

MYLĖTI KITĄ - MYLĖTI SAVE PATĮ

Meilė aplinkai dažnai slypi kiekvieno iš mūsų viduje ir prasideda nuo meilės sau. Pasistenkime visa tai dažniau priminti vaikams.



Meilė = pagarba

Padėkime vaikams suprasti, kad žmogus, kuris gerbia visus, turinčius kitokią nuomonę, pomėgius, yra kitos išvaizdos ar turi kitus skirtumus, gerbia ir save patį. Gerbti kitus reiškia priimti žmones tokius, kokie jie yra.



Meilė = empatija

Vaikai pagrindinių vertybių mokosi namuose, o dažniausias mokymosi būdas yra stebėjimas – modeliavimas: didelė tikimybė, kad vertybes, kuriomis vadovaujamės patys, perims ir vaikas. Vaikai lengvai perima teigiamą / neigiamą elgesį stebėdami realius pavyzdžius, remiasi jų paaiškinimais (reikia elgtis su kitais taip, kaip norime, kad būtų elgiamasi su mumis). Namai yra pirmoji vieta, kur vaikas turėtų stebėti teigiamą elgesį, tuomet bus lengviau tokį elgesį taikyti ir kitose aplinkose (darželyje).



Meilė = dalijimasis

Priminkime vaikams, kaip svarbu yra dalytis tuo, ką turime – galbūt kitam tai reikš daug daugiau nei mums atrodo. Dalytis galima ne tik savo žaislais ar skanėstais, tačiau ir džiaugsmu, pokalbiu, šypsena, apsikabinimu ir rūpesčiu.



EMPATIJA

Kokybiškam santykiui su kitais empatija yra labai svarbi, todėl svarbu žinoti skatinamuosius jos vystymosi veiksnius.



Pastebimi vaiko veiksmai – vaikui atlikus empatišką veiksmą, svarbu įvertinti tokį elgesį ir suteikti teigiamą grįžtamąjį ryšį, kad elgesys būtų geriau įsimenamas ir jo vertė būtų suprantamesnė. Pvz.: vaikas žaidžia su lėlėmis ir apklojo kūdikėlį, kad jis nesusaltų – šiuo atveju naudingas pagyrimas, t. y. „Koks (-ia) tu šaunuolis (-ė), kad taip rūpiniesi savo lėlyte, nori, kad ji nesusaltų“.



Empatija lengviau įsisavinama per praktiką – vaikai nesupras mokslinių paaškinimų apie empatiją, kartais netgi buitinių pasakymų, kaip svarbu jausti kitą ir gilintis į jo jausmus. Tačiau galima vaikui užduoti atitinkamus praktinius klausimus, pvz., vaikas žaidžia su draugu ir atima jo žaislą, galite paklausti: „Kaip tu jautiesi, kai tau neduoda žaislo kiti vaikai? Lygiai taip pat gali jaustis ir jie.“ Tokie santykio tarp aplinkos ir vaiko elgesio pavyzdžiai daug lengviau įsisavinami.



Kūno kalbos lavinimas taip pat svarbus empatijai reikšti, kadangi iš kūno kalbos galime suprasti daug kito žmogaus emocijų. Galima padėti vaikui suprasti kūno kalbą pastebint ir pakomentuojant jo paties kūno kalbą, pvz.: „Tu toks susigūžęs, ar tau šalta?“, „Ar tau nedrąsu, kad sunėrei rankas ant krūtinės?“. Tokiu būdu vaikas informaciją įsisavins keliais būdais – girdėdamas, jausdamas savo elgesį, suprasdamas savo emociją ir būdamas pastebėtas kito.

