

**WDN: Przedstawienie referatu oraz propozycji zabaw z dziećmi w wieku przedszkolnym na temat: „Wychowanie do wrażliwości na prawdę i dobro”- nawyki kształtujące empatyczne zachowania u dzieci w wieku przedszkolnym.**

Data: 28.04.2022

Wychowanie do wartości to kierunek, który obecnie jest mocno osadzony w polityce oświatowej państwa. Edukacja przedszkolna, a właściwie wychowanie przedszkolne, jak sama nazwa wskazuje, głównie bazuje na wychowywaniu dzieci, czyli przekazywaniu tego, co pomoże im właściwie funkcjonować w otoczeniu przedszkolnym, domowym, a następnie w szkolnym, rówieśniczym i życiu dorosłym.

Wychowanie do wartości, na poziomie edukacji przedszkolnej, w szczególności rozróżnianie dobra od zła, ma miejsce od dawna. W podstawie programowej wychowania przedszkolnego treści te przejawiają się w wielu jej obszarach. Jednymi z celów wychowania przedszkolnego są: „budowanie systemu wartości, w tym wychowywanie dzieci tak, żeby lepiej orientowały się w tym, co jest dobre, a co złe”, „wprowadzenie dzieci w świat wartości estetycznych i rozwijanie umiejętności wypowiedzania się poprzez muzykę, taniec, śpiew, małe formy teatralne oraz sztuki plastyczne”, „kształtowanie u dzieci poczucia przynależności społecznej (do rodziny, grupy rówieśniczej i wspólnoty narodowej) oraz postawy patriotycznej”.

**Podstawa programowa wychowania przedszkolnego określa wprost treści, które odnoszą się do wartości ogólnych kształtujących postawy i charakter młodego człowieka. Są to następujące zapisy, np.:**

- dziecko grzecznie zwraca się do innych w domu, w przedszkolu, na ulicy,
- dziecko wie, że nie należy chwalić się bogactwem i nie należy dokuczać dzieciom, które wychowują się w trudniejszych warunkach, a także że nie należy wyszydzać i szykanować innych,
- dziecko rozumie potrzebę poszanowania odmienności i autonomii drugiego człowieka,
- dziecko dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia,
- dziecko wie, jak trzeba zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić,
- dziecko wie, jak należy się zachować na uroczystościach, np. na koncercie, na festynie, na przedstawieniu, w teatrze, w kinie,
- dziecko zna swoje prawa i obowiązki,
- dziecko wie, jakiej jest narodowości, że mieszka w Polsce, a stolicą Polski jest Warszawa, zna godło i flagę państwową, zna polski hymn i wie, że Polska należy do Unii Europejskiej,
- dziecko wie, że wszyscy ludzie mają równe prawa.

Bardzo ważnym elementem kształtowania się pojęć moralnych u dzieci jest zachowanie konsekwencji w wychowaniu. Nadmierne pobbłażanie bądź niespójność w metodach wychowawczych poszczególnych członków rodziny czy też personelu przedszkola powodują zagubienie. Dzięki konsekwencji w wychowaniu mały człowiek otrzymuje poczucie bezpieczeństwa i ma możliwość życia w zgodzie ze standardami przyjętymi w domu, przedszkolu, grupie.

Okres przedszkolny to pierwszy etap kształtowania się pojęć moralnych u dzieci. Jednocześnie jest to bardzo ważny okres w życiu człowieka, będący podstawą do dalszego kształtowania się postaw moralnych, oceniania ich i wartościowania. Z chwilą, kiedy dziecko nabywa więcej doświadczeń, zaczyna się orientować w szerszej rzeczywistości, kiedy posiada zdolność myślenia abstrakcyjnego, zapoczątkowuje się też względnie trwała postawa moralna, czyli drugi etap rozwoju moralnego.

