

# 10 nõuannet, kuidas arendada väikelapse empaatiavõimet nukkude, mängu ja muude viiside abil

Juhtiv empaatiaekspert, kirjanik

ja hariduspsühholoog dr Michele Borba

*Lapsevanemad küsivad minult sageli, mis tagab lapse õnne, vaimse heaolu ja edu, ning minu vastus on alati üks: empaatia. Empaatia on üks põhitegureid, mis toob kaasa lapse heaolu, õppeedukuse, eheda õnne ja rahuldust pakkuva suhte ning aitab raskustest jagu saada. Empaatiavõime aitab kaasa ka lapse lahkuse, prosotsiaalse käitumise ja moraalse julguse arengule ning on tõhus vastuabinõu kiusamisele, agressiivsusele ja rassismile. Empaatia valmistab lapse tulevikuks ette ja võib anda eelised karjääriredelil, aidates elada pidevalt muutuvast maailmast tähendusrikast ja produktiivset elu.*

*Hiljutised Cardiffi ülikooli ja Barbie tehtud teadusuuringu tulemused on erakordsed. Uuring näitas, et lapsed saavad empaatiavõimet ja sotsiaalse teabe töötlemise oskusi arendada nukkudega (nt Barbiega) mängides. See on teadusringkonnas tähelepanuväärne leid, aga kasulik teave ka lapsevanematele, et lapse arengut toetada. Teadus ütleb meile, et seda väga olulist iseloomujoont on võimalik lastes arendada, kui alustada juba väga vara. Oluline on teada, et ilma vanemliku toeta jääb empaatiavõime areng siiski tagaplaanile.*

*Empaatia on nagu lihas – mida rohkem laps seda treenib, seda tugevamaks see muutub. Seejuures on tänuväärne, et on olemas lihtsaid, kuid mõjusaid viise, kuidas õpetada last olema lahkem, hoolivam ja empaatilisem. Oma raamatus „UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World“ („Isetu: kuidas empaatiavõimelised lapsed minapõhises maailmas edu saavutavad“) toon välja kümme teaduspõhist nõuannet, mis aitavad arendada lapse empaatiavõimet. Mida rohkem me neid igapäevaelus kasutame, seda suurema tõenäosusega aitame kaasa tugevama ja hoolivama põlvkonna kasvatamisele.*

## **10 VIISI, KUIDAS ARENDADA LAPSE EMPAATIAVÕIMET**

### **1. Julgusta last ise nukkudega mängima ja kuula tema mängu**

Nukkudega mängimine pakub ainulaadset sissevaadet lapse ellu. Kuula tähelepanelikult ja sa võid saada rohkem teada oma lapse huvidest, muredest ja asjadest, mis talle ei meeldi. Lapsed räägivad mängimise ajal tihti ja neid saab selleks ka julgustada, pakkudes mängimiseks erinevaid nukke. Nukkudega mängimine on hea viis last paremini tundma õppida, kuid seejuures tuleb järgida üht reeglit: vanem peab laskma end lapsel juhtida.

### **2. Räägi tunnetest**

Enne empaatiavõime arendamist peab lapsel olema oskus emotsioone lugeda. Laienda lapse tunnete sõnavara, et ta mõistaks emotsioonisõnu. Nimeta tundeid: „Paistab, et sa oled vihane. Tundub, et oled pettunud.“ Küsi tunnete kohta küsimusi: „Kas sa oled pinges/mures/õnnelik?“ Tüdrukud kuulevad juba väiksemana palju rohkem emotsioonisõnu kui poisid, seega tuleks poegadele rohkem emotsioonidest rääkida ning anda neile luba oma tundeid näidata ja

väljendada.

### **3. Laienda silmaringi**

Kas teadsid, et sarnaste inimeste vastu on palju lihtsam empaatiat üles näidata? Peaksime julgustama lapsi juba varases eas tutvuma erinevate rasside ja kultuuridega ning eri vanuses, soost ja võimetega inimestega. Üks võimalus on tutvustada neile eri soost ning erineva nahavärvi või puudega nukke. Aita alati lapsel leida teistega ühiseid jooni, mitte erinevusi. „Sa oled teistest mitmel moel erinev, kuid vaatame, mille poolest te sarnased olete. Teile mõlemale meeldib jalgpall. Mis veel?“ Sellised lihtsad vestlused aitavad lapsel mõista, et erinevused pigem ühendavad meid, mitte ei lahuta.

### **4. Meisterda tundekaardid**

Lapse õpetamine tundeid lugema on oluline samm tema empaatiavõime ja lahkuse arendamisel. Kirjuta mõni põhiline emotsioonisõna, nagu „õnnelik“, „kurb“, „hirmul“, „elevel“ ja „üllatunud“, paberile. Seejärel joonista või liimi juurde pildid, mis kujutavad neid emotsioone. See on ka suurepärase võimalus lapselt küsida, kas ta on kunagi seda emotsiooni kogunud. Tee sellest mäng, kus iga pereliige tõmbab kaardi ja imiteerib seal kujutatud emotsiooni, kasutades ainult oma nägu ja keha. Häälitseda ega sõnu kasutada ei ole lubatud. Mängu eesmärk on teise emotsioon ära arvata, empaatiavõimet suurendada ja üksteise seltskonda nautida.

