

Министерство культуры и туризма Пензенской области

ГКУК «Пензенская областная библиотека
для детей и юношества»



Мы рады вас видеть:

вторник - пятница: с 10.00 до 19.00,
суббота - воскресенье: с 10.00 до 18.00,
понедельник - выходной день.
Последний четверг каждого месяца -
санитарный день.

Адрес: г. Пенза,
ул. Толстого, 8а, т. 94-58-17,
группа молодежного чтения «Вектор» - 49-15-50.
E-mail: biblioteka_sura@mail.ru
Сайт: <http://dyub.org>



ЭМПАТИЯ: учим детей сопереживать

Советы психолога родителям



Составитель Е.М. Ольховая
Редактор Н.Г. Полякова
Компьютерная верстка М. П. Суворкина
Ответственный за выпуск Ю. А. Звягина

Эмпатия: учим детей сопереживать / составитель
Е. М. Ольховая. – Пенза : ГКУК «Пензенская областная
библиотека для детей и юношества», 2024. – 24 с. – Текст :
непосредственный.

Знак информационной продукции **0+**

Подписано к печати 15.03.2024 Формат 60×84/16
Заказ № 01
Усл. печ. л. 1,5 Тираж 30

Издательство ГКУК «ПОБДЮ»
Отпечатано в издательском отделе ГКУК «ПОБДЮ»
440061 г. Пенза, ул. Толстого, 8-а
(тел.: 94-58-17, e-mail: biblioteka_sura@mail.ru)

© ГКУК «Пензенская областная библиотека для детей и юношества»

ми. Не существует какого-то эффективного курса по повышению эмоциональной отзывчивости, по завершению которого вы получите удивительно доброго и сопереживающего ребенка. Чтобы научиться сочувствию, надо потратить время на разговоры, обдумывание и анализ разных ситуаций. Но если не бояться, а действовать в нужном направлении, то всё непременно получится!

Берегите себя и своих детей! Любите их, и они ответят вам тем же!

Более подробную информацию по теме вы сможете узнать из рекомендованной литературы:

Борба, М. Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни / М. Борба. – Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Борисо, Д. EQ. Эмоциональный интеллект на практике : как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Д. Борисо. – Москва : Эксмо, 2020. – 240 с. – Текст : непосредственный.

Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка : практическое руководство для родителей / Д. Готтман, Д. Деклер. – 7-е изд., испр. и доп. – Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 296 с. – Текст : непосредственный.

Заки, Д. Сила доброты. Как с помощью эмпатии менять мир к лучшему / Д. Заки. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 304 с. – Текст : непосредственный.

Мурджани, А. Дар эмпатии. Как превратить хрупкость в силу / А. Мурджани – Москва : Эксмо, 2023. – 288 с. – Текст : непосредственный.

Пономаренко, В. Практическая психология для ребят: семь эмоций семи королевств / В. Пономаренко. – Москва : АСТ, 2020. – 224 с. – Текст : непосредственный.

Рыжакова, И. Эмоциональный интеллект: кто рулит твоими эмоциями / И. Рыжакова. – Москва : АСТ, 2021. – 256 с. – Текст : непосредственный.

*Мне совсем не нравится моя внешность.
Меня неожиданно «забанил» друг в социальных сетях.
Я потерял деньги, которые дали родители.
Я перешел в новый класс и очень волнуюсь.
Моя мама любит брата больше, чем меня.
У меня не складываются отношения с одноклассниками.
У меня конфликты с учителями.*

Первый игрок вытягивает из стопки карточку с ситуацией и озвучивает ее. Остальные берут по карточке, на которых написан один из видов поддержки (интеллектуальная, эмоциональная или поддержка действием) и стараются оказать его.

Игрок, озвучивающий ситуацию, выбирает лучший вариант, способный действительно помочь. За него начисляется балл тому, кто его предложил. Результат фиксируется на бумаге для того, чтобы понять в какой поддержке в данный момент больше всего нуждается игрок и какой тип поддержки участники игры оказывают легко и эффективно.

Далее карточку с ситуацией вытягивает следующий игрок и т.д.

Так по кругу будет продолжаться игра.

