

CZĘŚĆ I: ROZPRAWY I ARTYKUŁY

ROZWIJANIE EMPATII JAKO FORMA PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY
RÓWIEŚNICZEJ W ŚRODOWISKU SZKOLNYMTHE DEVELOPMENT OF EMPATHY AS A FORM OF COUNTERACTING PEER
VIOLENCE IN THE SCHOOL ENVIRONMENTRenata Kopyś^{1(A,B,C,D,E,F,G)}¹Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział Pedagogiczny i Artystyczny

Kopyś, R. (2018). Rozwijanie empatii jako forma przeciwdziałania przemocy rówieśniczej w środowisku szkolnym. *Rozprawy Społeczne*, 12(3), 7-13. <https://doi.org/10.29316/rs.2018.24>

Wkład autorów:

- A. Zaplanowanie badań
- B. Zebranie danych
- C. Dane – analiza i statystyki
- D. Interpretacja danych
- E. Przygotowanie artykułu
- F. Wyszukiwanie i analiza literatury
- G. Zebranie funduszy

Streszczenie

Celem artykułu jest wskazanie sposobów rozumienia i rozwijania empatii w kontekście relacji rówieśniczych wśród dzieci i przeciwdziałania zjawisku przemocy w szkole. Postawa empatyczna jest składnikiem komunikacji interpersonalnej i warunkiem prawidłowego funkcjonowania dziecka w grupie rówieśniczej. Trening aktywnego słuchania i uważności przyczynia się do poprawy więzi między członkami społeczności szkolnej, a w dalszej perspektywie ogranicza zachowania ryzykowne u dzieci. Empatia łączy się z innymi składnikami kompetencji społecznych, takimi jak: asertywność, współdziałanie, komunikatywność i wywieranie wpływu. Zdolność rozumienia emocji i zachowania innych osób, współodczuwanie oraz umiejętność patrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy są niezbędne w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych. Wzucie się w pełni w niepowtarzalny świat przeżyć, myśli, uczuć i pragnień drugiego człowieka jest możliwe wyłącznie w relacji osobowej, która stwarza szanse nawiązania i utrzymania pozytywnych więzi społecznych. Artykuł przedstawia sposoby rozwijania empatii w szkole, takie jak: metoda dramy i „Porozumienia bez Przemocy” M.B. Rosenberga.

Słowa kluczowe: empatia, aktywne słuchanie, metoda dramy, „Porozumienie bez Przemocy” M.B. Rosenberga, przemoc rówieśnicza

Summary

The aim of this article is to present ways of understanding and developing empathy in the context of peer relationships in children. It seems essential to define the correlation between empathy and the reduction of school violence and aggression. Empathy is a component of interpersonal communication and a condition for the proper functioning of a child in a peer group. Active listening and mindfulness training improve the bond between members of the school community and, in the long run, limit risky behaviour in children. Empathy connects with other components of social competence, such as assertiveness, collaboration, communicativeness and influence. The ability to understand others' emotions and behaviours, feeling compassion and an ability to look at reality from a different perspective are very crucial in resolving conflict situations. Experiencing the unique world of events, thoughts, feelings and desires of another human being is possible only in a personal relationship that creates opportunities for establishing and maintaining positive social relationships. The article describes ways to develop empathy at school, such as drama and Rosenberg's "The Non-Violence Arrangements".

Keywords: empathy, active listening, drama, Rosenberg's "The Non-Violence Arrangements", peer violence

Tabela: 0

Ryciny: 0

Literatura: 33

Otrzymano: listopad 2017

Zaakceptowano: maj 2018

Adres korespondencyjny: Renata Kopyś, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział Pedagogiczny i Artystyczny, ul. Krakowska 11, 25-029, Kielce, kopys_renata@onet.eu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8566-4468>

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Renata Kopyś

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wstęp

Życie społeczne nie może istnieć bez komunikacji interpersonalnej, której podstawowym składnikiem jest empatia. Badania dowodzą, że pewnych elementów składowych empatii można się nauczyć w wyniku ćwiczeń w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji, odczuwaniu stanów psychicznych, rozumieniu różnych sposobów myślenia czy oglądu rzeczywistości z innej perspektywy (Davis, 1999; Hoffman, 2006). Empatia pełni szczególnie istotną rolę w rozwoju emocjonalnym i społecznym dziecka. Umożliwia nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji osobowych, jest niezbędnym składnikiem konstruktywnej komunikacji i działań mediacyjnych. Kształtują ją indywidualne doświadczenia z okresu wczesnego dzieciństwa oraz wzorce osobowe i stymulacje sytuacyjne z życia rodzinnego.

