

SOSIAALISET TAIDOT JA EMPATIA

**LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN
EDISTÄMINEN**

J.P

SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, joita ovat esimerkiksi:

- oman vuoron odottaminen ja vuorottelu
 - taito kertoa omia mielipiteitä
 - kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot
- neuvottelutaidot (esim. eri näkökulmien huomioiminen)
- korjaavan ja myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen
 - taito osoittaa tukea eli empaattisuutta



Sosiaalisia taitoja edistetään myös opettamalla hyviä käytöstapoja. Ole hyvä, kiitos ja anteeksi kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja ne luovat kunnioittavan ilmapiirin kaikille, niin aikuisille kuin lapsille.



KÄYTÖSKUKKANEN!



Itsetunnon edistäminen liittyy sosiaalisiin taitoihin. Itsetunto sisältää itsekunnioituksen ja omanarvontunteen lisäksi lapsen kyvyn arvostaa itseään sellaisena kuin hän on.” Olen tärkeä ihminen” ”Arvostan itseäni” ”Olen hyvä juuri tällaisena ” ”On kivaa olla tällainen.

Mitä empatia on, miksi se on tärkeää?



Empatia on kokoelma ajattelun taitoja, joilla ihminen ymmärtää toisia ja siten kykenee vuorovaikutukseen.

Empatia voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

- Toisten ajatusten ymmärtäminen (kognitiivinen empatia)
- toisten tunteiden ymmärtäminen (affektiivinen empatia)
- myötätunto (empaattinen motivaatio/altruismi)



Empatialla tarkoitetaan kykyä ja halua pyrkiä ymmärrykseen, mitä toinen ihminen saattaa tuntea ja kokea sekä taitoa asettua toisen henkilön asemaan.

Hyvää kohtaamista edistää kiinnostus toisen ajatusmaailmaan, sen sijaan että kuvittelee tietävänsä, millainen toinen henkilö on tai mitä hän ajattelee tai tuntee.



Empatia on kokoelma taitoja ja prosessi, jossa ihminen eläytyy toisen ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaan.

Empatiakyky ohjaa ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Empatiakyky on tärkeää, jotta voimme tulla ihmisten kanssa toimeen ja muodostaa ystävyysuhteita.



Mistä empatiaa hankitaan / saadaan?



Empatiataitoja on mahdollista harjoitella. Harjoittelu vahvistaa kykyä ja rohkeutta nähdä tukea tarvitseva ja toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Empatiakykyyn kuuluvat kyky nähdä maailmaa toisen ihmisen näkökulmasta, kyky tunnistaa omia ja toisen tunteita ja nimetä niitä sekä kyky olla tuomitsematta suoralta kädeltä toisen ihmisen ajatusmaailmaa. Kuuntelu- ja dialogitaitojen harjoitteleminen tukevat myös empatiakyvyn kehittymistä.



PARAS KEINO EDISTÄÄ EMPATIAA JA EMPATIATAITOJA ON
AIKUISTEN OMA EMPAATTINEN JA SENSITIIVINEN
KASVATTAMINEN JA OHJAAMINEN NIIN KOTONA KUIN
VARHAISKASVATUKSESSA!



Aikuinen on esimerkki- mallioppiminen on tehokasta!

Menetelmiä:

Erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat kasvattajien mielestä hyviä käytäntöjä empatiataidon tukemiseksi.

Draama on hyväksi koettu ja monipuolinen toimintatapa. Eläytyminen draamassa esim. erilaiset ongelmatilanteet satu- ja eläinhahmoilla.

Satujen lukeminen; niihin eläytyminen, satuhahmojen, eläinten asemaan asettuminen. Saduista keskusteleminen.

Tunnekortit. Kuvista keskusteleminen, tarinoiden jatkaminen. Sadutus.

Satuhieronta.

Lasten mindfulness-harjoitukset.

Roolileikit. Ohjattu roolileikki, jossa aikuinen mukana.

Yhteisleikit. Laululeikit, piirileikit, perinneleikit (ei kilpailuleikit). Pienten ja isompien yhteiset leikit antavat mahdollisuuden harjoitella empatiataitoja. Vuorovaikutusleikit (Theraplay).