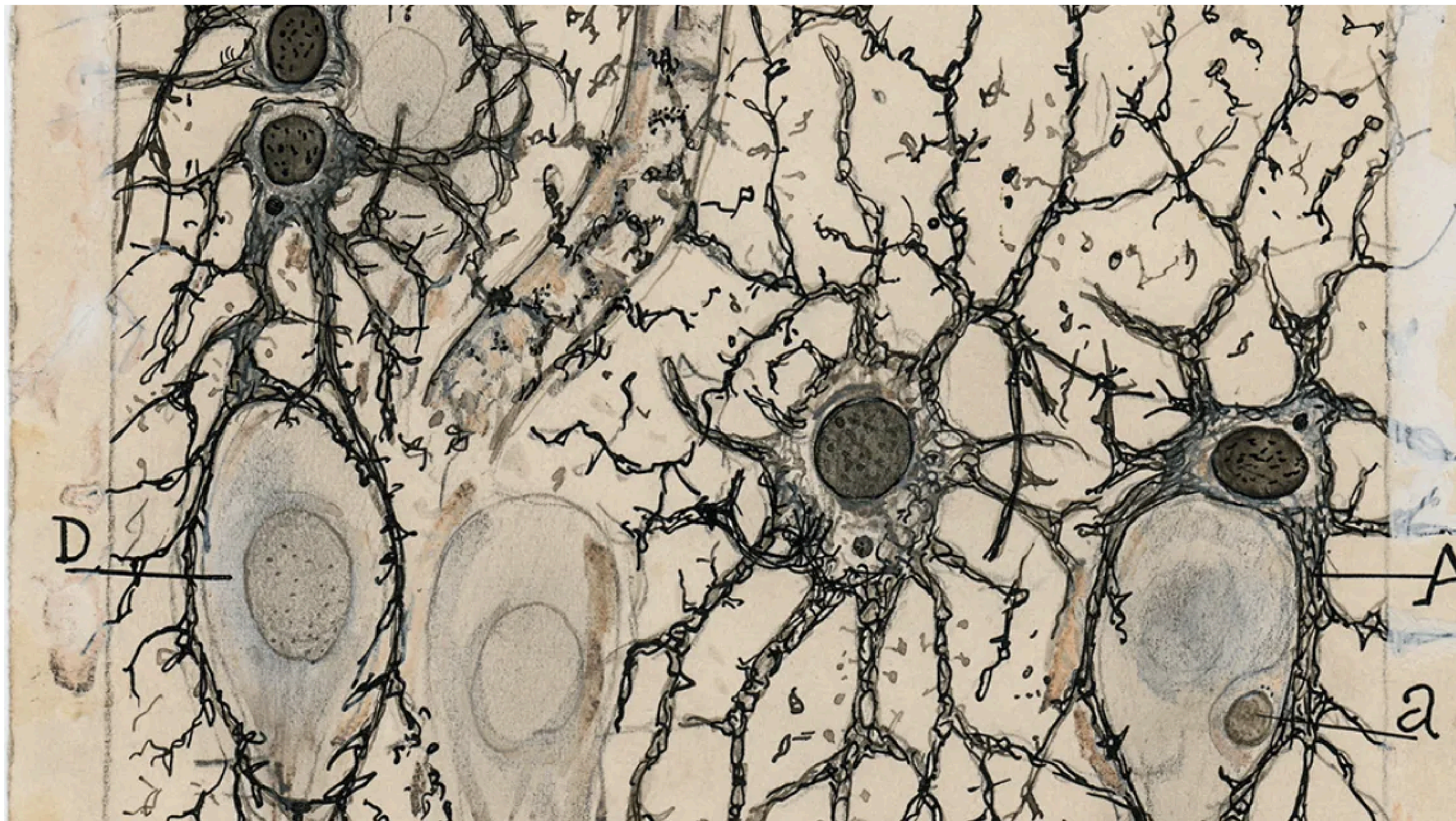




***Edukacja włączająca  
jako czynnik  
profilaktyczny***



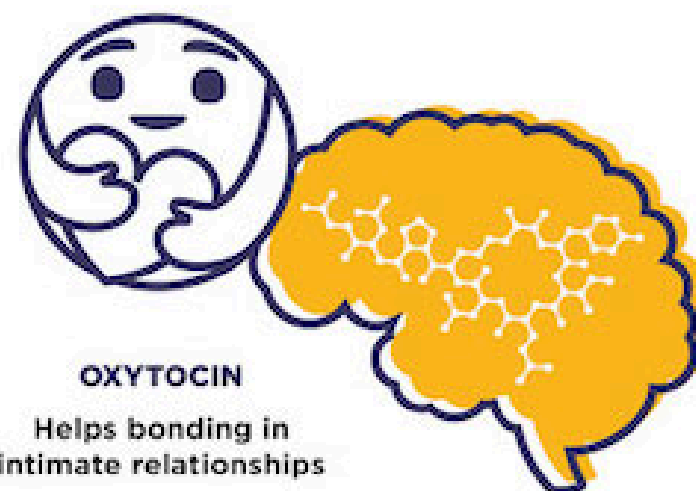
empathy?



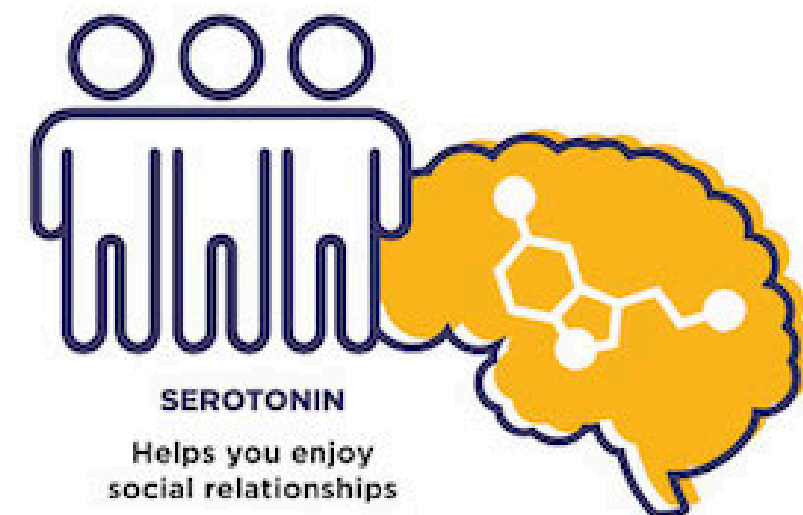
Biologia sprawia, że **mamy wystarczającą motywację do angażowania się w zachowania niezbędne do przetrwania**—jedzenie, spanie, pokonywanie wyzwań, seks - poprzez uczynienie ich przyjemnymi i pożądanymi.

