

# **PRIJATELJSTVO, EMPATIJA, PROSOCIALNO VEDENJE**

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Ko otrok pride domov in ves vznemirjen hiti pripovedovati, da je bilo danes v šoli grozno, ker se najboljši prijatelj ni želel igrati z njim in je celoten odmor na igrišču gledal, kako se prijatelj igra z nekom drugim, smo običajno soočeni z zelo vznemirjenim, žalostnim in morda tudi jeznim otrokom. Otrok običajno ne ve, zakaj se je to zgodilo, ga pa ravnanje prijatelja prizadene. Lahko se je počutil nemočnega, osramočenega, jeznega, žalostnega – je v stiski in naš prvi vzgib je, da otroka potolažimo, najraje pa bi mu takšne situacije kar prihranili. Vendar pa so takšni dogodki pri odraščanju povsem običajni in predstavljajo priložnost tako za otroka kot za starša, da otroku skozi odnos, ki ga starš ima z otrokom, pomaga razumeti in predelati tovrstne izkušnje.

## **Prosocialno vedenje in empatija**

Otrok ima skozi tovrstne situacije priložnost učenja prosocialnega vedenja. Krepi svojo zmožnost empatije in lahko razvija učinkovite strategije za spoprijemanje s stresnimi, manj prijetnimi situacijami. Prosocialno vedenje vključuje empatičen, altruističen, solidaren in prijateljski odnos do drugih ljudi in pomoč ljudem. In predelovanje različnih izkušenj, ki jih otrok pridobiva skozi odnose z vrstniki, je osnovni gradnik socialnega oz. prosocialnega vedenja. Otrok se skozi raznovrstne izkušnje uči, kako biti prijazen do drugega, kako drugemu pomagati, kadar je v stiski, kako pri drugem prepoznati stisko, prav tako pa se uči, kako se na ustrezen način postaviti zase, se zaščititi in v odnosu postaviti mejo. Otrok razvija in krepi svojo zmožnost empatije – zmožnost razumeti in vživeti se v občutke drugih in v odzivanju te občutke tudi upoštevati. Hkrati pa spoznava tudi lastne občutke, čustva. Odrasli mu pomagamo te

občutke ozavestiti, jih prepoznati in tudi predelati na primeren način.

Najprimernejši in tudi najbolj enostaven način je pogovor.

## **Prijateljstvo**

Prijatelji imajo v življenju vseh ljudi zelo pomembno vlogo. Prijateljstvo je vzajemen odnos med dvema ali več osebami in izhaja iz naše potrebe po bližini drugih ljudi. Bližino iščemo vsi in skozi medosebne odnose z vzajemnim zaupanjem, naklonjenostjo, skupnimi zanimanji, dajanjem in sprejemanjem bogatimo svet, v katerem živimo. Pravzaprav predstavljajo drugi ljudje, njihova bližina in dobri medosebni odnosi tudi zelo pomemben dejavnik našega zdravja in nasploh zadovoljstva v življenju.

Razvoj prijateljstva in pomembnost vrstnikov sta s starostjo otroka vse pomembnejša. Nemalokrat smo starši priča pravi drami, ki se odvija v medvrstniških odnosih. Čeprav »prava drama« v medvrstniških odnosih starše čaka predvsem v obdobju najstništva, pa se pomen prijateljstva spreminja tudi ob vstopu v šolo. Razvoj prijateljstva nam govori, kako otrok razume medosebne odnose, pravila, ki veljajo v družbi, v kolikšni meri je sposoben razumeti perspektivo drugega in biti empatičen.

## **Kako lahko odrasli otroku pomagamo?**

Konfliktne situacije, kakršna je npr. predstavljena v septembrskem stripu v Cicibanu, so priložnost za pogovor o tem, kaj se je dogajalo, kako je otrok razumel ravnanje prijatelja, kako si ga razlaga in kaj zanj to pomeni.

Pogovorimo se o tem, kako se je otrok sam počutil, kaj je občutil in kako se je v tej situaciji počutil nekdo drug. Otroka usmerimo v razmišljanje, ki mu bo pomagalo razumeti perspektivo drugega, najti prave besede, ko se mora postaviti zase in odgovoriti na primeren način. V pogovoru mu pomagamo poiskati načine

navezovanja stikov z drugimi otroki in ohraniti samospoštovanje navkljub tesnobi, strahu, žalosti ali jezi, ki jih morda občuti do drugih in morda tudi so sebe. Z otrokom se pogovarjamo tudi o tem, kdo so naši prijatelji, kako se do njih obnašamo in kaj biti prijatelj z nekom sploh pomeni. Skupaj iščemo možne načine spoprijemanja z manj prijetnimi občutki, ki otroku pomagajo po eni strani te občutke sprejeti, hkrati pa jih predelati in najti načine, ki mu pomagajo do boljšega počutja. Prepiri oz. spori otroka s prijatelji tako predstavljajo neizčrpen vir priložnosti za učenje veščin, ki jih v življenju nujno potrebujemo.