W literaturze przedmiotu znajdują się przykłady korelacji wysokiego poziomu empatii z postawami prospołecznymi. Empatia jest składnikiem umiejętności społecznych. Jej deficyty przejawiają się u dzieci zaburzeniami zachowania lub zaburzeniami osobowości (np. Davis, 1999; Hoffman, 2006; Swearer S. M., Espelage D. L., Napolitano S. A., 2010). W podziale na płeć dziewczęta uzyskują wyższe wyniki pomiaru empatii niż chłopcy (Olweus, 1998). Psychologowie zajmujący się terapią i poradnictwem wskazują, że istnieją różne metody zwiększania poziomu empatii. Dotychczas jednak brakuje jednoznacznych dowodów na to, jakie metody są najbardziej skuteczne w pracy z osobami lokującymi się w różnych punktach rozkładu poziomu empatii oraz jej wpływu na eskalację przemocy (Baron-Cohen, 2015). Można wskazać szerokie spektrum przyczyn zachowań nacechowanych agresją i przemocą. Jedną z teorii wskazuje, że układ agresji uruchamia się wtedy, gdy zagrożone są główne cele i motywacje ludzkiego działania, przede wszystkim sprawiedliwość i uzyskanie akceptacji społecznej (Bauer, 2015). Inni badacze podkreślają fakt, że agresja ujawnia się jako indywidualny sposób pokonywania przeszkód w procesie zaspokajania potrzeb i dążeniu do realizacji określonych celów ważnych dla jednostki (Brzezińska, Hornowska, 2007; Rumpf, 2004).

Obecnie panuje przekonanie, że poziom empatii w społeczeństwach wykazuje tendencję spadkową, a w Polsce jest szczególnie niski. Jak donoszą media z relacji badań poziomu empatii przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych nasz kraj zajął sześćdziesiąte miejsce (na 63 kraje badane). Chociaż metoda badań budzi kontrowersje, jej wynik można potraktować jako punkt wyjścia do dyskusji w jakim stopniu rozwijać empatię i na ile jest ona nam niezbędna do dobrego funkcjonowania w życiu społecznym (<http://biqdata.wyborcza.pl/ranking-najbardziej-empatycznych-krajow-swiata>).

Poziom empatii u ludzi jest różny: od poziomu niskiego, prawie zerowego do poziomu wysokiego

(Baron-Cohen, 2015). Rozwijanie poszczególnych aspektów kompetencji społecznych: poznawczych, w tym empatii poznawczej, motywacyjnych, behawioralnych pozwala osiągnąć sukces w życiu osobistym i zawodowym, podnosi samoocenę i zwiększa skuteczność działania (Smółka, 2008). Z pewnością przyczynia się do zmniejszania zjawiska krzywdzenia innych.

Empatia a przemoc rówieśnicza

W literaturze można znaleźć wiele definicji terminu empatia. Nauka akcentuje czynnik emocjonalny, poznawczy lub łączy w jedną definicję oba te aspekty. Stąd empatia jest rozumiana jako „zespół konstrukcji teoretycznych, które dotyczą reakcji pojedynczego człowieka na doświadczenia innych. Wśród tych konstrukcji znalazły się przede wszystkim procesy zachodzące u obserwatora oraz afektywne i nieafektywne skutki, które pojawiają się w wyniku tych procesów” (Davis, 1999, s. 23). Jednym ze składników kompetencji społecznych jest empatia rozumiana jako umiejętność odczytywania i rozumienia emocji innych osób oraz doskonalenia ich poprzez wyczuwanie potrzeb rozwojowych i zdolności (Goleman, 1999). Empatyczne słuchanie jest warunkiem wczucia się w świat rozmówcy z uwzględnieniem jego indywidualności. Empatia w takim znaczeniu zakłada zrozumienie i odczucie myśli, przeżyć, emocji drugiego człowieka. Jest to wsłuchanie się w zachowanie, odczytanie gestów i słów, zrozumienie motywów i skłonności. Empatia to „zdolność precyzyjnego wczuwania się w niepowtarzalny świat współrozmówcy” (Dziewiecki, 2000, s. 32). Inni badacze wskazują, że nie należy utożsamiać empatii z intelektualnym zrozumieniem czy współczuciem. Jest to uwaga poświęcona komuś, wczucie się w jego uczucia i potrzeby oraz bycie obecnym tu i teraz w przeżywaniu problemu przez współrozmówcę. Empatia ma szczególną moc pozwalającą nawiązać głęboki kontakt z sobą samym, a przez to zrozumienie włączyć się w uczucia i potrzeby innych (Rosenberg, 2008).