Dobroć jako wartość ma wiele cech charakterystycznych, takich jak: ciepło, serdeczność, czujność, gotowość służenia innym, bycie pracowitym, życzliwym, pomocnym. Wszystkie te wartości są fundamentem, na którym można budować osobowość człowieka pozytywnie nastawionego do świata. Wiadomo, że postawa moralna kształtuje się przez lata, a wychowanie przedszkolne ze względu na okres rozwojowy człowieka jest początkiem tego rozwoju. Toteż rola nauczyciela i wszystkich osób, które biorą udział w procesie wychowawczym, jest ogromna.

Z punktu widzenia dobra ogólnego pożądanymi są ludzie sprawiedliwi, prawi, uczciwi, dobrzy, odpowiedzialni, a przez to piękni. W dzisiejszym świecie istnieje zapotrzebowanie na wartości moralne, bez których świat nie jest w stanie istnieć normalnie, a dzięki którym człowiek staje się naprawdę ludzki. Jednak powszechnie uważa się, że mamy kryzys wartości, bowiem współczesność jest dość ciekawa, ale przez to również trudna. Jesteśmy świadkami wojen, kataklizmów, ataków terrorystycznych, jednocześnie sami degradujemy środowisko, niszczymy przyrodę i samych siebie. Wszystko to powoduje, że jesteśmy podejrzliwi, nieufni w stosunku do drugiego człowieka, poddajemy weryfikacji zasady i normy moralne, w których zostaliśmy wychowani. Świat wokół nas jest pełny frustracji, z którą z trudnością radzimy sobie my – dorośli, a przez to cierpią nasze dzieci.

Wszystkie niekorzystne zmiany cywilizacyjne mają ogromny wpływ nie tylko na jakość życia polskich rodzin, ale także na wychowanie dzieci i młodzieży w tych rodzinach. Co zatem robić, aby nie poddać się kryzysowi wartości?

W odpowiedzi na to pytanie powinniśmy uświadomić sobie ważną kwestię: człowiek, jako istota myśląca, ma możliwość wyboru. W przypadku wartości jest to wybór z pozoru bardzo prosty – pomiędzy dobrem a złem. Jednak nie wszyscy tak samo pojmujemy dobro i zło. Różnice kulturowe wyznaczające podstawowe ramy wartości są tak wielkie, że czasami prowadzą do poważnych konfliktów.

Jak sugeruje C.D. Batson, istotą prawdziwego altruizmu jest empatia. Jeśli odczuwamy ją wobec innej osoby, wówczas z większym prawdopodobieństwem zaangażujemy się w pomoc pomimo ponoszonych kosztów. Czym więc jest empatia? To zdolność do postawienia siebie na miejscu

drugiej osoby, wczucie się w jej sytuację i współodczuwanie podobnych emocji. Gotowość, by „w pełni szacunku rozumieć cudze doświadczenia” – jak definiuje pojęcie Marshall B. Rosenberg (2016), autor koncepcji Porozumienia bez Przemocy. Już noworodki doświadczają empatycznej troski od swoich opiekunów, a z czasem, w toku rozwoju poznawczo-emocjonalnego, uczą się reagować w sposób empatyczny wobec innych osób. małe dzieci spontanicznie potrafią okazywać empatię wobec osób, z którymi pozostają w relacji, np. przynosząc zabawkę bratu, który płacze. Po drugie, sami okazując empatię wychowankom. Badania wskazują, że jeśli mamy wokół siebie osoby wykazujące się wobec nas empatią, sami zachowujemy się w sposób bardziej empatyczny. Pierwszym warunkiem skutecznego wspierania rozwoju empatii jest autentyczność wychowawcy, dlatego tak ważne jest, by dorośli zachowywał się spójnie. Dotyczy to zarówno spójności tego, co głosimy, z tym, jak się zachowujemy oraz względnej spójności naszych zachowań w czasie.

W wielu badaniach wykazano, że pośpiech, czy też świadomość, że obok ofiary znajdują się inni ludzie, którzy mogą pomóc, obniża prawdopodobieństwo udzielenia przez nas pomocy.