**Dobre samopoczucie** towarzyszące tym działaniom **zwiększa chęć do ich powtarzania**. Interakcje społeczne również należą do tej kategorii zachowań, które twój mózg uważa za przyjemne i pożądane.

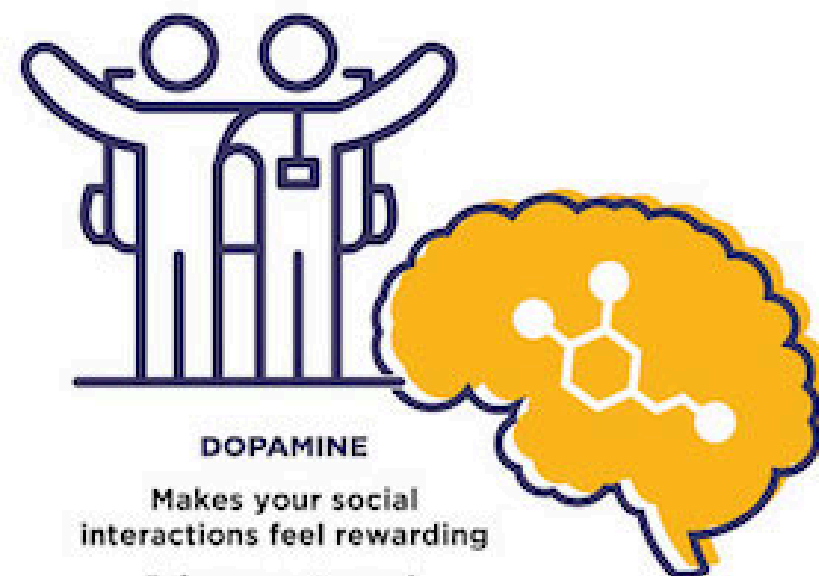
Zdrowe interakcje z innymi ludźmi sprzyjają uwalnianiu w mózgu chemikaliów takich jak oksytocyna, dopamina, serotonina i endorfiny. **Substancje te pomagają kontrolować twoje zachowania społeczne i wspierają ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie, czyniąc interakcje społeczne naturalnie nagradzającymi.**



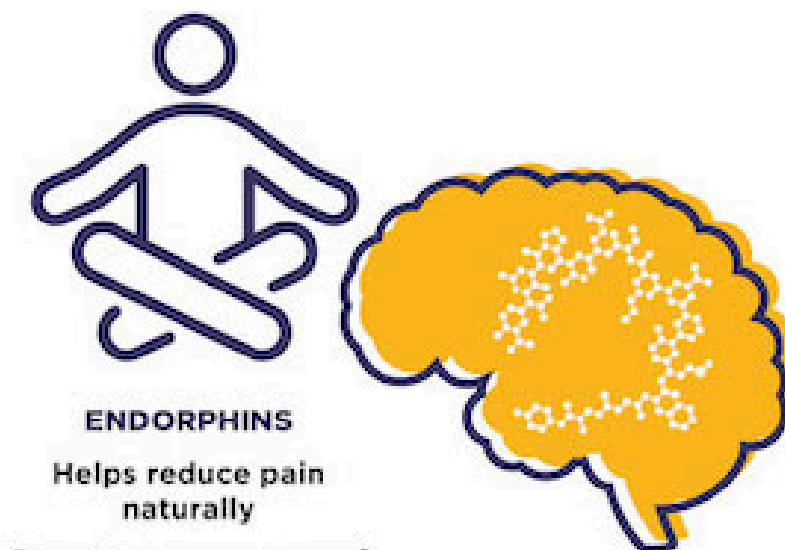
**OXYTOCIN**  
Helps bonding in intimate relationships  
Helps you emotionally connect to others  
Has anti-anxiety effects  
Has anti-stress effects  
Drives your social behaviors during difficult times



**SEROTONIN**  
Helps you enjoy social relationships  
Helps your feelings of happiness  
Responsible for your regulation of mood  
Increases your pain tolerance  
Helps you respond to + and - social environments