Analizując teorie dotyczące pochodzenia zdolności empatycznych badacze podkreślają dwa aspekty: wrodzone skłonności oraz doświadczenia społeczne z okresu dzieciństwa. Dodatkowo pojawia się komponent sytuacyjny, w którym działa jednostka wyposażona w określone cechy osobowe (Davis, 1999). Aby można było mówić o empatii muszą wystąpić dwa czynniki: rozpoznanie i reakcja, w tym sensie „empatia to zdolność rozpoznawania myśli lub uczuć innej osoby oraz reagowania na jej myśli i uczucia odpowiednią emocją” (Baron-Cohen, 2015, s. 32).

Zdolność ta zależy od mózgowego obwodu empatii, który został zbadany przy użyciu nowoczesnych technologii diagnostycznych. Wyróżniono co najmniej dziesięć wzajemnie połączonych okolic mózgowych odpowiadających za poziom empatii oraz wskazano, że aktywność obwodu empatii jest

osłabiona u ludzi, którzy dopuszczają się przemocy wobec innych. Naukowcy twierdzą, że obecnie żyjemy w czasach zmniejszania się poziomu empatii, a skrajna teza zakłada, że u ludzi czyniących zło następuje „erozja empatii” (Baron-Cohen, 2015). Należy wskazać, że empatię definiuje się również jako reakcję afektywną, która bardziej odpowiada sytuacji innej osoby niż naszej własnej. Osoba będąca świadkiem cierpienia sama zaczyna cierpieć, a w konsekwencji pojawia się u niej współczujące cierpienie, empatyczny gniew, empatyczne poczucie niesprawiedliwości oraz poczucie winy (Hoffman, 2006).

Akceptacja społeczna i wsparcie ze strony innych to czynniki pobudzające ośrodki motywacyjne w naszym mózgu. Wydzielane w nich neurotransmitery wywołują energię i chęć do życia, pomagają utrzymać zdrowie w lepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Jeśli więzi społeczne są niewystarczające, gdy człowiek jest nieakceptowany albo nie dość uznawany przez otoczenie doznaje upokorzeń i odrzucenia, wtedy cierpi, a gdy cierpienie przekracza granicę wytrzymałości, następuje aktywacja ośrodków strachu, bólu i agresji. Dzieci komunikują się z otoczeniem przez zachowania spontaniczne, mowę ciała nacechowaną pobudzeniem i nadmierną aktywnością lub odwrotnie lękliwością i nieufnością (Bauer, 2015). Bliskie relacje z dzieckiem oparte na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa stanowią źródło siły w przeciwstawieniu się przemocy ze strony innych. To zaporę chroniącą przed uaktywnieniem się własnego cierpienia i bólu, które pobudzają agresję i przemoc wobec siebie i otoczenia.

Inni badacze dowodzą, że układ neuronów lustrzanych jako podstawowe biologiczne wyposażenie człowieka jest początkowo niedojrzały i niezróżnicowany. Empatia nie jest wrodzona, chociaż natura dała człowiekowi zestaw neuronów startowych. Rozwój neurobiologicznego wyposażenia człowieka dokonuje się wyłącznie w toku życia społecznego w kontakcie z innymi ludźmi. Relacje międzyludzkie są aktami odzwierciedlania. Dziecko przegląda się w procesie odzwierciedlania jak w lustrze i to umożliwia mu pełny rozwój osobowy. Dzięki niemu rozwija się u dziecka wysoka samoocena, wzrasta poziom wiedzy i kompetencji społecznych. Jednocześnie w sytuacji nadmiaru bodźców i ich wysokiej częstotliwości może nastąpić upośledzenie lustrzanego systemu nerwowego, co skutkuje deficytami w postrzeganiu siebie i trudnościami w tworzeniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi (Bauer, 2008).

W poszukiwaniu przyczyn agresji i przemocy rówieśniczej dochodzimy do stwierdzenia, że istnieje zależność między doświadczaniem przemocy we wczesnym dzieciństwie a zwiększoną agresywnością i ograniczeniem kompetencji społecznych w wieku późniejszym (Pospiszyl, 2008). Ciężkie stresory biograficzne powodują najczęściej u chłopców wystąpienie reakcji agresywnych, a wśród dziewcząt lęk i zaburzenia depresyjne (Bauer, 2015). Natomiast

skutki przyjęcia roli ofiary przemocy pozostawiają blizny na całe życie, są odczuwalne przez dorosłych i objawiają się chorobami w sensie fizycznym, jak i psychicznym (Dambach, 2003).