Aby więc budować autentyczność w oczach wychowanka, warto rozmawiać uczciwie, wyjaśniając nasze zachowanie w danych okolicznościach, zaś jeśli tych wyjaśnień nie znajdujemy, to szczerze przyznać, że nie wiemy, dlaczego się tak zachowaliśmy i z perspektywy czasu żałujemy, że nie postąpiliśmy inaczej. Przyznawanie się do błędu, wbrew temu, co mogłoby się wydawać, wspiera autorytet wychowawcy, o ile błędy te nie są oczywiście nagminnie powtarzane. Po trzecie, o czym już wspominałam przy okazji definiowania dobra jako wartości, analiza literatury, filmów i czytanie powieści pozwalają wczuć się w sytuację bohatera, którego losy śledzimy, utożsamić się z nim i współodczuwać emocje, które są jego udziałem. Jeszcze innym sposobem ćwiczenia empatii jest zamiana ról, czyli sytuacja, w której staramy się nie tylko rozpoznać emocje, ale też wczuć się w intencje drugiej osoby. Możemy to ćwiczenie zastosować w zabawie z dziećmi, gdzie

wcielamy się w jakąś postać i odgrywamy sceny. Możemy także przeprowadzić w klasie, czy podczas tutorialu tego rodzaju ćwiczenie, a następnie je omówić.

Najczęstszą okazją do rozwijania empatii jest zwyczajna rozmowa o emocjach. Pytanie: „Jak się czujesz?” lub opowiedzenie o własnych emocjach, pozwala nam doskonalić procesy introspekcji oraz uczy współbrzmieć emocjonalnie z drugą osobą. Należy pozwolić wychowankowi przeżywać emocje. Zamiast mówić: „nie płacz”, „przecież nic się nie stało”, „nie jest tak źle”, warto towarzyszyć mu w doświadczaniu emocji. Okazujemy w ten sposób szacunek i akceptację. Nasz sposób komunikowania się jest również ważnym elementem nauki empatii. Odwoływanie się do emocji i szukanie w empatii siły dla umacniania relacji międzyludzkich stanowi jeden z kluczowych elementów koncepcji Porozumienia Bez Przemocy Marshalla Rosenberga (2016).

#### **Proponuje on Model Czterech Kroków, służący autentycznej i pełnej empatii komunikacji:**

- obserwacja pozbawiona moralnego osądu, czyli odwołanie się do faktów, a nie interpretacji;
- wskazanie uczuć, które są odzwierciedleniem głębszych potrzeb;
- uświadomienie sobie istnienia potrzeb, których zaspokojenia potrzebujemy oraz (sformułowanie konkretnej prośby).
- komunikacja w duchu porozumienia bez przemocy wzmacnia relację zaufania, co jest szczególnie ważne podczas budowania relacji tutorskiej.

Właściwie trudno mówić o efektywnym tutoringu bez obustronnego zaufania.

#### **Jak mózg uczy się empatii? 5 rzeczy, o których warto pamiętać:**

1. Mózg dziecka uczy się empatii przez naśladowanie i obserwację.

**Dzieci naśladowają również postawy rodziców wobec siebie i innych ludzi. Uczą się wówczas, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Jak komunikować się z innymi ludźmi, jak reagować na ich zachowania i uczucia.**

