, a családi életben az empátia többszörös „haszonnal” bír. Tekinthesünk rá úgy is, mint híd a családtagok közt, amelyen keresztül találkozhatunk.

Az empátia segíti az együttműködést, könnyebb lesz bánni a gyerekkel és a gyerek érzelmi nevelését is meghatározza, mert a megértésre törekvő légkörben a gyerek is megértőbb, figyelmesebb lesz. Az empátia rövid és hosszú távon is hat: az otthoni légkört és a gyerek személyiségét is befolyásolja. Nézzük hogyan..

### A gyermek szempontjából

A gyermekek születésüktől fogva érzékenyek a nem-verbális jelzésekre. Már a csecsemők is reagálnak más gyerekek sírására, többnyire ők is sírni kezdenek, a depressziós édesanyák kisbabái pedig a szomorú arckifejezést veszik át anyuktól. Az élet első hónapjaiban a kisbaba tájékozódási pontjai éppen ezek a nem-verbális jelek: a mód ahogy megérintik, karba-veszik, ahogy énekelnek, beszélnek, gügyögnek hozzá, ahogy ránéznek, rámosolyognak... A kommunikáció hogyan-ja hosszú évekig, még a beszéd kialakulása után is fontosabb támpont a gyerekeknek, mint a beszéd tartalma. Az érzelmek arcáról való leolvasásának biológiai és evolúciós háttere is van: már az emberszabású majmok is értik és reagálnak, ha a másik arcán pl félelmet látnak.

Ezzel párhuzamosan az anyák is – ösztönösen – kommunikálnak nem-verbális eszközökkel. Az érzelmi összehangolódás – empátia – egyik kifejeződése, ahogy az anyák átveszik a gyermekük aktuális tevékenységének a ritmusát, és egy más modalitásban azt megismétlik. Például, a gyermek háromszor megrázza a csörgőjét, az anya háromszor eldúdol egy szótagot, vagy háromszor megkoppintja a baba térdét, vagy tapsol hármat... Ez egy természetes, ősi működés, amit egy Stern nevű pszichológus figyelt meg aprólékosan. Ha épp van otthon egy fél-egyéves gyerek, te is megfigyelheted, hogyan működik. Ezzel összehangolódással a mama kifejezi, hogy a gyerekekkel van, hogy kész átvenni az ő izgatottsági szintjét, ritmusát. Sőt Stern szerint a mamák ezzel az összehangolódással szabályozni is tudják az izgatottságot: a megismételt ritmus lehet kicsit pörgősebb és lehet kicsit lassúbb, ami visszahat a gyerek tevékenységére. (Persze hibák is előfordulnak: ha sehogy, vagy tévesen, torzan hangolódnak össze a gyerekekkel, pl túl hangosan, ijesztően, vagy épp fájdalmasan „ismétli el” a ritmust a szülő, ami valójában nem illeszkedik a gyerek valós érzelmi állapotához.)

Szintén ösztönösen értelmezik is az anyák a babák állapotait – érzéseket, érzelmeket, indulatokat, indítékokat, szándékokat – tulajdonítanak a babának, amiből a pici szintén sokat „tanul”, megtapasztalja, hogy sajátos jelzései – sírása, rúgkapálása, mosolygása, legörbülő szája, nyújtózkodása, nézése – voltaképp kommunikációk, amelyre választ kap!

Érzékeny jelzeshálózat ez, amelynek érzelmi tapasztalatai örökre bevésszük. A nemverbális jelzésekre való fogékonyságunk, az empátiás képességünk mértéke ebben a korai anyai-gyerek kapcsolatban dől el.

A kisbaba szüntelenül figyel, követi, monitorozza az anyját, ezért hangsúlyos a mamák viselkedése, visszajelzései, empátiás képességük, szeretet jelzései.

Sok viselkedési vagy szabályozási probléma hátterében állhat olyan kommunikációs „félreértés”, amikor a mama/szülő

által kifejezett tartalmat a gyerek máshogy érti, és a gyerek által kifejezett tartalmat a szülő (is) másképp érti, és máris két frusztrált, dühös, egymást nem értő szereplővel találkozunk. (Gyakori jelenség, a „ne hisztizz már!” felszólítás, amiből épp az az empátia hiányzik, amivel megérthető lenne, hogy ez a hangos és idegesítő viselkedés, ez egy jelzés, ez egy kommunikáció, egy komplex érzelmi állapot...)

Az empátia elsajátításának következő állomása és időszaka az óvodás kor, a szerepjátékok kora, amikor a gyerekek kutyák, nyuszik, doktornéni, tűzoltóbácsi, közértes néni, királylány, királyfi, boszorkány, sárkány, ... és apa és anya lesznek játékból. Az élményfeldolgozáson és szerepgyakorlásokon túl ez az empátia, a beleélés gyakorlásának is a terepe, hisz a gyerekek a játék során felidézik magukban az eljátszott érzelmeket, a megfigyelt lelkiállapotokat. Ahogy nő a gyerek úgy lesznek egyre differenciáltabbak a szerepjátékok, a megjelenített történetek.

### A szülő szempontjából...

Eddig arról volt szó, hogy a mamák többnyire ösztönösen léptetik működésbe empátiás képességüket és önkéntelen a ráhangolódás igényével fordulnak a babáik felé.

Ám ahogy nő a gyerek úgy lesz egyre nehezebb érteni őt, az ösztönös tartomány jelentősége csökken. A saját gyermekkori élményeink többnyire a tudattalanba süllyedtek, nem tudnak támpontot adni. A gyerekeket minél kisebb annál inkább a szükségleteik vezérlik, érzelmi állapotaik meghatározzák viselkedésüket és racionális, logikai úton legtöbbször nem tudunk, nem lehet megérteni viselkedésüket.

Az empátia egy olyan lehetséges és szükséges csatorna, amely nem irányítani akar, a gyereket egy kijelölt útra tenni (pl most fogat kell mosni, vagy most jönni kell vacsorázni, most nem veszem meg eneked ezt a csokit), hanem rászánja az az időt és energiát, hogy megértsük őt. Az empátiás képesség a gyereknevelés idején akkor is fejlődik, ha erre nem figyelünk oda, mert akarva akaratlan igyekszünk megérteni egy egy bonyolultnak tűnő, érzelmileg igen telített és visszatérő, próbálkozásainknak ellenálló helyzetet.

Ha minél többször, tudatosan igyekszünk ezt a nyitott, másakra figyelő, őt átélni igyekvő képességünket aktiválni, úgy lesz egyre könnyebb.

A gyerek valódi érzelmi világát, indítékait, reakcióit megértve jóval adekvátábban reagálhatunk rá, és a megértés és megértettség légkörében sokkal könnyebb az együttműködés. Látszólag össze nem függő elemek akadályozzák egymást; ha egy érzelmi torlasz lebomlik, felszabadul az út a hétköznapi, aktuális dolgok felé... A gyerekek képesek együttműködni, szót fogadni, engedelmesnek lenni – bárhogy hívjuk – ha ennek nem áll akadályában valami érzelmi gubanc.

Az empátiás otthoni légkör a mindennapi helyzeteken túl mutat: a gyerek ebből a figyelmességből figyelmességet, empátiát tanul; ez beleérző képesség ösztönző és irányadó lesz a társas kapcsolataiban, segíti a szerepviselkedésekben, és morális értékrendjének az alapja lesz.

Hogyan fejleszthető az empátiás képesség? Erről lesz szó a harmadik részben.