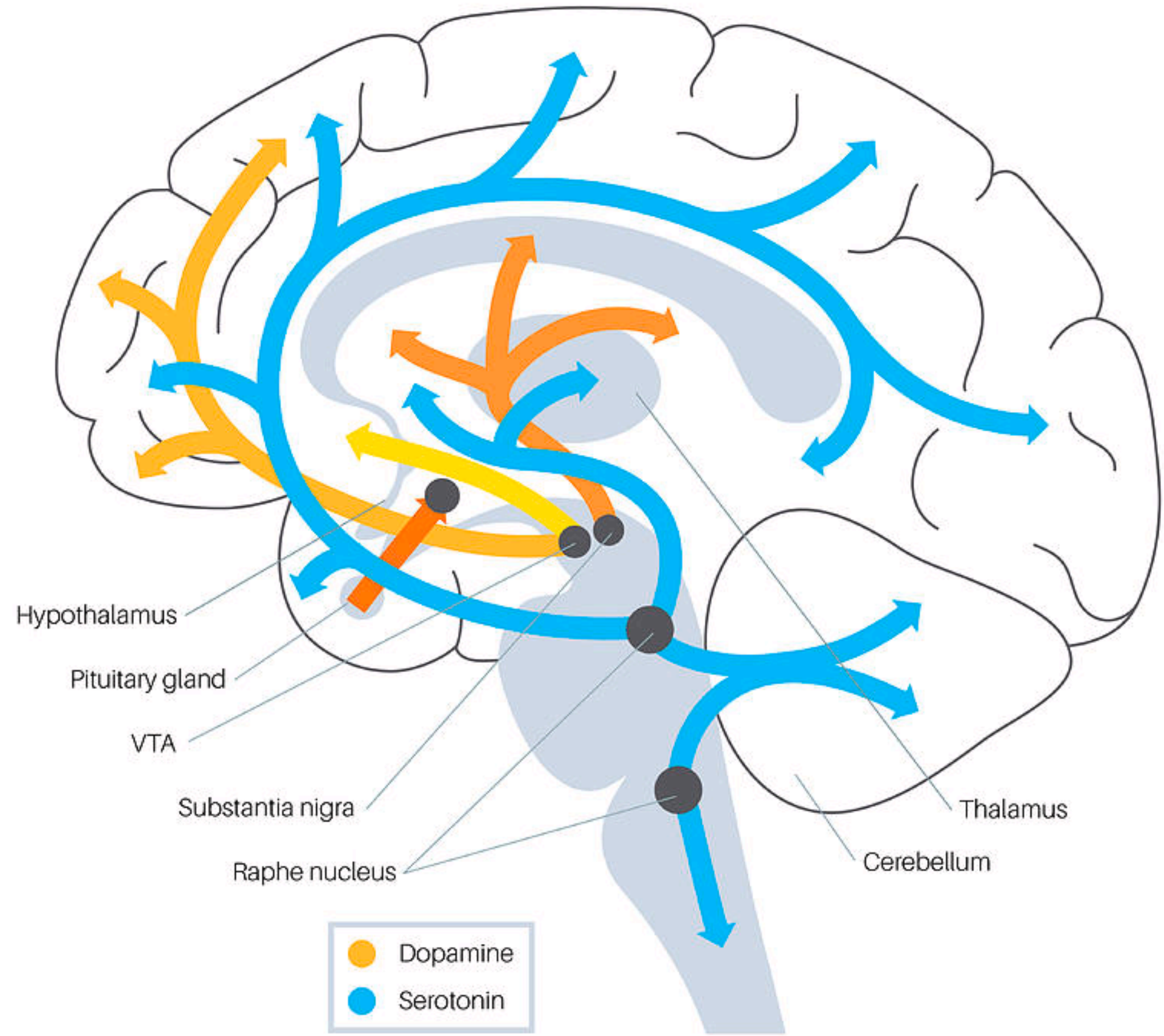


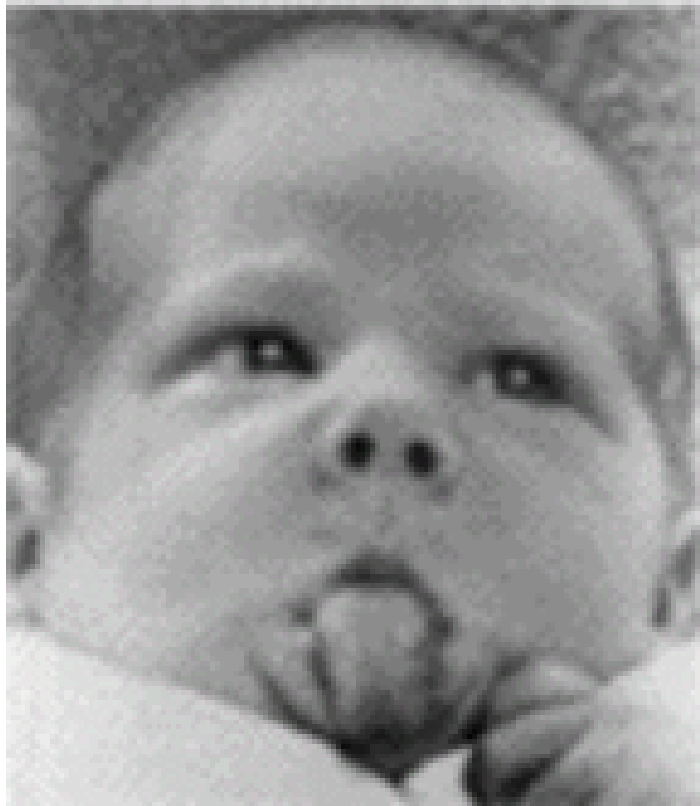
**DOPAMINE**  
Makes your social interactions feel rewarding  
Drives you to seek social interaction  
Motivates you to overcome challenges