Podobne wnioski można znaleźć w raporcie z badań „Młodzież i przemoc”: „ludzie, którzy często doznają krzywd stają się ludźmi bardzo podobnymi do tych, od których ich doznają”. Jest to życie w nieprzerwanym ciągu „koła agresji”. A źródłem agresywnych postaw i przemocy jest mechanizm reprodukcji brutalnych wzorców stosunków międzyludzkich (Borkowski, Kulińska, Paterek, 1999).

Dzieci często spotykają się z przejawami agresji rówieśników, przy czym według Instytutu Badań Edukacyjnych skala wiktymizacji w polskich szkołach wynosi ok. 10%. W podziale na płeć: częściej ofiarami prześladowań rówieśniczych są chłopcy niż dziewczęta. Wzrasta przemoc werbalna i relacyjna oraz wymuszenia niematerialne. Obserwuje się spadek agresji fizycznej, natomiast zwiększył się odsetek uczniów, którzy doświadczają dręczenia ze strony rówieśników z użyciem mediów elektronicznych, tzw. cyberbullying. Szczególnie narażone są dzieci z rodzin ubogich, bez wsparcia rodziców. Agresywne zachowania mają miejsce głównie w klasach IV–VI szkoły podstawowej. Problemy są mniejsze w klasach, w których uczniowie oceniają nauczycieli jako życzliwszych i bardziej skłonnych do pomocy, a także tam, gdzie uczniowie lepiej znają prawa i zakazy szkolne oraz je akceptują, a nauczyciele i dyrekcja omawiają je jasno i szczegółowo (Komendant-Brodowska, 2014).

Relacja między pojęciami: agresja, przemoc oraz bullying ma charakter hierarchiczny (Pyżalski, 2012). Agresja to pojęcie najbardziej ogólne, określające świadome podejmowanie wrogich działań mających na celu „wyrządzenie komuś szkody lub przykrości” (Aronson, 1997, s. 303). Przemoc to termin nieco węższy, a definiowany jako mobbing zachodzi wtedy, gdy agresor wykorzystuje swoją przewagę nad ofiarą, która jest przez dłuższy czas „wielokrotnie narażona na negatywne działania ze strony innej osoby lub osób”. Cechą przemocy rówieśniczej jest nierównowaga sił, osoba „atakująca” ma silniejszą pozycję niż ofiara. Przewaga może być ona liczebna, fizyczna, psychiczna lub o charakterze formalnym. Rozróżnia się prześladowanie bezpośrednie, które charakteryzują otwarte ataki i pośrednie przejawiające się izolowaniem ofiary (Olweus, 1998, s. 16-17; Komendant-Brodowska, 2014).

Dręczenie szkolne ma charakter proaktywny, a szkolnym prześladowcom zależy nie tyle na samym cierpieniu ofiary, ale na uzyskaniu uprzywilejowanej pozycji w grupie rówieśniczej. Dręczyciele działają w obecności świadków i świadomie wybierają ofiary starając się minimalizować ryzyko porażki. Sprawcy obawiają się skutecznej samoobrony ofiary ataku, szybkiej interwencji obrońców ofiary, w tym innych uczniów, rodziców lub nauczycieli. Ponadto badacze zwracają uwagę na fakt, że na typowe cechy ofiar przemocy rówieśniczej mają

wpływ czynniki o charakterze relacyjnym, a wyzwalanie agresji może być skutkiem socjalizacji (Bandura, Walters, 1968; Rumpf, 2003). Uczniowie prześladowani przez innych wyróżniają się odrzuceniem przez rówieśników, małą liczbą przyjaciół oraz niskim stopniem akceptacji rówieśniczej. Stąd konieczność rozwijania kompetencji społecznych nie tylko sprawców, ale także ofiar i świadków przemocy, którzy niejednokrotnie stają w obliczu trudnych wyborów moralnych.

Jak rozwijać empatię w szkole?

Empatia jest prospołeczna. Posiada moc ograniczania działania motywów egoistycznych. Nie jest wolna od błędów, które pokonuje regułą wzajemności i osadzenia w zasadach moralnych. Połączenie empatii i rozwoju moralnego wydaje się być właściwym kierunkiem dydaktycznym dla rozwijania empatii: „najpierw uwagę obserwatora przyciągają zasady, które następnie powodują pojawienie się obrazów ofiary, a te z kolei wywołują empatyczne cierpienie i poczucie winy” (Hoffman, 2006, s. 222).