Поддержка – это один из вариантов выражения любви. Чем больше мы сочувствуем, тем легче проходим кризисы, стрессы, беды, меньше переживаем друг за друга и быстрее выходим на новые уровни развития. Научиться оказывать поддержку самим и помочь освоить это своему ребенку в сложном подростковом возрасте вы сможете, поиграв дома с ним в эту игру.



Уважаемые родители, развитие эмпатии – это сложный и комплексный процесс, который длится года-

Уважаемые родители!

Каждый из вас мечтает воспитать доброго, чувствующего, понимающего ребенка, равнодушного к окружающим людям и происходящим событиям.

Эмоциональная отзывчивость формируется с годами и зависит от того, в каких условиях, обстоятельствах и психологическом климате воспитываются дети.

Умение сопереживать, способность чутко улавливать состояние других людей, понимать их проблемы и эмоции называют эмпатией.

Эмоциональная чувственность – это не только ценное человеческое качество, благодаря которому можно улучшить коммуникативные навыки, но и ключ к успеху в учебе и профессиональной деятельности.

Когда ребенок учится сострадать и сопереживать, он адекватно воспринимает происходящее, терпеливо относится к собеседнику, проявляет тактичность и осознанную готовность оказать помощь.

Советы психолога, опубликованные в этом издании, помогут вам получить информацию о том, как поддержать ребенка в его эмоциональном становлении, создать условия для общения с другими детьми, а также познакомиться со специальными играми для развития эмпатии в разные возрастные периоды.



ЗАЧЕМ НУЖНО РАЗВИВАТЬ ЭМПАТИЮ?

Представим самую обычную ситуацию: на детской площадке во время игры один из малышей сломал свою любимую лопаточку. Кто-то из его товарищей поспежит утешить расстроенного друга, другие дети продолжат заниматься своими делами, а некоторые и вовсе посмеются и даже позлорадствуют. Эти три модели поведения наглядно показывают уровень развития эмпатии у детей. Посочувствовать попавшему в неприятную ситуацию ребёнку могут далеко не все малыши, и это тревожный знак для родителей, так как умение сопереживать – важный социальный навык, на котором основывается развитие интеллекта, социальная адаптация и духовные качества.

Забота о близких, внимательность, доброта и желание помогать – положительные качества, которые люди ценят друг в друге. Эти качества формируются годами, но их развитие начинается в раннем детстве именно в семье. И происходит это с помощью родителей, близких людей и родственников, которым ребёнок доверяет и к советам которых всегда прислушивается.

Дети, обученные эмпатии, могут испытывать такие важные чувства, как: жалость, сочувствие, сопереживание, радость за другого человека. И к ним охотно тянутся окружающие: хотят общаться и выстраивать близкие отношения.

Эмпаты отличаются:

- позитивным отношением к жизни, умением слушать и слышать, отсутствием склонности к осуждению других;
- повышенной внимательностью к людям (умеют чувствовать внутреннее состояние собеседника и мотивы его поведения, легко настраиваются на его волну, приспосабливаются к ситуации и ведут себя правильно);
- отличными коммуникативными навыками (легко заводят дружеские отношения);
- умением устранять конфликты или не допускать их (это помогает детям добиваться хороших результатов в учёбе, легко общаться со сверстниками и строить стабильные отношения во взрослой жизни).

Ситуации	Виды поддержки:		
	Эмоциональная	Интеллектуальная	Поддержка действием
<i>Я боюсь выступить на публике</i>	Выступить перед большой аудиторией всегда волнительно. Расскажи, что именно ты чувствуешь?	Давай, подумаем вместе, в какие моменты ты испытываешь страх? До выступления или во время? Чего именно ты боишься?	Я знаю хорошую школу ораторов, там учат справляться со страхом и быть уверенным во время выступлений, вот их телефон.
<i>Меня неожиданно «забанил» друг в социальных сетях</i>	Действительно тяжело, когда отношения с близкими не складываются. Как ты с этим справляешься?	В каких вопросах вы не сошлись во мнениях? Насколько важно для тебя отстоять свою точку зрения? Можешь ли ты ограничить общение?	Давай я напишу ему и спрошу в чем дело?
<i>Мне совсем не нравится моя внешность</i>	А, по-моему, ты очень симпатичная. Мне очень нравится твоя улыбка. Жаль, ты не можешь увидеть себя моими глазами.	Возможно, тебя кто-то сильно критиковал по поводу твоей внешности?	Если ты хочешь, что-то изменить, я тебе помогу. Записать тебя в салон?