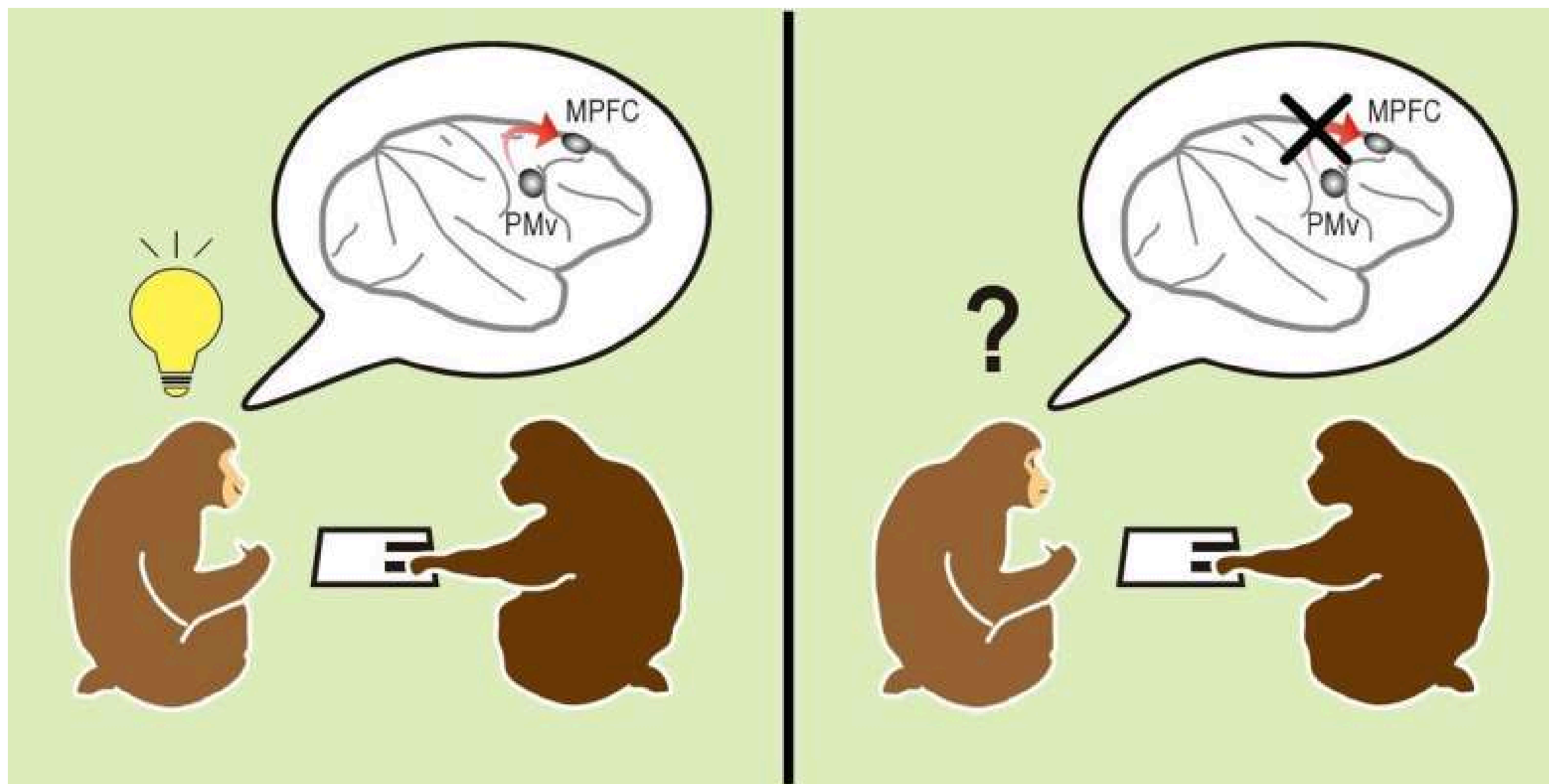


**ENDORPHINS**  
Helps reduce pain naturally  
Promotes your sense of overall well-being  
Drives social behaviors during difficult times

- **Podwzgórze** (Hypothalamus): centralny obszar zaangażowany w regulację funkcji autonomicznych, takich jak temperatura ciała, głód i pragnienie.
- **Przysadka mózgowa** (Pituitary gland): gruczoł wydzielający hormony, który współpracuje z podwzgórzem.
- **Pole brzuszne nakrywki** (VTA - Ventral Tegmental Area): ważne centrum produkcji dopaminy, zaangażowane w układ nagrody i motywacji.
- **Istota czarna** (Substantia nigra): część mózgu produkująca dopaminę, kluczowa dla kontroli ruchu.
- **Jądro szwu** (Raphe nucleus): główne źródło serotoniny w mózgu, wpływające na nastrój, sen i apetyt.
- **Wzgórze** (Thalamus): przekaźnik sygnałów sensorycznych do kory mózgowej.
- **Mózdzek** (Cerebellum): struktura odpowiedzialna za koordynację ruchową i równowagę.







Naukowcy z University of California, Davis, wykorzystali rejestrację aktywności neuronów u makaków, aby zrozumieć, jak zwierzęta rozpoznają i reagują na działania innych osobników. Badanie wykazało, że neurony w korze przedczołowej i ciemieniowej małp są aktywne, gdy zwierzęta obserwują działania innych, co sugeruje, że mózgi małp kodują działania innych w sposób społecznie ukierunkowany.

Diagram mózgu nad tą interakcją pokazuje dwa regiony: przyśrodkową korę przedczołową (MPFC) oraz brzuszną korę przedruchową (PMv).

Te odkrycia mogą pomóc lepiej zrozumieć, jak mózgi ludzi rozpoznają i interpretują działania innych, co ma kluczowe znaczenie dla rozwijania interakcji społecznych i empatii.

**Relacja to interakcja i wzajemne** oddziaływanie między dwiema lub więcej osobami, które charakteryzuje się **zaangażowaniem emocjonalnym, zaufaniem oraz wymianą myśli i uczuć.**



*„Empatia to umiejętność rozumienia emocji innych osób i reagowania na ich potrzeby.”  
(Wilczek-Rużyczka, 2002)*

**Empatia** to zdolność **rozumienia** emocji i motywów innych osób oraz **zdolność do reagowania** na nie w sposób wspierający. Jest fundamentem zdrowych relacji międzyludzkich i ma kluczowe znaczenie w budowaniu więzi opartej na szacunku i współpracy.

Empatia wspiera nasze umiejętności komunikacyjne, pomagając nam lepiej odnosić się do innych ludzi, co jest istotne w środowiskach rodzinnych, szkolnych i zawodowych.

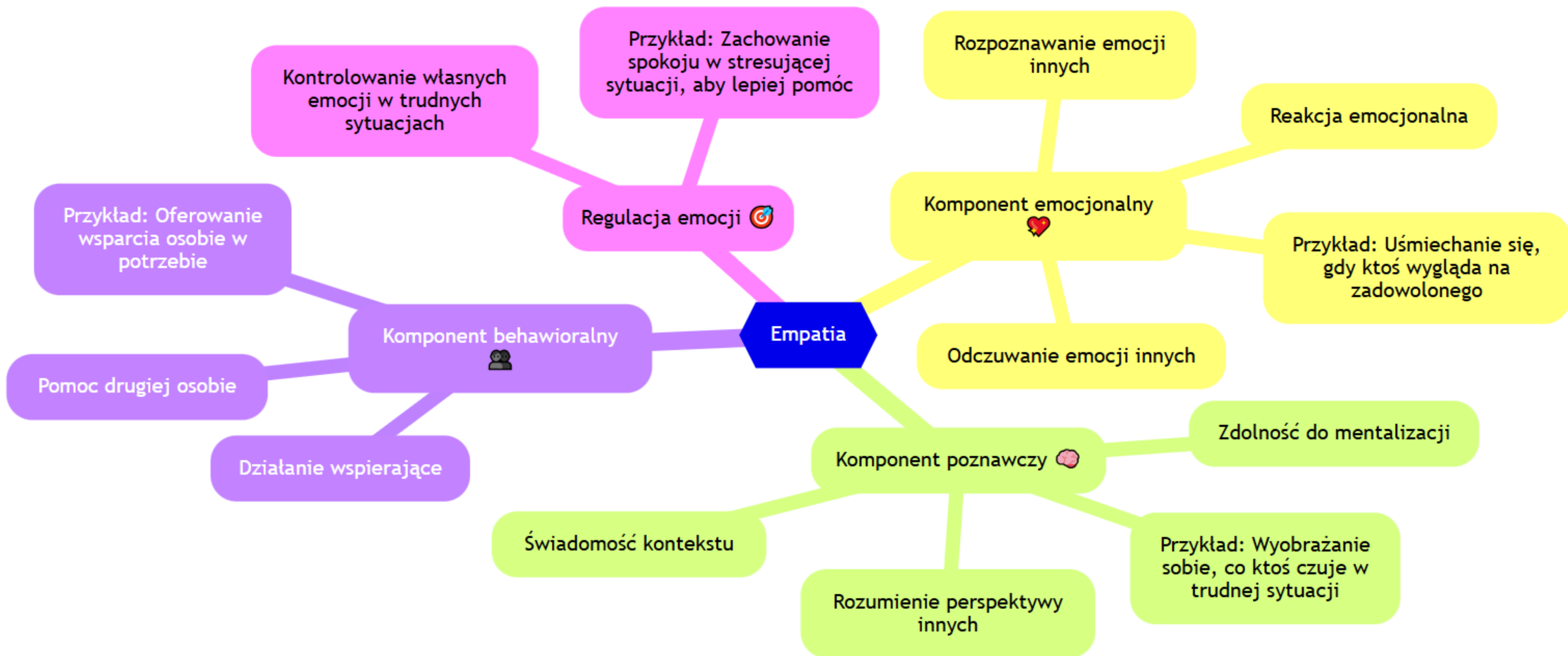


*„Empatia poznawcza i emocjonalna są kluczowe dla zdrowych relacji.”  
(Stachowicz, 2019)*

Empatia dzieli się na dwa podstawowe rodzaje: poznawczą i emocjonalną.

