

Komentarz:

W Państwa ręce trafia książka stworzona z miłości. Bajkowa Kraina przeprowadzi nas przez najważniejsze emocje i uczucia. To swoista lekcja empatii, miłości oraz wiary w możliwości swoje i naszych najbliższych.

Dla rodziców i wychowawców nauczanie dzieci empatii to wciąż wielkie wyzwanie. Jest to zadanie, które musimy realizować każdego dnia, zaczynając od zwykłej uważności na potrzeby innych, reagując na cierpienie ale i uśmiech każdego człowieka.

W szybkim tempie dnia, często zapominamy czym jest empatia. Zbyt mało w nas dystansu do okoliczności i wczuwania się w emocje drugiej osoby w konkretnych sytuacjach. Aby nauczyć dzieci empatii musimy przede wszystkim przestać oceniać innych. Pamiętajmy, że każdy z nas nosi zupełnie innym plecak doświadczeń.

Wiercipiętek pokazuje nam, że dzieci mają naturalną wiarę w innych. Zadaniem dorosłych jest ją wzmacniać. Jak to robić? Przede wszystkim pozwólmy doświadczać i poprzez zabawę wybierać zainteresowania najmłodszych. Wzmacniajmy dzieci w rozwijaniu talentów, podkreślając sukcesy drobne i duże. Często wydaje nam się,

że dzieci nie poradzą sobie z wieloma zadaniami. Niestety myślimy tak również o dzieciach z niepełnosprawnościami. Jednak świat dookoła nas ma mnóstwo możliwości dla każdego, wystarczy tylko dać szansę i zaufać, że prawdziwy talent to nie zawsze wyobrażenia i oczekiwana jakiegokolwiek nam o nim towarzyszą. Mówmy zatem dzieciom co potrafią robić najlepiej. Doceniajmy je i nazywajmy ich talenty od najmłodszych lat. Chwalenie dodaje wiatru w żagle i pomoże przetrwać niejedną burzę życia. Słowa wzmocnienia pozostają w dzieciach na zawsze, nie tylko na chwilę.

Empatia to podróż do uczuć drugiego człowieka, musimy ją jednak zawsze zacząć od siebie samych.. Aby nauczyć tego dzieci nazywajmy nasze stany emocjonalne w chwilach radosnych ale też i w smutkach oraz cierpieniu. Nazywajmy też wspólnie z dzieckiem to, co ono czuje i co może ze swoimi emocjami zrobić. Tylko wtedy nasze dzieci staną się uważne na innych i będą mogły współtowarzyszyć w tej podróży.

Bohaterowie Bajkowej Krainy, pokazują co znaczy towarzyszyć i nie poddawać się w realizacji marzeń. To na pozór łatwe zadanie, okazuje się być wyzwaniem, zwłaszcza dla dorosłych. W towarzyszeniu czasami wystarczy odłożyć telefon, spojrzeć w oczy, odpowiedzieć uśmiechem, po prostu być. Nie zapominajmy też o marzeniach

tych realnych i tych wyśnionych. Bądźmy dla siebie. Na tym polega lekcja empatii.

Kilka ćwiczeń, które pomogą w budowaniu empatii (dla rodziców, nauczycieli, wychowawców, opiekunów):

Wykonując ćwiczenia razem z dzieckiem, wzmacniasz więź, towarzyszysz ale i odkrywasz być może nieznane dla siebie zakątki własnego ja.

Co doświadczam, co czuję, co myślę?

Usiądź po turecku. Zamknij oczy. Pomyśl o tym co dobrego cię dzisiaj spotkało. Co wtedy czułeś/ czułaś? Jakie myśli ci towarzyszyły? Jaki kolor miały twoje uczucia? Jaki kształt możesz im nadać? Co dobrego wniosły w Twoje życie? Wyobraź sobie teraz, że pakujesz to doświadczenie do Twojego plecaka doświadczeń. Ten plecak masz zawsze przy sobie. W każdej sytuacji możesz do tego doświadczenia wrócić i poczuć dokładnie to co przed chwilą. Spróbuj teraz narysować to doświadczenie.

Lista marzeń

Stwórz listę marzeń. Mogą się na niej znaleźć wszystkie marzenia jakie pojawią się w twojej głowie. Może znajdą się te, które towarzyszą ci od najmłodszych lat, może będą to marzenia, które ci się wyśniły? Pamiętaj one nie muszą być

„realne” dla innych. Są twoje i tylko to jest ważne. Możesz je narysować albo napisać.

Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?

Tarcza

Zaznacz na tarczy swoje wszystkie zdolności. Strzał w 10 to twoje największe uzdolnienia i zainteresowania. Strzał w 1 to też obszar twoich uzdolnień i zainteresowań ale o słabszym zasięgu.

Lista wdzięczności

Stwórz wspólnie z dzieckiem rodzinną listę wdzięczności. Mogą się na niej znaleźć wszystkie dobre chwile i wspomnienia oraz te trudne, które zmieniły życie rodzinne. Dopiszcie za co konkretnie, każdy z członków rodziny może być wdzięczny i komu może za to podziękować.

Mały i duży człowieku, gdziekolwiek nie jesteś, niezależnie od tego co zostało ci spakowane do plecaka życia, pamiętaj – jesteś częścią tego świata. Nadajesz kurs niejednej łodzi... czasami nawet o tym nie wiesz. Bądź. Po prostu bądź.

Patrycja Osman

– psychoterapeuta systemowy, terapeuta traumy,
prezes Stowarzyszenia MY FUTURE