Ход игры.

Ситуации могут быть заготовлены заранее или придуманы самими подростками до начала игры.

Необходимо расположить на столе две стопки карточек: на одной из них даны примеры ситуаций, на второй обозначены виды поддержки.

Примеры ситуаций:

Я боюсь выступить на публике.

Я поссорилась с любимым человеком (родителями).

человека и его личность. Важно общаться с ним на равных, с уважением. Такая поддержка может оказываться несколькими способами.

1. Универсальные фразы: «Я сочувствую тебе», «Я сожалею о произошедшем», «Мне жаль, что это случилось с тобой» и так далее.

2. Поделиться своими чувствами: «Мне очень больно это слышать», «Я печалюсь вместе с тобой», «Я переживаю, что такое происходит».

3. Расположить к беседе путем вопросов о чувствах: «Ты сейчас расстроен?», «Ты все еще злишься?», «Что произошло с тобой? Расскажи, пожалуйста».

Интеллектуальная – поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму, возможность помочь найти оптимальный способ решения проблемы.

Эта поддержка может быть оказана в нескольких вариантах:

1. Цепь умозаключений. Если вы эксперт в поднятой теме или достаточно уверено в ней разбираетесь и готовы предложить версию происходящего, то можно изложить эту версию для дискуссии и обсуждения.

2. Серия вопросов. Если у вас нет версии происходящего, то вы можете попробовать задать собеседнику наводящие вопросы – для его активации и для того, чтобы он сам построил причинно-следственные связи. Пример: Что ты планируешь делать в сложившейся ситуации? Ты уже обсуждала эту тему с кем-нибудь, кто смог преодолеть такую же проблему? Как я могу помочь тебе решить данную проблему? Какие ресурсы ты можешь задействовать, кроме моей помощи?

Поддержка действием – конкретные советы и готовые решения, призывы к действию для изменения проблемной ситуации.

Рассмотрим подробно несколько ситуаций:

В более зрелом возрасте эмпатичные люди легче и быстрее строят карьеру, добиваются более высоких показателей в работе, особенно связанной с межличностным общением.

Искусству эмпатии может научиться и взрослый человек (при необходимости и желании), но в детском возрасте процесс усвоения проходит проще.

Правда, существует и такая точка зрения, согласно которой в современном обществе эмпатия вредна, поскольку мешает человеку проявлять твердость, жёсткость, добиваться результата любой ценой. Но, как оказывается, данное качество не делает человека слабым, напротив, с ним он становится увереннее в себе и психологически сильнее. Оно позволяет лидерам располагать к себе массы, предугадывать их поведение, понимать, какого человека эффективнее всего использовать на том или ином месте.

Существует 3 вида эмпатии:

– **эмоциональная** – она основана на механизме психического заражения. Проявляя ее, люди настолько глубоко проникаются чувствами других, что даже могут потерять самообладание. Пропуская через себя боль и счастье других, они испытывают эти эмоции также остро.

– **когнитивная** – это умение человека не просто сопереживать другим, но еще и проводить анализ их поступков и действий. Человек запоминает свои переживания и анализирует действия других, соотнося их с собственным опытом из прошлого. Понимание эмоций происходит через мимику, жесты, интонацию.

– **предикативная** – этот вид проявляется тогда, когда человек без труда предугадывает реакцию собеседника, может предвидеть поведение другого, осознавать мотивы. Такие люди всегда максимально тактичны, стараются не вторгаться в личное пространство других без разрешения и понимают важность психологического комфорта окружающих.

Не всегда сочувствие означает, что будут предприняты какие-либо действия, оказана помощь тому, кому сопереживают. Чаще всего это проявление остаётся на уровне понимания чувств, эмоций и их глубины.

Люди могут обладать свойствами одного, двух или всех трех видов эмпатии. Но есть и такие, которые совершенно не понимают настроений окружающих людей, не щадят их личный внутренний мир, то есть данное качество у них развито очень плохо.