2. Dziecko uczy się empatii poprzez samoświadomość.

Dzieci nieustannie poszukują w słowach, gestach i zachowaniach rodziców i nauczycieli swojego lustrzanego odbicia. Przekonują się w ten sposób, że ktoś się nimi opiekuje, zauważa je, uznaje za ważne. Chcą dowiedzieć się, kim są i jak oceniają je inni ludzie. Dlatego lustrzane odbicie w oczach rodzica lub nauczyciela ma dla dzieci i młodzieży bardzo duże znaczenie. Młody człowiek nie jest pewien, w jakim kierunku podąża droga jego osobistego rozwoju, dlatego często odczuwa lęk i szuka w świecie dorosłych własnego odbicia – informacji o tym, kim może zostać, w czym jest silny i jaki ma potencjał. To poszukiwanie odbywa się w sposób nieświadomy, ale według badaczy mózgu jest ono jednym z najważniejszych elementów w procesie „wychowania”. **Dlatego tak ważne jest, aby wyzbyć się wszelkich ocen i etykietowania młodych ludzi.** Warto nie wyrażać deprymujących i krytycznych komunikatów, ponieważ te – zamiast wzmacniać poczucie własnej wartości i umiejętność empatycznego spoglądania na siebie i innych – mogą powodować niepewność, zaburzenia osobowości, lęki i wycofanie z życia społecznego. Zaakceptujmy i pokochajmy dzieci takie, jakimi są, uszanujmy ich cechy i indywidualne predyspozycje, tak by mogły one poznać i nauczyć się siebie, uwierzyć we własną siłę, możliwości i zadbać o budowanie trwałych relacji z innymi ludźmi.

### 3. Dziecko uczy się empatii od uważnych dorosłych.

Jeżeli młodzi ludzie mogą na co dzień doświadczać pełnych uważności, wrażliwości na ich uczucia i wszystkie emocje relacji z dorosłymi, najpewniej będą oni naturalnie wykazywali podobne zdolności teraz i w swojej dorosłości. Jeżeli jednak otoczenie, w którym przebywają, okaże się zupełnie niewrażliwe na ich emocjonalny i psychiczny rozwój, mogą mieć trudności w doświadczaniu najprostszych nawet wyzwań codzienności, w relacjach interpersonalnych, a nawet kłopoty zdrowotne. **Liczne badania potwierdzają, że u dzieci, które w pierwszych latach nie zaznały empatycznej relacji z bliskimi im osobami, ryzyko pojawienia się emocjonalnej niestabilności będzie znacznie podwyższone.**

Przyczyna nietrwałych relacji z innymi leży w kwestii braku umiejętności okazywania zrozumienia wobec sygnałów płynących z mowy ich ciała oraz nieprawidłowego reagowania na te sygnały. Empatia to również uważność na gestykulację, mimikę i ruchy drugiego człowieka (mówiące o jego granicach, potrzebach i pragnieniach). **Dlatego warto zadbać o życzliwą komunikację z dziećmi na co dzień** – czule odpowiadać na ich emocjonalne potrzeby, każdorazowo pochylać się ich nad emocjami i różnymi przeżyciami, spokojnie rozmawiać o tym, co myślą i czują, z czego może to wynikać i jak można postąpić w podobnej sytuacji w przyszłości.

Przykłady zabaw rozwijających empatię u dziecka w wieku przedszkolnym:

#### 1. Imię jest ważne

Wyobraź sobie, że jesteś hodowcą psów. Masz u siebie przedstawicieli kilku ras, którym trzeba nadać imiona zgodne z ich profesją i zamiłowaniem:

bernardyn – ratuje ludzi spod śniegu,

owczarek podhalański – pilnuje stada owiec,

labrador – opiekuje się niewidomymi,

chart – pomaga podczas polowania,

owczarek niemiecki – pracuje w policji.

Jeśli masz w domu pas, możesz się zastanowić, jaką on ma profesję i wymyślić kilka zabaw, z wykorzystaniem mocnych stron twojego psa.

#### 2. Wycwierkuj emocje

Gwarki to ptaki, które potrafią także wyrażać emocje przy pomocy odpowiedniej intonacji, głośności itd. Wykonaj kilka zabaw – ćwiczeń, które pozwolą ci wyrażać emocje poprzez

ton, mimikę i głośność mówienia, a nie konkretne słowa. Wybierz sobie kilka wyrazów np. pomidor, lampa, kartka, na których będziesz ćwiczył, a potem powiedz je tonem:

- wesołym,
- smutnym,
- wystraszonym,
- zatroskanym,
- poważnym,
- śmiesznym,
- zaspanym,
- zdenerwowanym,
- obrażonym.