Istnieje związek między empatią a społecznym zrozumieniem oraz sądami moralnymi i poczuciem winy. Stąd propozycja wykorzystania czynnika empatycznego w wychowaniu prospołecznym dzieci. Technika grania ról oraz maksymalizacja podobieństwa między obserwatorem a osobą stymulującą zwiększa szansę na rozwijanie empatycznego rozumienia. Zakłada się, że poprzez przyjęcie perspektywy obserwowanego następuje wytworzenie się empatycznej troski, w dalszej perspektywie zachowania pomocowe i altruistyczne (Davis, 1999).

Jedną z propozycji rozwijania empatii wykorzystującą naturalną skłonność dzieci do wchodzenia w role jest metoda dramy, która polega na „aktywnej identyfikacji uczniów z fikcyjnymi rolami i sytuacjami” (Witerska, 2011, s. 13). Drama stanowi inspirację do twórczego zaangażowania w różne wymiary rzeczywistości. Daje szansę przeżycia doświadczenia innych ludzi, zrozumienia motywów ich postępowania, emocji i przeżyć bez ponoszenia realnych konsekwencji tych działań. Poprzez poszukiwanie strategii rozwiązania danego problemu, wczucia się w sytuację innej osoby, rozwija się aktywność i ekspresja dziecka, która dobrze ukierunkowana będzie wyrażała się uznaniem wartości i norm akceptowanych społecznie. Zajęcia warsztatowe z dziećmi wykorzystujące dramę na różnych poziomach kształcenia ułatwiają naukę aktywnego słuchania i koncentracji uwagi. Pozwalają zrozumieć i nazwać własne stany emocjonalne oraz nauczyć się je uzewnętrzniać w sposób zgodny z przyjętymi w danym środowisku normami moralnymi. Osobą pobudzającą do twórczego, spontanicznego działania i wzorcem modelującym zachowania może być empatyczny wychowawca lub nauczyciel (Witerska, 2010). Zatem drama daje szansę rozwoju wszystkich aspektów inteligencji emocjonalnej, zrozumienia własnych emocji, rozpoznawania emo-

cji innych ludzi, motywowania się oraz nawiązywania i podtrzymywania związków interpersonalnych

W praktyce pedagogicznej niedocenianą formą komunikacji interpersonalnej jest rozmowa wymagająca nawiązania bliskiego kontaktu osobowego. Z przeglądu literatury przedmiotu dotyczącej komunikacji wynika, że rozmowa to „specyficzny rodzaj interakcji z drugim człowiekiem lub grupą ludzi” (Bochno, 2004, s. 31). Rozmowa empatyczna daje poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa, zachęca do zwierzeń na temat osobistych przeżyć i uczuć. Duże znaczenie przypisuje się koncentracji uwagi i aktywnemu słuchaniu, nazywanemu słuchaniem empatycznym. Ten rodzaj słuchania jest procesem czynnym, zakłada pełną koncentrację na drugim człowieku, wczucie się w jego potrzeby i oczekiwania. Słuchanie aktywne to proces empatycznego dostrzeżenia się do uczuć i myśli współrozmówcy. Na poziomie neurobiologicznym uaktywniają się specyficzne struktury mózgowe zwane neuronami lustrzanymi. Ujęcie psychologiczne wskazuje na konieczność otwarcia się na przekaz werbalny i niewerbalny, a także emocje płynące od drugiej osoby w sposób skoncentrowany, skupiony na drugim człowieku. Z kolei poziom duchowy to decyzja na osobowe spotkanie Ja-Ty (Szczepan-Jakubowska, Jakubowski, 2016). W czasie empatycznej rozmowy z uczniem warto modelować zachowanie ucznia poprzez popularyzację wśród dzieci i młodzieży utworów biblioterapeutycznych dotyczących przemocy rówieśniczej w szkole dostosowanych do możliwości i potrzeb dziecka (Zubrzycka, 2008; Jodko-Kula, 2009).

W sytuacji przemocy rówieśniczej do głosu dochodzą różne emocje zarówno u sprawców, jak również ofiar i świadków. Wsłuchanie się w potrzeby i emocje strony konfliktu wśród dzieci jest procesem skomplikowanym, uwarunkowanym różnymi czynnikami, ale zwiększona umiejętność przyjmowania ról nabywana z wiekiem jest czynnikiem sprzyjającym rozwojowi empatii (Hofman, 2006). Badania naukowe wskazują, że istnieje negatywna korelacja między empatią a agresją. Sprawcy byllingu i cyberbullingu wykazują się niższym poziomem empatii niż osoby zaliczane do ofiar i świadków przemocy (Steffgen, König, Pfetsch, Melzer, 2009). Empatia poznawcza przyczynia się do lepszego zrozumienia sytuacji konfliktu, spojrzenia z innej perspektywy na rzeczywistość, a składnik emocjonalny hamuje własną agresję (Rembowski, 1989). Nie jesteśmy skazani na życie w kręgu agresji i przemocy. Istotne wydaje się odkrycie przyczyny zachowań agresywnych ważnych z punktu widzenia jednostki, którymi mogą być: lęk, ból, gniew czy nuda. Czynnikiem determinującym zachowania aspołeczne uczniów są niezaspokojone potrzeby, w tym brak poczucia przynależności i wspólnoty. Stąd wynika konieczność indywidualnego podejścia do dziecka, trafne odczytywanie motywów jego działania. Jeśli dziecko jest długotrwale agresywne i przejawia zaburzenia zachowania o podłożu emocjonalnym, być może oznacza to wołanie o pomoc. Najczęściej prosi o poświe-