**Empatia poznawcza** to zdolność do zrozumienia perspektywy innej osoby – „wejście w jej buty” i wyobrażenie sobie, co ona myśli i czuje.

Z kolei **empatia emocjonalna** to zdolność do współodczuwania emocji innych – odczuwanie smutku, radości, lęku czy złości razem z drugą osobą. Obie te formy empatii są niezbędne do budowania trwałych i zdrowych relacji, zwłaszcza w kontekście społecznym.

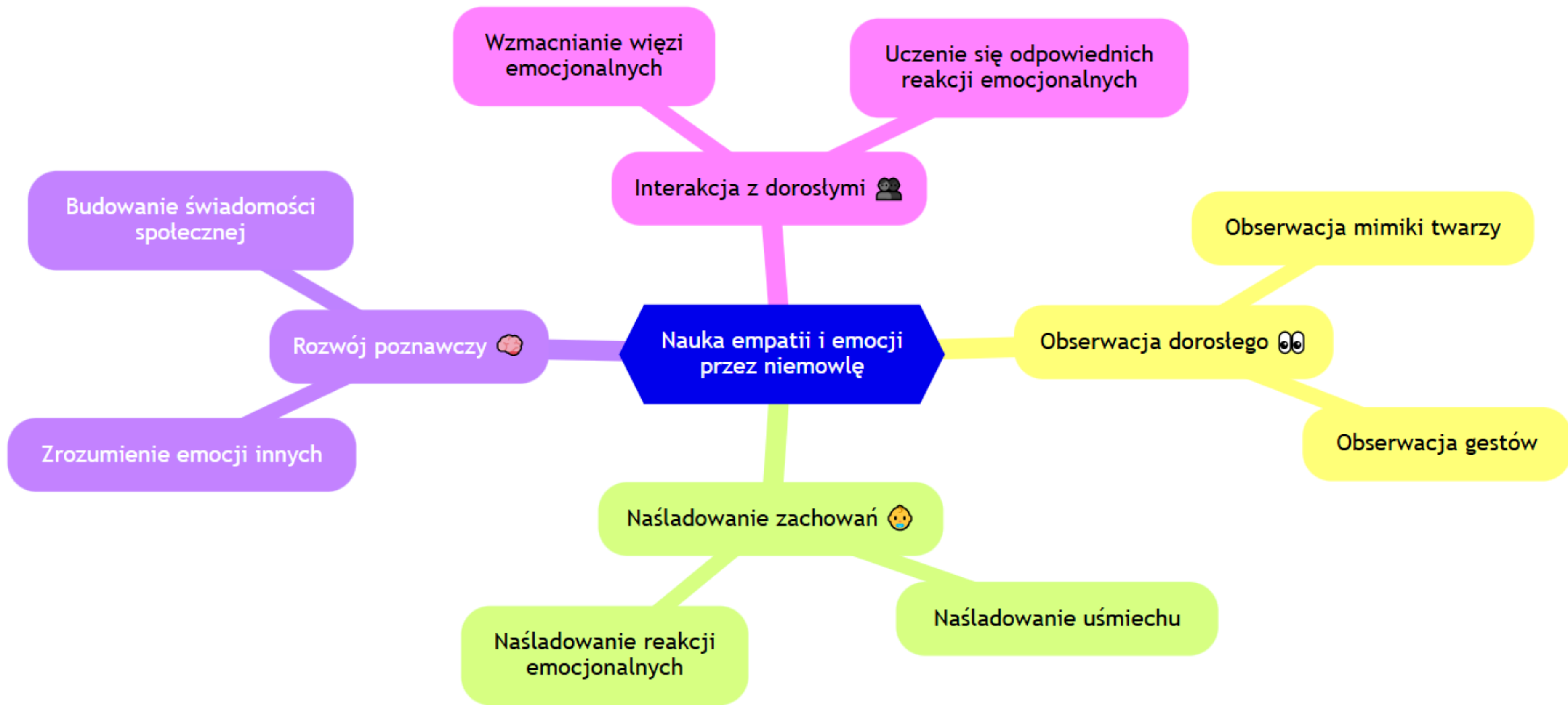


*„Empatia u dzieci rozwija się od niemowlęctwa i jest fundamentem zdrowych relacji społecznych.”  
(Lewicka-Zelent, 2016)*

**Rozwój empatii rozpoczyna się już od pierwszych miesięcy życia dziecka.** Niemowlęta uczą się rozpoznawania emocji swoich opiekunów, a w miarę jak dorastają, rozwijają zdolność do współodczuwania i rozumienia perspektyw innych ludzi.

W miarę wzrostu dzieci nabywają te umiejętności poprzez interakcje z rówieśnikami, które pomagają w budowaniu trwałych relacji opartych na współpracy i zrozumieniu. Szkoły i rodziny odgrywają kluczową rolę w rozwijaniu empatii, wspierając dzieci w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji.





*„Neurony lustrzane odpowiadają za zdolność do naśladowania i współodczuwania emocji innych.”  
(Vetulani, 2011)*

Empatia ma swoje podłoże w **neuronach lustrzanych**, które aktywują się, gdy obserwujemy emocje lub działania innych osób. To one pozwalają nam na odczuwanie tych samych emocji, co obserwowana osoba.

Neurony lustrzane odgrywają kluczową rolę w rozwoju empatii, pomagając dzieciom i dorosłym współodczuwać emocje innych ludzi.

Badania nad neuronami lustrzanymi dostarczyły przełomowych informacji na temat biologicznych podstaw empatii, co umożliwia lepsze zrozumienie, jak możemy wspierać rozwój empatii u dzieci.





*„Brak empatii może prowadzić do eskalacji agresji.”  
(Lewicka-Zelent & Huczuk, 2016)*

Brak empatii, szczególnie u dzieci, może prowadzić do eskalacji zachowań agresywnych.