Признаками отсутствия эмоциональной чуткости у ребенка могут быть:

- неумение играть и работать в группе;
- нежелание просить прощения (ребенок не видит смысла в этом поступке);
- жестокость по отношению к ровесникам (оскорбляет, унижает за внешние особенности) и животным (могут ударить, тиснуть, даже если оно сопротивляется);
- пренебрежительное отношение к игрушкам (на игрушках всегда проявляются первые эпизоды повторения ролевых сценариев для маленьких детей);
- равнодушное отношение к проблемам родителей (проблемы родителей не задевают ребенка даже после доверительного разговора).

Основные родительские ошибки, препятствующие развитию эмпатии у ребенка:

Равнодушие. Родители смотрят на детские проблемы с высоты прожитых лет, поэтому дети часто сталкиваются с обесцениванием и даже насмешкой со стороны взрослых членов семьи. Например, «Такая большая девочка, а плачешь из-за ерунды».

Запрет на чувства. Порой родителям кажется, что ребенку нельзя проявлять эмоции, даже если они уместны. Например, мама говорит: «Не кричи / не смейся / не плачь». В итоге ребенок привыкает к тому, что эмоции не нужны.

Эмпатия и подростковый возраст

В 7-11 лет эмпатия у детей проявляется дифференцированно. Больше всего сочувствия вызывают пожилые люди, затем сверстники и животные.

В сложном подростковом возрасте очень важно, чтобы у ребёнка были новые знакомства. В этот период обучение эмпатии идет через контакт со сверстниками.



Развитая эмоциональная ответственность у подростков снижает вероятность отклонений от общепринятых норм поведения, повышая чуткость восприятия происходящего вокруг.

Если родители будут уделять время воспитанию этой чувственности, дети легче перенесут подростковый период и переход во взрослую жизнь.

Родители и дети могут развивать эмпатию и с помощью игр.

Одна из них – **«Поддержка»**.

Участники этой игры – взрослые и дети, которые хотят лучше понять себя, потренировать навыки оказания и получения поддержки, а также повысить уровень эмоционального интеллекта.

Как играть?

Сначала необходимо ознакомить участников игры с видами поддержки и объяснить, как их применять.

Всего существует три вида поддержки: интеллектуальная, эмоциональная и поддержка действием.

Эмоциональная – располагает к душевной беседе и дает возможность человеку выговориться, прожить свои чувства. Ни в коем случае нельзя оспаривать проявление чувств человека и говорить ему об их неуместности. Не следует обесценивать самого

правильно ли понял и передал эмоцию. Следующим водящим становится тот игрок, эмоцию которого копировал его предшественник. Игра заканчивается, когда все эмоции будут представлены и обсуждены.

«Поводырь».

Кому-то из членов семьи нужно завязать глаза, после чего предложить ребёнку перевести его за руку из одного места в другое. Потом вместо руки их соединит палка, потом ребёнок может вышагивать впереди, а ведомый будет следовать за ним, положив руку на плечо поводыря. Затем они могут поменяться местами. Можно усложнить игру, очертив границы территории (на улице – мелом, дома – малярным скотчем), за которые выходить нельзя.

«Цепочка эмоций».

Для игры потребуются карточки различных эмоций, желательно, с несколькими персонажами. Перед ребёнком нужно разложить несколько карточек и предложить ему придумать историю. Затем ребёнок сможет сам выбирать карточки. Нужно обратить его внимание, что в его рассказе один хороший поступок приводит к цепочке добрых дел, так же, как за плохим поступком следует вереница недобрых. То есть, и добро, и зло возвращаются, как бумеранг, к тем, кто их совершил.

«Эмоции героев».

Эта игра учит правильно оценивать поведение окружающих и сложившуюся ситуацию. Взрослый начинает читать сказку ребёнку, которому заранее выданы небольшие карточки, где символически изображены различные эмоциональные состояния. Во время чтения ребенок кладёт на стол те карточки, которые, по его мнению, отражают эмоциональное состояние персонажа в той или иной сцене. Когда чтение завершится, он должен объяснить, в какой ситуации персонаж грустил, гневался, был весел. Лучше играть в такую игру в немногочисленной компании или индивидуально. Сказка не должна быть длинной, чтобы на неё хватило детской памяти и внимания.

Избыток рациональности.