cenie mu uwagi, zainteresowanie jego problemami i spędzanie z nim czasu wolnego. Szczególnie dla dzieci ważne są więzi i relacje z najbliższymi. Adekwatne odpowiedzi na potrzeby dzieci tworzą przywiązanie, dzięki czemu stają się one bardziej empatyczne. W praktyce szkolnej diagnoza pedagogiczna winna uwzględniać indywidualne potrzeby dziecka oraz stopień jego integracji z grupą oraz określać jakość relacji rówieśniczych i rodzinnych. W rozpoznaniu sytuacji dziecka i jego problemów konieczna jest współpraca ze środowiskiem rodzinnym.

Na podstawie własnych doświadczeń zawodowych związanych z przeciwdziałaniem agresji i przemocy rówieśniczej stwierdzam, że najczęściej pojawia się u dzieci uczucie złości, które ma źródło w niezaspokojonych potrzebach, braku poczucia bezpieczeństwa i zaufania do bliskich. Jest to lęk wyrażający się niepokojem i napięciem, skrepowaniem i poczuciem zagrożenia. Uznając, że „korzenie empatii tkwią w samoświadomości uczuć” (Hamer, 1999, s. 23) można wnioskować, że rozwijanie empatii to nabywanie sprawności w poznaniu własnych uczuć oraz nauczenie się sposobów ich wyrażania. W tym rozumieniu ważne jest właściwe odczytanie sygnałów mowy ciała: gestów, wyrazu twarzy, tonu i barwy głosu współrozmówcy oraz aktywne słuchanie, czyli utrzymywanie stałego kontaktu z rozmówcą wraz adekwatnym reagowaniem na jego potrzeby poprzez przekaz werbalny i niewerbalny. Kontakt interpersonalny ułatwia opis konkretnych zachowań i ich skutków, nawiązanie dialogu, otwartość, współdziałanie i poczucie współodpowiedzialności przy pełnej samoświadomości uczuć. Naukowcy twierdzą, że można nauczyć się dostrajać neurony lustrzane, a proces ten należy rozpocząć jak najwcześniej. Trening empatii powinien być tak przeprowadzony, aby nauczyć dzieci słuchania i odbierania wszystkich komunikatów, które docierają do rozmówcy.

Naukę komunikacji interpersonalnej i umiejętności rozwiązywania konfliktów można realizować posługując się metodą „Porozumienia bez Przemocy” (NVC) wg M. B. Rosenberga. (<http://www.cnvc.org/>). Autor oparł swoją koncepcję przeciwdziałania przemocy na doświadczeniu, które zdobył jako trener i mediator w sytuacjach konfliktowych o różnym charakterze w wielu krajach świata. Żyjemy w kulturze, która uczy nas od dziecka posługiwać się językiem oceniania, moralizowania, krytykowania czy też udzielania rad. Taki styl komunikacji oparty na dominacji nie służy porozumiewaniu się i ustalaniu wspólnych celów. Rosenberg proponuje zastąpić „język szakala” innym systemem komunikowania się służącym ludziom do życia w harmonii ze sobą i ze światem. Mechanizm języka pokoju, nazywanego „językiem żyrafy”, zakłada wyrażanie komunikatów wzbogacających życie opartych na obserwacji bez oceniania, łączeniu uczuć z potrzebami, umiejętnym wypowiedaniu próśb, a także na empatycznym kontakcie z innymi poprzez słuchanie, parafrazowanie i włączenie się w ich potrzeby

i uczucia (Rosenberg, 2006).