**Dzieci, które nie potrafią rozpoznawać emocji innych, mają trudności z regulacją własnych emocji, co często prowadzi do reakcji agresywnych, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych.**

Rozwijanie empatii poprzez odpowiednie interwencje edukacyjne może skutecznie przeciwdziałać agresji, szczególnie w środowisku szkolnym. Programy rozwoju empatii uczą dzieci, jak radzić sobie z własnymi emocjami, co w konsekwencji zmniejsza poziom przemocy i agresji.





*„Empatia jest kluczowa w rozwiązywaniu konfliktów poprzez zrozumienie perspektywy innych.”  
(Remiszewska, 2021)*

Empatia odgrywa kluczową rolę w rozwiązywaniu konfliktów, umożliwiając lepsze zrozumienie perspektyw i potrzeb drugiej strony.

Dzieci, które potrafią wczuć się w sytuację drugiej osoby, są bardziej skłonne do szukania rozwiązań satysfakcjonujących obie strony.

Programy edukacyjne rozwijające empatię **pomagają uczniom lepiej radzić sobie z konfliktami, redukując liczbę incydentów agresji i przemocy**. Edukacja oparta na empatii promuje postawy współpracy, otwartości i wzajemnego szacunku, co jest kluczowe dla zdrowego funkcjonowania w grupie.



*„Empatia w środowisku cyfrowym jest kluczowa w redukcji cyberprzemocy.”  
(Vetulani, 2011)*

Cyberprzemoc, która obejmuje nękanie, groźby, a także publiczne upokarzanie w sieci, staje się coraz większym problemem, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

**Brak empatii w środowisku cyfrowym prowadzi do dehumanizacji i agresji.** Nauka empatii, zwłaszcza w kontekście korzystania z technologii, może skutecznie zmniejszyć skalę cyberprzemocy.

Uczniowie, którzy są świadomi emocji innych osób, są mniej skłonni do stosowania agresji werbalnej w internecie. Programy edukacyjne, które rozwijają empatię w komunikacji online, pomagają budować szacunek i odpowiedzialność w relacjach wirtualnych.





*„Empatia jest związana z rozwojem wartości moralnych, takich jak uczciwość i troska o innych.”  
(Czerniawska, 2002)*

Empatia odgrywa kluczową rolę w rozwoju moralnym, ponieważ pomaga dzieciom zrozumieć, co jest właściwe, a co nie.

**Dzieci, które rozwijają empatię, są bardziej skłonne do przyjęcia wartości takich jak uczciwość, troska o innych, odpowiedzialność i sprawiedliwość.** Wychowanie moralne, które obejmuje nauczanie empatii, prowadzi do rozwoju postaw prospołecznych i wspiera dzieci w podejmowaniu etycznych decyzji.

Edukacja oparta na empatii promuje zachowania takie jak pomaganie innym, szanowanie cudzych emocji i unikanie krzywdzenia innych osób.

*„Treningi empatii mogą poprawić relacje międzyludzkie i zmniejszyć agresję.”  
(Wilczek-Rużyczka, 2002)*

Treningi empatii są skutecznym narzędziem w edukacji dzieci i młodzieży, które pomagają rozwijać umiejętności społeczne oraz zmniejszają ryzyko zachowań agresywnych.

Takie treningi koncentrują się na nauce rozpoznawania emocji innych, refleksji nad własnymi emocjami oraz budowaniu odpowiednich reakcji w trudnych sytuacjach.

**Regularna praktyka empatii poprawia jakość relacji międzyludzkich, redukuje konflikty oraz promuje współpracę i wzajemne zrozumienie w grupach rówieśniczych.**

*„Empatia chroni przed problemami psychicznymi, takimi jak depresja.”  
(Wilczyńska & Mazur, 2013)*

Empatia pełni kluczową rolę w zdrowiu psychicznym, wspierając dzieci i młodzież w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i relacjami.

**Dzieci, które wykazują wyższy poziom empatii, są mniej narażone na problemy psychiczne, takie jak depresja, lęki czy wykluczenie społeczne. Uczą się lepiej rozumieć siebie i innych, co sprzyja zdrowemu rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu.**

Wprowadzenie treningów empatii do edukacji wspiera nie tylko rozwój emocjonalny, ale także poprawia ogólne samopoczucie psychiczne uczniów.



# Empatia jako profilaktyka zaburzeń psychicznych

Wspieranie zdrowia psychicznego 🧠

Pomaga w budowaniu relacji opartych na zaufaniu

Zachęca do dzielenia się emocjami i problemami

Zapobieganie izolacji społecznej □

Empatia przeciwdziała samotności i odrzuceniu

Zachęca do tworzenia sieci wsparcia

Redukowanie stresu i lęku 🌿

Pomaga w radzeniu sobie z emocjami i rozładowywaniu napięcia

Współodczuwanie emocji zmniejsza stres w trudnych sytuacjach

Zwiększanie odporności psychicznej 💪

Empatyczne wsparcie pomaga w przetrwaniu trudnych okresów

Zachęca do rozwoju mechanizmów radzenia sobie

Pomoc w zapobieganiu depresji 🌧️

Zachęca do szukania pomocy i dzielenia się problemami

Empatia przeciwdziała poczuciu bezsilności i braku wsparcia



*„Brak empatii prowadzi do wykluczenia społecznego, zwłaszcza wśród młodzieży.”  
(Wilczyńska & Mazur, 2013)*

Wykluczenie społeczne często wynika z braku zrozumienia emocji innych ludzi i braku empatii.