### 3. Psia przyjaźń

Prawdziwego przyjaciela poznaje się w biedzie. Jednak kiedy już uda nam się wykaraskać z opresji, można mu pięknie podziękować. Wymyśl kilka zabaw, a raczej sposobów podziękowania psu za jego oddanie. Niech to będzie coś:

- smacznego, wygodnego,
- ciepłego
- ciekawego,
- pachnącego.
- A jak można podziękować za miły gest:
- sąsiadce,
- mamie,
- tacie,
- babci,
- rodzeństwu,
- policjantowi,

- nauczycielce,
- przyjacielowi.

Każdy jest inny, lubi inne rzeczy, można dopasować sposób podziękowania do danej osoby. Wystarczy pomyśleć o tym, co sprawi przyjemność bliskim i znajomym.

#### 4. Pokaz talentów

Paw chwali się swoim ogonem, bo to jest najpiękniejsza rzecz jaką posiada. Zaprosz do tych zabaw rodzinę lub znajomych i urządźcie pokaz talentów. W tej zabawie każdy będzie miał czas na przygotowanie specjalnego pokazu umiejętności, w których jest najlepszy.

Podczas tego spotkania można się umówić z uczestnikami, że będą próbowali nauczyć pozostałych rzeczy, które sami potrafią bardzo dobrze. Każdy będzie miał okazję przekonać się, że coś co z boku wygląda na bardzo proste i nie wymagające wysiłku, tak naprawdę wcale takie nie jest.

#### 5. Królestwo zwierząt

W każdym królestwie mieszkańcy powinni sobie pomagać. Wyobraź sobie, że jesteś królem/królową zwierząt i wydajesz swój pierwszy rozkaz kierowany do wszystkich zwierząt. Prosisz, by zwierzęta pomagały sobie nawzajem. Jako mądry władca musisz jednak podpowiedzieć podwładnym, kto, komu i w czym może pomagać. Zastanów się więc i wymyśl:

- Jak pszczoła może pomóc niedźwiedziowi?
- Jak zając może pomóc sarnie?
- Jak żyrafa może pomóc zebrze?
- Jak ptaszek może pomóc hipopotamowi?
- Jak lew może pomóc sępom?
- Jak jeź może pomóc wiewiórcze?

#### 6. Kurze bazgroły

Takie kurze bazgroły mogą stać się ciekawym sposobem kolorowania obrazków. Spróbuj pokolorować dowolny obrazek robiąc najdziwniejsze esy-floresy zamiast równych linii. Żeby utrudnić sobie zadanie weź do ręki dwie kredki naraz, potem trzy, a nawet cztery. To będą takie twoje „kurze pazury”.

#### 7. Zamiast trąby

- Namaluj słonia za pomocą farbek i pędzelka trzymanego w ustach.

- Podnieś ręcznik stopami i przenieś go z łazienki do pokoju.
- Czy potrafisz zagrać coś na nosie?
- Przesuń jabłko z jednego miejsca na drugie na stole za pomocą języka.
- Czy potrafisz odkręcić butelkę wody nie używając palców?

## 8. Dzień Zwierza

Jakie atrakcje przygotujesz dla zwierząt, które obchodzą swoje święto?

- Dzień Raka
- Dzień Ślimaka
- Dzień Małpy
- Dzień Prosiaka
- Dzień Krowy
- Dzień Leniwca

## 9. Znajdź plusy w zmianach

Przeczytajcie wspólnie zdanie, w którym pocięcha postara się doszukać pozytywnych stron. Oczywiście możecie szukać ich wspólnie.

- Podczas pięknego dnia nagle chmury zakryły niebo i zaczął padać deszcz.
- Dowiadujesz się, że za miesiąc przeprowadzasz się z rodziną do innego miasta.
- Dorosłeś, dojrzewasz, masz więcej obowiązków.
- Zawsze dostawałeś dobrą ocenę z matematyki, nagle dostajesz najgorszą.
- Pokłóciłeś się z kolegą lub koleżanką.
- Musisz na tydzień zamieszkać u babci, z dala od rodziców.
- Przez katar i kaszel nie możesz wyjść na podwórko pobawić się z kolegami.