Jednak w warunkach życia szkolnego jest wiele czynników utrudniających skuteczną pracę nad rozwojem empatii u dzieci. Hałas i pośpiech będący cechą środowiska szkolnego utrudnia utrzymanie koncentracji uwagi. Dzieci zwykle skupione są na sobie i swoich emocjach nie dopuszczają do siebie emocji i przeżyć rówieśników. Osiągnięcie pewnego poziomu wrażliwości społecznej, który daje szansę na nawiązanie pozytywnych relacji jest możliwe w sytuacji, gdy dziecko pozna własne uczucia i będzie wiedziało jak je wyrazić. Samoświadomość przejawiająca się wglądem w swoje emocje i zachowanie oraz adekwatne reakcje na świat przeżyć rówieśników jest niezwykle trudna do osiągnięcia. Wydaje się, że wyzwaniem dla współczesnej edukacji i wychowania jest budowanie klimatu przyjaznej szkoły, w której konflikty nie są rozumiane jako „tragiczny wyraz niezaspokojonych potrzeb” (Rosenberg, 2008, s. 53). Atmosfera w szkole i jakość relacji między rówieśnikami zależy od wielu różnorodnych czynników niezwiązanych wyłącznie z zaspokajaniem oczekiwań uczniów i rodziców. Treści i metody pracy z dziećmi zawarte w programie wychowawczo-profilaktycznym szkoły mają na celu angażowanie środowiska szkolnego w szeroki wachlarz działań o charakterze prospołecznym i zadaniowym. Dzieci aktywizowane są do pełnienia różnych ról w życiu szkolnym, pracy w wolontariacie i kołach zainteresowań. Uczestniczą w warsztatach komunikacji interpersonalnej, asertywności, rozpoznawania i wyrażania emocji. Spotkania odbywają podczas lekcji wychowawczych i innych przedmiotów nauczania oraz zajęć pozalekcyjnych. W edukacji pojawiają się nowe rozwiązania, które uznają empatię za jedną z kluczowych umiejętności społecznych (<http://www.szkolyzmoca.edu.pl/o-programie/>). Ideałem byłaby szkoła, w której uczenie polegałoby „na zarażeniu uczniów chęcią i ciekawością podróży” (Rosenberg, 2008, s. 153), a nauka była dla dzieci inspirującą przygodą i pasją rozwijającą potencjalne zdolności i zainteresowania.

Wnioski

Jak dowodzą badania człowiek nie mógłby przetrwać bez zdolności współodczuwania i współdziałania w relacji z innymi ludźmi. Empatia sprawia, że zostaje zaspokojona potrzeba przynależności, akceptacji społecznej, dążenie do współpracy i pragnienie sprawiedliwości. Empatia jest jednym z elementów komunikacji społecznej. Jej wysoki poziom sprzyja akceptacji ze strony innych, zmniejsza skłonność do wywoływania konfliktów. Rozwijanie postawy empatycznej jest szczególnie istotne u dzieci o niskich kompetencjach społecznych, które najczęściej są ofiarami przemocy rówieśniczej. Empatia sprzyja otwartemu wyrażaniu uczuć, dzięki temu przyczynia się do zapobiegania sytuacjom trudnym. Dzieci lepiej rozumiejące siebie są bardziej skuteczne w działaniu i mają poczucie sprawstwa, co powoduje wzrost ich samooceny.

ny oraz zaufania do osób z najbliższego otoczenia. Dziecko żyjące w pozytywnych relacjach z innymi, docenione i zrozumiane ma szansę na pełny rozwój osobowy. Stąd wynika potrzeba dbałości o atmosferę rodzinną, w której dziecko, wzrastając w relacji szacunku i bliskości, nabiera wiary w siebie, uczy się respektowania potrzeb innych oraz umiejętności radzenia sobie z problemami codzienności.

Szkoła jest miejscem rozwoju zachowań empatycznych dziecka poprzez pozostawanie w osobistych relacjach z wychowawcą oraz rówieśnikami. Sprzyja temu respektowanie systemu wartości i zasad obowiązujących w danym środowisku. Proces ten jest uwarunkowany stopniem samoświadomości wychowawcy, którego powinna cechować umiejętność posługiwania się dojrzałą empatią, w której najważniejsze jest aktywne słuchanie i uważność. Zastrzeżeniem, że „wychowanek nie potrzebuje lustra, aby się przejrzeć, lecz spotkania z silniejszym i dojrzałym od siebie przyjacielem” (Dziewiecki, 2000, s. 71). Ideałem byłoby gdyby empatyczny wychowawca był przykładem do naśladowania, potra-

fił rozpoznawać nadzieje, radości i troski ucznia, uczył pozytywnego myślenia i rozwiązywania konfliktów poprzez dialog i szukanie porozumienia między członkami społeczności szkolnej.

