

Empati

Empati bir olayı onun gözüyle görmek, onun kulağıyla işitmek, onun yüreğiyle hissedebilmek ve bunu karşımızdakine hissettirebilmektir. Temel iletişim becerilerinden olan empati insan ilişkilerindeki kaliteyi arttıran en önemli unsurlardan birisidir. Öğrenci-veli, öğrenci- öğretmen veya öğrenci-öğrenci arasındaki birçok sorunun temelinde, gerçek anlamda karşımızdaki insanı anlayamadığımızda ortaya çıkmakta, bu durum da çözüme yönelik mesafe almamızı engelleyen en büyük güç olmaktadır. Problemlerin ortaya çıkış sürecine baktığımız zaman öncelikle tarafların karşı tarafı dinlemek yerine kendini anlatmaya çalıştığını, fakat dinlenmeden eleştirildiğini veya yargılandığını hissettiğinde ise kendini savunmaya başlamasıyla iletişimin tartışmaya döndüğü görülmektedir. İnsanda gerginlik oluşturan en önemli etmenlerden bir tanesinin de anlaşılammak olduğunu düşündüğümüzde, empatinin problemlerin çözülmesinde ne kadar etkili olduğunu görülmektedir.

Çocuklar her gelişim döneminde, döneme özgü bazı problemler yaşamakta fakat aileyle yaşanan problemlerin en şiddetli olduğu dönem ergenlik dönemi olmaktadır. Yaşanan tatsız olaylara baktığımızda ebeveyn çocuğun davranışlarını anlamlandırmakta çocuk ise ailenin verdiği tepkiyi anlamakta güçlük çekmektedir. Çünkü iki tarafta karşındakinin davranışını kendi penceresinden yorumlamaktadır. Ailede içerisinde problemlerin çözülmesi için yapılan konuşmalarda ebeveynler çoğunlukla "Hey gidi günler, bizim zamanımızda ..." diyerek söze başlar, kendi çocukluk dönemleriyle çocukların şu anki yaşantılarını karşılaştırarak çocuklarına karşı yaptığı en empatik konuşmayı yaptığını düşünürler. Bu süreçte sadece problemle ilgili nasihatle bulunarak görünüşte çözüm yolu gösteren bir baba ile suçlu olan ama kendisi ile babası arasında bir duvar olduğunu hisseden, aslen hiçbir değişiklik olmamasına rağmen kabul et kurtul mantığını kurarak içinde bulunduğu zor durumdan kurtulmaya çalışan bir çocuk profili karşımıza çıkmaktadır.

Anne-Babalar çocuklarını yargılamadan, suçlamadan, eleştirmeden önce onları içinde bulunduğunu fiziksel-duygusal-sosyal gelişim döneminin özelliklerini de göz önünde bulundurarak anlamak için dinlemelidirler. Gerçekten çocuğumuzun davranışlarını niçin yaptığını anlamak istiyorsak davranışa onun gözüyle bakabilmeli ve onu anladığımızı hissettirebilmeliyiz. Bunu yapabilirsek o zaman aramızdaki duvarları yıkar ve onun iç dünyasında neler olup bittiğini öğrenebiliriz. Yargılanmadan, suçlanmadan, eleştirilmeden dinlenen ve gerçekten anlaşıldığını düşünen ergen kendini size açmaktan artık korkmayacak ve güven duygusu geliştikçe aramızdaki aşılmaz uçurumları aşmaya başlayacaksınız.

Böylece ebeveyn olarak çocuğunuzun problemlerini hallederken bir taraftan da çocuğunuzun geleceği adına verdiği pek çok önemli kararda onun yanında olma şansını da yakalamış olacaksınız.

Ailesiyle problemlerini paylaşabilen ve kendini gizleme ihtiyacını hissetmeyen öğrenci ergenlik dönemini daha güvenli ve daha sağlıklı bir şekilde atlatacaktır. Ailesinden empati zemininde gerekli ilgiyi ve anlayışı gören çocuk bir müddet sonra model alma yöntemi ile empati becerisini kazanacaktır. Bu beceri çocuğun hem arkadaşlarıyla daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlayacak hem de anne-babasıyla yaşadığı çatışmalar azaltacaktır. Bu süreç bir ömür boyu çocuğun başarısını ve hayat içerisindeki yerini etkileyecek olan kişilik gelişimi ve özgüven gelişimine de katkıda bulunacaktır.