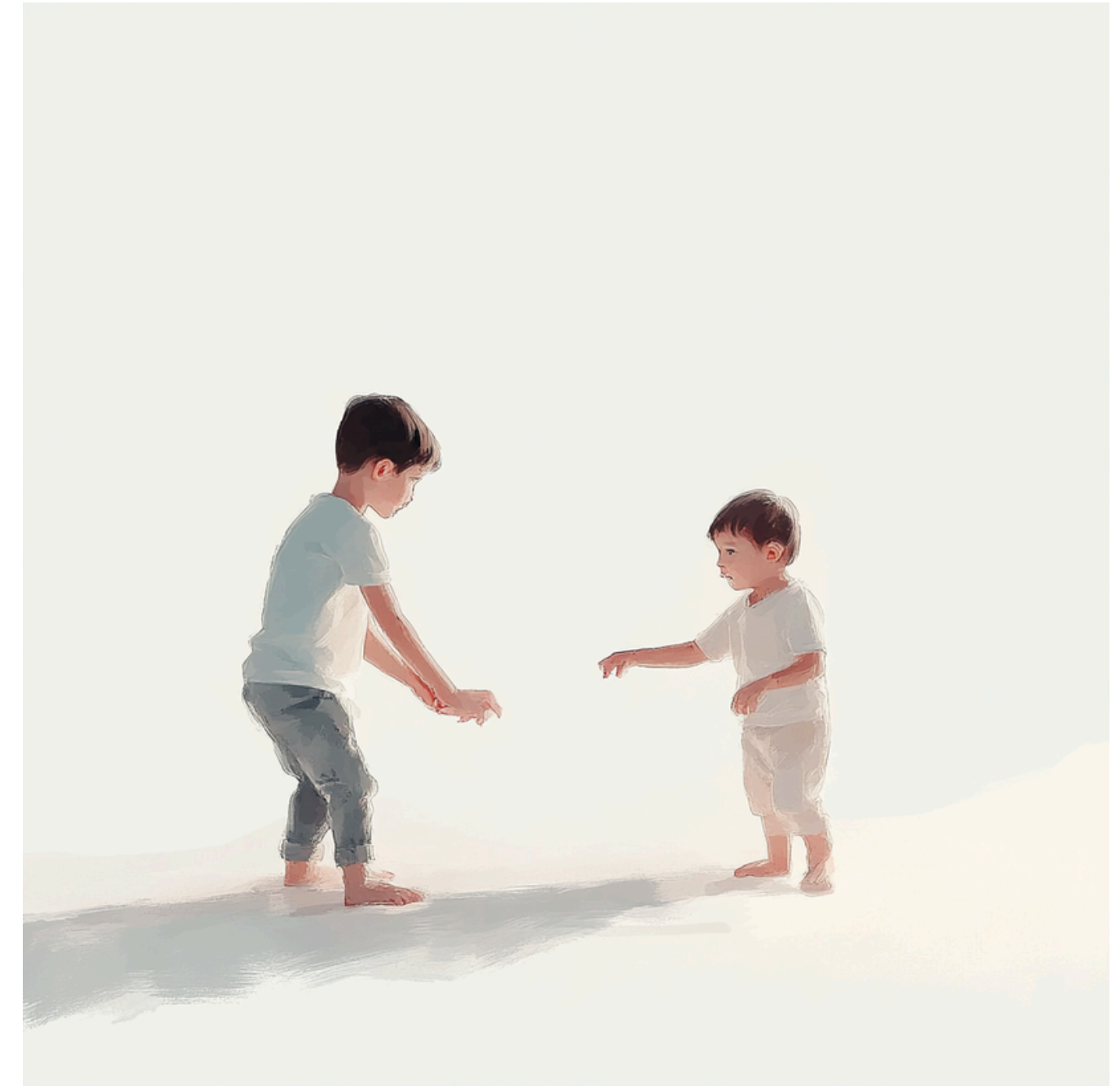
**Dzieci i młodzież, które mają trudności z rozpoznawaniem emocji innych, mogą być postrzegane jako niewrażliwe, co prowadzi do ich izolacji i wykluczenia z grupy rówieśniczej.**

Edukacja empatii ma na celu zapobieganie takim sytuacjom poprzez rozwijanie umiejętności społecznych, które promują zrozumienie, współpracę i wzajemne wsparcie w grupach. Programy empatii pomagają budować społeczności oparte na wzajemnym szacunku.

*„Dzieci o wysokim poziomie empatii są bardziej skłonne do pomagania innym.”  
(Stachowicz, 2019)*

Dzieci, które rozwijają empatię, są bardziej skłonne do angażowania się w zachowania prospołeczne, takie jak **pomaganie rówieśnikom w trudnych sytuacjach, wspieranie kolegów i koleżanek, a także dbanie o innych członków społeczności.**

Empatia nie tylko sprzyja zdrowym relacjom interpersonalnym, ale także prowadzi do kształtowania postaw obywatelskich, które są kluczowe dla budowania odpowiedzialnego społeczeństwa. Promowanie empatii w szkołach może przyczynić się do wzrostu zachowań prospołecznych wśród młodzieży.





*„Empatia pomaga dzieciom budować trwałe i zdrowe relacje z rówieśnikami.”  
(Remiszewska, 2021)*

Empatia odgrywa kluczową rolę w budowaniu relacji z rówieśnikami.

**Dzieci, które potrafią zrozumieć i współodczuwać emocje innych, łatwiej nawiązują i utrzymują relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym wsparciu. Empatia pomaga w lepszym radzeniu sobie z konfliktami i trudnymi sytuacjami, co przekłada się na bardziej trwałe i zdrowe więzi między rówieśnikami.**

Wprowadzenie programów rozwijających empatię do środowiska szkolnego wspiera rozwój emocjonalny i społeczny uczniów, co pozytywnie wpływa na ich funkcjonowanie w grupach.

*„Empatia kształtuje postawy odpowiedzialności społecznej, które są kluczowe dla budowania zdrowych wspólnot.”  
(Czerniawska, 2002)*

Empatia nie tylko pomaga dzieciom w lepszym rozumieniu emocji innych, ale także wspiera rozwój odpowiedzialnych postaw społecznych.

**Dzieci, które potrafią wczuć się w sytuację drugiej osoby, częściej angażują się w działania prospołeczne i wykazują troskę o dobro wspólne.**