Empatyczne rozumienie i działanie w szkolnej rzeczywistości można rozwijać na wiele sposobów, takich jak: metoda dramy i „Porozumienia bez Przemocy” M. B. Rosenberga. Są to działania rozwijające empatię, a przez to ograniczające zjawisko przemocy rówieśniczej wśród dzieci. Wydaje się, że w szkole niedocenianą formą przeciwdziałania postawom aspołecznym jest empatyczna rozmowa między dzieckiem a dorosłym, traktowana jako wejście w autentyczną relację osobową opartą o szczerą komunikację z empatycznym słuchaniem i poświęceniem uwagi dla współrozmówcy. Obecnie przed nauką stoi jeszcze wiele pytań w kwestii skuteczności i efektywności treningów zachowania empatycznego, a także rzeczywistego wpływu obecności lub braku empatii na zjawisko przemocy rówieśniczej.

Literatura:

1. Aronson, E. (1997). *Człowiek istota społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Bandura, A., Walters, R. (1968). *Agresja w okresie dorastania*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
3. Baron-Cohen, S. (2015). *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*. Sopot: Smak Słowa.
4. Bauer, J. (2008). *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Bauer, J. (2015). *Granica bólu. O źródłach przemocy*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
6. Bochno, E. (2004). *Rozmowa jako metoda oddziaływania wychowawczego*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
7. Borkowski, R., Kulińska, L., Paterek, W. (1999). *Młodzież i przemoc. Raport z badań*. Pobrane z: http://www.instesw.ebox.lublin.pl/ed/przemoc/raport_mlodziem.html
8. Brzezińska, A. (2007). Jak rodzi się agresja? W: Brzezińska A, Hornowska E. (red.), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy*. (s.107-123). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
9. Dambach, K.E. (2003). *Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
10. Davis, M.H. (1999). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
11. Dziewiecki, M. (2000). *Psychologia porozumiewania się*. Kielce: Wydawnictwo „Jedność”.
12. Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
13. Hamer, H. (1999). *Rozwój umiejętności społecznych. Jak skuteczniej dyskutować i współpracować*. Warszawa: Wydawnictwo Veda.
14. Hoffman, M. L. (2006). *Empatia i rozwój moralny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
15. <http://www.cnvc.org/>
16. Jodko-Kula, E. (2009). *Karina*. Kraków: Księgarnia Wydawnictwo Skrzat Stanisław Porębski.
17. Komendant-Brodowska, A. (2014). *Agresja i przemoc szkolna. Raport o stanie badań*. Pobrane z: <http://eduentuzjasci.pl/publikacje-ee-lista/analizy/1075-agresja-i-przemoc-szkolna-raport-o-stanie-badan.html>
18. Olweus, D. (1998). *Mobbing. Fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?* Warszawa: Jacek Santorski&Co.
19. Pawłowska, D., Deryło, A. (2016). *Empatia nie jest silną stroną Polaków*. Pobrane z: <http://biqdata.wyborcza.pl/ranking-najbardziej-empatycznych-krajow-swiata>
20. Pospiszyl, I. (2008). *Patologie społeczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
21. Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
22. Rembowski, J. (1989). *Empatia. Studium psychologiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
23. Rosenberg, M. B. (2006). *Edukacja wzbogacająca życie*. Warszawa: Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza.

24. Rosenberg, M. B. (2008). *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*. Warszawa: Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza.
25. Rumpf, J. (2004). *Krzyczeć, bić, niszczyć*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
26. Smółka P. (2008). *Kompetencje społeczne. Metody pomiaru i doskonalenia umiejętności interpersonalnych*. Kraków: Wolters Kluwer Polska.
27. Steffgen, G., König, A., Pfetsch, J., Melzer, A. (2009). Znaczenie empatii w wyjaśnianiu zjawiska cyberbulingu wśród młodzieży. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 4(214), 183-195.
28. Swearer, S. M., Espelage, D. L., Napolitano, S. A. (2010). *Przemoc rówieśnicza. Zapobieganie i interwencje. Skuteczne strategie dla szkół*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.
29. Szczepan-Jakubowska, D., Jakubowski, J. (2016). *Jak ćwiczyć i rozwijać empatię?* Pobrane z: <http://www.akcja-empatia.pl/2016/05/01/jak-cwiczyc-i-rozwijac-empatie/>
30. *Szkoły z mocą*. Pobrane z: <http://www.szkolyzmoca.edu.pl/o-programie/>
31. Witerska, K. (2010). *Drama na różnych poziomach kształcenia*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
32. Witerska, K. (2011). *Drama. Techniki, strategie, scenariusze*. Warszawa: Difin.
33. Zubrzycka, E. (2008). *Dręczyciel w klasie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.