

Menetelmäkurssi 4 - 4: Askel 2: Empatia

Kun olemme saaneet oman mieleemme ja kehomme rauhoittumaan, on empatian aika. Toinen kuinka puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen mallin askel on empatia.

Mitä empatia tarkoittaa? Kun olemme ensin katsoneet omaa tilannetta ja olotilaa, nyt siirrymme lapsen näkökulmaan. Katsomme tilannetta, lapsen tunteita ja ajatuksia lapsen näkökulmasta. Kun huomaamme, että lapsi on esimerkiksi vihainen, surullinen tai pettynyt, menemme lapsen luo ja osoitamme ymmärtävämmä, miltä lapsesta tuntuu ja mitkä asiat ovat vieneet ei-toivottuun käyttäytymiseen.

Voimme toteuttaa empatian askelta monin tavoin.

Aktiiviseksi empatiaksi kutsutaan aikuisen toimintaa, jossa hän sanoillaan ja teoillaan osoittaa empatiaa lasta kohtaan. Tämä tarkoittaa, että sanoitamme lapsen tilannetta ja tunteita. Menemme lähelle, otamme syliin ja rauhoitamme lasta eri keinoin.

Passiivinen empatia on vahvaa läsnäoloa. Ulkopuolelle se voi hetkellisesti näyttää siltä, että emme tekisi mitään, mutta oikeastaan teemme juuri sitä, mitä lapsi sillä hetkellä tarvitsee. Jos lapsi ei tunnekuohultaan siedä yhtään puhetta tai kosketusta, voimme pelkällä läsnäolollamme välittää vahvan viestin. *"Minä olen tässä. Olen sinun apunasi, kun tarvitset minua."* Olemme lapsen läheisyydessä ja katsein sekä elein ilmaisemme tahtoaamme auttaa ja olla avuksi tilanteessa.

Kuuntelevaa empatiaa tarvitaan, kun lapsella on paljon sanottavaa, eikä hän juuri sillä hetkellä kaipaa aikuiselta mitään muuta kuin kuuntelua. Tätä tarvitaan silloin, kun lapsi ei enää tarvitse aikuisen apua sanoituksessa, vaan osaa itse kertoa, mitä tunteita kokee, ja pystyy ilmaisemaan oman näkemyksensä tilanteesta. Tässä toteutuu yhtä aikaa empatian ja kuuntelemisen askel.

Voimme aloittaa lapsen kohtaamisen esimerkiksi tunteiden todentamisesta ja nimeämisestä. Jos lapsi kokee vaikeita tunteita, meidän on hyvä mennä lapsen luo ja auttaa häntä omien tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. *"Name it to tame it."* eli nimeä rauhoittaaksesi, sanoo Daniel Siegel.

Tunteiden sanoituksessa on hyvä ottaa kyselevä ja pohtiva näkökulma, eikä niinkään määräävä.

Vaihda *"Sinä olet vihainen"* tai *"Sinä olet surullinen"* pohtivaan kysymykseen *"Näen kyyneleitä silmissäsi. Taidat olla surullinen?"*, *"Näen, että kätesi ovat nyrkissä. Taidat olla vihainen?"*, jolloin lapsi pääsee myös itse tunnustelemaan omaa tunnetilaansa.

Pelkkä nimeäminen ei kuitenkaan riitä, vaan meidän on annettava myös välineitä lapselle tunteiden säätelyyn. Jos empatia yksistään ei riitä sitä tilannetta rauhoittamaan, voimme ohjata rauhalliseen hengitykseen tai muuhun lapsen itsesäätelyä tukevaan keholliseen toimintaan.

Tunteen läpikäynnin jälkeen on tarkoitus osoittaa empatiaa ja ymmärrystä myös tapahtunutta kohtaan.