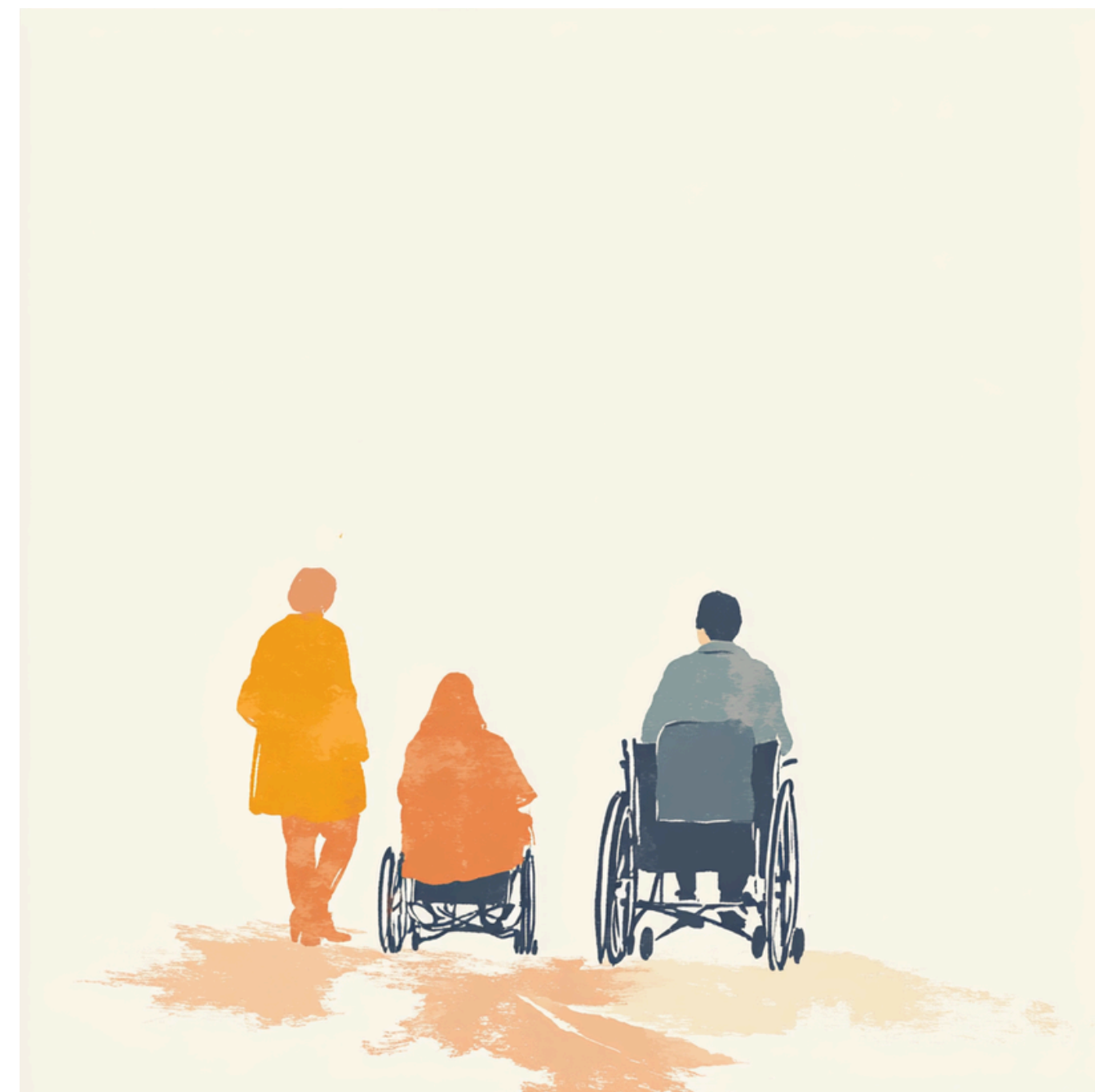
Edukacja empatyczna wspiera rozwój postaw obywatelskich, promując odpowiedzialność za otoczenie, współpracę i dbanie o innych członków społeczności.

*„Rozwój empatii jest szczególnie ważny w kontekście edukacji specjalnej, wspierając integrację i zrozumienie.”  
(Stachowicz, 2019)*

Empatia odgrywa szczególną rolę w edukacji specjalnej, gdzie dzieci o różnych potrzebach edukacyjnych muszą uczyć się współpracować i wzajemnie wspierać.

**Rozwijanie empatii wśród uczniów pomaga budować atmosferę zrozumienia i akceptacji, co jest kluczowe dla integracji dzieci z niepełnosprawnościami.**

Programy rozwijające empatię w klasach integracyjnych pomagają uczniom zrozumieć, że każdy człowiek ma różne potrzeby, ale zasługuje na szacunek i wsparcie.



*„Empatia pomaga dzieciom lepiej radzić sobie z porażkami i trudnymi emocjami.”  
(Wilczyńska & Mazur, 2013)*

Dzieci, które rozwijają empatię, lepiej radzą sobie z trudnymi emocjami, takimi jak frustracja czy smutek wynikający z porażki.

**Empatia uczy dzieci rozumienia swoich emocji i emocji innych osób, co pomaga w budowaniu rezyliencji, czyli zdolności do radzenia sobie z trudnościami.**

W kontekście szkolnym empatia może pomóc dzieciom lepiej zrozumieć, że porażki są częścią procesu uczenia się i nie oznaczają osobistej porażki, co sprzyja budowaniu zdrowej samooceny.



*„Empatia wspiera rozwój samoregulacji emocjonalnej, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego.”  
(Wilczek-Rużyczka, 2002).*

Empatia pomaga dzieciom nie tylko rozumieć emocje innych, ale także lepiej radzić sobie z własnymi emocjami.

**Samoregulacja emocji, czyli zdolność kontrolowania i wyrażania swoich uczuć w odpowiedni sposób, jest kluczowa dla zdrowia psychicznego. Dzieci, które potrafią rozpoznać i nazwać swoje emocje, są bardziej odporne na stres i lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach.**

Edukacja empatii wspiera rozwój samoregulacji emocjonalnej, co pomaga dzieciom w budowaniu zdrowych relacji i lepszym funkcjonowaniu społecznym.







## Źródła:

- Czerniawska, M. (2002). *Empatia a system wartości. Przegląd Psychologiczny*, 45(1), 7-18.
- Konopczyński, M. (2020). *Pedagogika resocjalizacyjna wobec (re)socjalizacji młodzieży w „rzeczywistości poszerzonej”*. *Resocjalizacja Polska*, 1, 9-33.
- Lewicka-Zelent, A., & Huczuk, S. (2016). *Empatia a doświadczanie i stosowanie agresji wśród młodzieży*. *Resocjalizacja Polska*, 1, 117-132.
- Remiszewska, Z. (2021). *Empatia w kontekście redukcji agresji i przemocy w szkole*. *Studia z Teorii Wychowania*, 4(37), 65-77.
- Vetulani, J. (2011). *Agresja i empatia – dziwne pomieszanie*. *Wszechświat*, 112(1-3), 14-20.
- Wilczek-Rużyczka, E. (2002). *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wilczyńska, A., & Mazur, M. (2013). *Gniew i empatia a poziom zagrożenia wykluczeniem społecznym u młodzieży*. *Psychologia Społeczna*, 25, 191-202.



**DAMIAN KUPCZYK**

pedagog, psycholog, terapeuta

[damian.kupczyk@cff.edu.pl](mailto:damian.kupczyk@cff.edu.pl)

+48 723 500 059