### **5. Kasuta kahe heateo reeglit**

Proovi kahe heateo reeglit: „Ütleme või teeme iga päev vähemalt kaks head asja.“ Esmalt räägi, mida headus endast kujutab, näiteks teretamine, naeratamine, mänguasja jagamine või kellegi aitamine. Osuta igale heateole, mida keegi teeb. Tunnusta oma lapse heategu: „See oli sinust väga lahke, et sa vennal käest kinni hoidsid, kui ta trepist alla tuli.“ Tuleta reeglit meelde ka siis, kui laps nukkudega mängib: „Õpeta Maxilegi kahe heateo reeglit.“

„Chelsea tundub üksildane. Kuidas saaks Kelly teda aidata?“ Mida rohkem harjub laps tegema heategusid ning vanemad seda märkavad ja tunnustavad, seda empaatilisemaks laps muutub.

### **6. Lase lapsel hoolitseda**

Lapsed õpivad empaatiat üksteise eest hoolitsedes. Niisiis otsi eakohaseid võimalusi, kus laps saaks toetada ja aidata, nagu lemmiklooma toitmine, üksikule tädi Sallyle helistamine või naabrile küpsiste viimine. Väiksed lapsed saavad hoolitsemist harjutada ka nukkude peal. Näiteks meditsiiniõest nukk kontrollib patsientidest nukkude tervist. Pargivahist nukk kaitseb loomi. Loomade päästjast nukk toidab ja pakub peavarju, et aidata vigastatud loomadel taastuda. Mida rohkem laps mängu ajal headust harjutab, seda suurema tõenäosusega rakendab ta seda ka päris elus.

### **7. Kiida nimisõnadega**

Kui oled kunagi mõelnud, kas su kiitus toetab lapse empaatiavõimet, siis see 3–6-aastaste laste peal tehtud eksperiment annab vihjeid. Esmalt julgustati lapsi aitama, kasutades kutsumisel tegusõna („Kas sa aitad?“). Teisel rühmal paluti aidata, kasutades selleks nimisõna („Kas sa oled mu abiline?“). Väiksed lapsed, keda julgustati olema abilised (käändsõna), tegid seda palju tõenäolisemalt. Kui soovid, et laps näeks ennast hooliva inimesena, kasuta käändsõnu. „Aitäh, et

oled lahke.“ „Mulle meeldib, kui sa oled hoolitsev.“ Võimalusel kirjelda alati lapsele hooliva žesti mõju: „Vanaema oli väga õnnelik, kui sa helistasid, et teda tänada.“ „Kas sa nägid Sarah' naeratust, kui sa oma mänguasju jagasid?“ „Kevin paistis nii rõõmus, kui sa ta mängima kutsusid.“

### **8. Tee headuse kast**

Selleks et pereliikmed oleksid üksteise vastu lahkemad, piisab vanast kingakarbist. Julgusta pereliikmeid märkama, kui keegi teeb midagi head – nii kodus kui ka väljaspool. Iga kord, kui heategu märgatakse, kirjutab või joonistab märkaja teo ja pereliikme nime paberile ning paneb selle headuse kasti. Nende märkmete lugemine ühise õhtusöögi või perekogunemise ajal aitab lastel üksteise headust märgata ja arendab lahkust.

### **9. Etenda heategusid ja empaatiat**

Nukkudega mängimine ei ole ainult lõbus, vaid on ka tõestatud, et väikelapse empaatiavõime areneb selle abil. Õigete küsimuste esitamine aitab teada saada, mis lapse peas toimub. „Mis toimub? Mis ta õnnelikuks teeb? Mida ta teeb, kui tema sõber on kurb?“ Innusta last mängimise ajal tegema head, hoolima ja abistama. „Daisy ei leia oma kitarri. Kuidas saab Barbie teda aidata?“ „Ned näib üksildane ja kõrvale jäetud. Mida sa tahaksid, et keegi ütleks, kui sina oled üksildane? Mida saab Ted teha?“ Kui lapsed mõistavad, kuidas toetada, aidata ja hoolitseda, on nad suurema tõenäosusega ka lahkemad ja empaatilisemad.

### **10. Arenda empaatiavõimet nukkude, beebide ja kutsikate abil**

Anna lapsele ülesanne kellegi eest hoolitseda. Julgusta last mängimise ajal nukku või kaisulooma lohutama ja rahustama. Võid ka beebi, lemmiklooma või õe-venna kaudu aidata lapsel õppida lahkust ja harjutada prosotsiaalseid oskusi. „Vaata, kuidas emme beebit hoiab. Kuidas saad sina oma beebinukku hoida, et ta tunneks end armastatuna?“ „Tundub, et Fido kardab. Kuidas sa saad aidata kutsikal end turvaliselt tunda?“ „Õde näib murelik. Kuidas saaksid sina teda aidata?“ Mida rohkem harjub laps tegema heategusid, seda tõenäolisemalt võtab ta selle väärtuse ka omaks.