Jos menet tilanteeseen tuomitsevasti, voisi se mennä näin: *"Miten saatoit satuttaa kaveria tuolla tavalla? Etkö ajattele ollenkaan? Näetkö nyt, kun toista itkettää todella paljon? Nyt menet kyllä pyytämään anteeksi."*

Jos taas menemme tilanteeseen empatialla, ymmärrämme lapsen toimintaa. *"Taisit tulla tosi vihaiseksi? Saa suututtaa, mutta ei saa mennä silloin lyömään kaveria lapiolla. Voi ravistella suuttumuksen pois tai tulla hakemaan aikuisen apuun. Huomaatko minkälainen tunnetila kaverilla on? Mitäköhän me voitaisiin tehdä tapahtuneelle?"*

Voit myös kysyä lapselta, miten tilannetta voisi parantaa tai hyvittää. Ei kuitenkaan pakoteta lasta sanomaan anteeksi. Sellainen toiminta ei sisäisesti motivoi lasta ja ei ole aitoa. Mieluummin osallistamme ja annamme lapselle eri vaihtoehtoja. Halaus on myös hyvä anteeksipyyntö tai silitys.

Kun olemme empaattisia, lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. Askeleet yhteistyöhön ovat: Yhteys, ymmärrys, yhteistyö. Tässä empatian kohdassa kuljemme yhteyden kautta ymmärrykseen. Osoitamme ymmärrystä lapsen toimintaa ja tunteita kohtaan. Empatian kautta autamme lasta ymmärtämään omia tunteitaan ja tilannetta. Empatian kautta tilanne kulkee eteenpäin, eikä jää aikuisen ja lapsen valtataisteluksi.

Empatia rauhoittaa aivoja ja tavoittaa lapsen sydämen. Se saa heidät avautumaan vastaanottamaan meidän viisauttamme ja ohjeitamme – Rebecca Eanes

Jos lapsi ei ole vastaanottavaisessa tilassa, kaikki mitä sanomme, ohjeistamme tai neuvomme menee niin sanotusti “kuuroille korville”: Tarkoituksena tässä askeleessa on kohdata lapsi tavalla, joka saa hänen aivonsa ja kehonsa vastaanottavaiseen tilaan, jossa voimme ohjata häntä ajattelemaan tilanteen vaatimalla tavalla. Katsomalla asiaa myös lapsen näkökulmasta ja sanoittamalla hänen tunteitaan ja toimintaansa, vahvistamme yhteyttä ja luottamusta. Empatia ei ole rajattomuutta tai vapaata kasvatusta tai lapsen ei-toivotun käyttäytymisen palkitsemista. Lapsen ei toivottu käyttäytyminen on aina samalla viesti jostain syvemmällä piilevästä asiasta. Silloin läsnäolosi viesti on lapselle, että *“olen tässä sinua auttamassa. En hylkää sinua vaikeallakaan hetkellä ja olen valmis kuulemaan myös sinun näkökulmasi.”* Lapsen tulee tuntee aikuisen olevan hänen puolellaan, ei häntä vastaan.

Osoitamme empatiaa sanojen lisäksi usein ilmein ja elein. Silmiin katsominen, myötätuntoiset ilmeet ja lämmittävät eleet, kuten silytys auttavat lasta ja hänen aivojaan rauhoittumaan. Sanojemme lisäksi meidän tulisi kiinnittää huomiota nonverbaaliseen viestintäämme. Olenko vastaanottavaisessa asennossa? Ovatko käteni avoinna, katseeni kiinnostunut ja kohdistettu lapseen?

Tätä voi tutkia esimerkiksi peiliharjoituksen avulla. Peilin edessä tutkia omaa asentoa ja ilmettä. Tutkiskella miltä oma empaattinen ilme tai asento näyttää? Olenko tällainen myös silloin kun kohtaan lapsen vaikeassa tilanteessa?

Empatia auttaa myös sinua seuraavassa lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen puuttumisen askeleessa, syiden metsästämisessä. Kun olet jo vaihtanut näkökulman lapsen sisäiseen maailmaan, niin on helpompi lähteä etsimään ulkoisen käyttäytymisen sisäistä syytä.