## 10. Ponazywaj otoczenie

Badania dwójki brytyjskich naukowców (Catherine Douglas i Petera Rowlinsona) dowiodły, że krowy, którym nadano imiona dają więcej mleka. Skoro krowom jest milej kiedy

właściciel nada im imię, to może warto zadbać także o swoje otoczenie i nadać imiona różnym przedmiotom, z którymi masz codziennie styczność:

- kwiaty w doniczkach,
- samochód, którym jeździsz do szkoły, przedszkola, na wycieczki,
- twój rower,
- komputer,
- myszka od komputera,
- twoje łóżko.

### **PODSUMOWANIE:**

Wychowanie do wybierania dobra jest podejściem, które stawia wysokie wymagania zarówno wychowawcy, jak i wychowankowi. Jednak system korzyści długofalowych jest tak duży, że warto zweryfikować swoje przekonania i nawyki komunikacyjne oraz wejść w świat dialogu i ciekawości, bez ocen, nagród i kar. Nie jest to łatwe, gdyż przez lata narzucany jest nam świat, w którym to inni starają się mówić nam, co mamy myśleć, w którym liczą się nagrody i uznanie, a angażować się warto w to, co się opłaca. Szybko uczymy się adaptować do takiej rzeczywistości, czego przykładem są licznie przywołane wyżej eksperymenty. Efekty niestety bywają odwrotnie proporcjonalne do intencji, bo te przecież zwykle mamy dobre. Zakładając więc, że naszym celem jest zbudowanie relacji z wychowankiem, opartej na szacunku i wspierającej jego autonomię, warto stale zadawać sobie pytanie: „Czy to, co teraz mówię/robię wspiera ten cel?” Wróćmy więc do tytułowej kwestii: Jak wspierać dzieci by byli wrażliwi naprawdę i dobro? Postawmy na dialog, pogłębioną rozmowę o dobru i złu oraz o emocjach i myślach, które nam towarzyszą podczas codziennych wyborów, rozwijamy empatię oraz pokazujemy empatycznie i bezwarunkowo akceptować innych.

Jeśli chcemy, by angażowali się społecznie – sami się zaangażujemy, pokazując poprzez osobisty przykład, że takie działanie to ważny i piękny element naszego życia. I wreszcie, pomagamy tworzyć okazje do angażowania się w działania prospołeczne – czy to w postaci wolontariatu, czy w innej formie - ucząc w ten sposób, za św. Janem Pawłem II, że człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.

### **Literatura:**

- Bauer, J. (2008). Empatia – co potrafią lustrzane neurony. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN;
- Rosenberg, M. (2016). Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca;
- <https://www.wokolszkoly.edu.pl/files/ws/wydania/Publikacja%20VII%20Ogo%CC%81Inopolskiego%20Kongresu%20Tutoringu%202020.pdf>
- <https://blizejprzedszkola.pl/nawyki-kszaltujace-empatyczne-zachowania-u-dzieci,2,9192.html>
- Zabawy pochodzą z książki pt. „Czego dzieci mogą nauczyć się od zwierząt?” autor Anna Jankowska, Wydawnictwo Dragon 2010.
- por. Bauer J., Empatia. Co potrafią neurony lustrzane, PWN, Warszawa 2008.
- Hüther G, Kim jesteśmy – a kim moglibyśmy być, Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje Sp. z o.o., Słupsk 2015, s. 83-84.



- Bauer J., Co z tą szkołą, Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje sp. z.o.o. Słupsk 2015, s. 173.
- por. Alvarez C., Prawa naturalne dziecka, CoJaNaTo, Warszawa 2017, s. 572-578.
- por. Richard J. Davidson, Sharon Begley, Życie emocjonalne mózgu, 2013.

Opracowanie i prowadzenie:  
JUSTYNA WIŚNIEWSKA, MAGDALENA GRYGIER