Когда дети плачут, они ждут от родителей не только конкретного решения проблемы, но и набора утешающих фраз. Например, «Я на твоей стороне. Я помогу тебе», «Я вижу, что тебе тяжело», «Это действительно было очень грустно / неприятно / обидно», «Мне знакомы твои чувства, я с тобой», «Я понимаю, что ты расстроен, / разочарован / тебе грустно / тревожно / ты счастлив».



Радостные моменты тоже требуют эмоционального отклика, поддержки, искренней радости за успех малыша. Таких как: «Я рада твоим успехам», «Как здорово, что у тебя получилось!».

Сравнения с другими детьми. Взрослые загоняют ребенка в рамки, заставляют соответствовать родительскому идеалу, заслуживать любовь. В результате чего появляется неприязнь к окружающим, отчуждение, сосредоточенность на внутреннем мире. Войти в положение другого человека уже не хочется.

Причинами недостаточного развития эмпатии также могут быть:

- конфликты в семье (ссоры между родителями);
- семейный кризис (например, развод, знакомство с отчимом или мачехой);
- психологическая травма (результат травли, шока);
- неблагополучие родителей (алкоголизм, избиения).

Игнорирование психологического состояния ребенка приводит к нервным срывам и депрессиям.

Учитывая все вышеизложенное, можно приступать и к повышению уровня эмпатии у ребенка.

Выделяют три составляющих процесса, при котором происходит развитие эмоциональной чувственности у детей:

- **получение собственного опыта.** Если с раннего детства не увидеть своими глазами, как правильно развиваются человеческие отношения, то о сочувствии к другим людям не может быть и речи. В данном случае за воспитание в детях сопереживания полностью отвечают родители. Именно они личным примером должны показать ребенку, что это такое.

- **анализ собственных чувств и эмоций.** Этот этап подразумевает осмысление внутреннего «Я» уже не на подсознательном уровне, а вполне конкретно. Ребенок должен понять, что он чувствует по отношению к окружающему миру и какое место отводит себе в нем.

- **осознание чувств другого человека.** Завершающий этап является самым ответственным мероприятием. Без помощи взрослых наставников здесь не обойтись. Именно они должны научить ребенка чувствовать эмоции людей и сопереживать им.

Развитие эмпатии у ребенка от рождения до года

Первое, что нужно понять родителям: эмоциональная чувственность – не врожденная способность. Малыши не способны к сопереживанию и распознаванию чувств других людей. При этом они могут раздражать окружающих, кричать, причинять боль. Однако это не намеренные действия: они не способны почувствовать, что ведут себя неправильно.

Утверждение, что в этом возрасте необходимо только следить за состоянием здоровья малыша, в корне не верно. В этот период у ребенка формируется базовое доверие к миру, в котором он будет жить. И главной задачей родителей является формирование чувства защищенности и безопасности, а также ознакомления ребенка с разнообразными эмоциями. Он должен их пережить, чтобы позднее осознать. Делается это через простые игры и повседневные детские дела.

Эмоциональная отзывчивость в младшем школьном возрасте

Отправляясь в школу, ребенок начинает больше читать и рассуждать. В возрасте от 7 до 9 лет дети уже способны не просто оценивать моральное состояние другого человека, но и поддерживать его в важных для него жизненных ситуациях. На сознательном уровне они могут не только понять родственную душу в момент ее отчаяния, но и утешить словом, помочь советом. Они с пониманием относятся к людям, которые им дороги.

Игры с младшими школьниками.

«Дарим улыбку». С ребенком можно заговорить на тему, какой может быть улыбка: приглашающая к знакомству, ободряющая, насмехающаяся, сочувствующая, выражающая радость при встрече друга и т.п. Пусть ребенок наградит близких улыбкой и расскажет, кому какую улыбку он бы подарил.

«Дарим комплимент». Можно попросить ребенка сказать другим домочадцам несколько добрых слов, а они должны в ответ ему сказать что-то приятное. Научить его благодарить за комплимент и объяснить, насколько приятно будет ему и окружающим услышать про доброе к ним отношение.

«Какой он, твой друг?» Возвращаясь с ребенком с прогулки или из школы, можно попросить его описать, в какую одежду был одет его приятель, какое настроение у него было, хорошо ли он себя чувствовал. Затем спросить, почему он так решил, что подтолкнуло его сделать такие выводы. Спрашивать нужно ненавязчиво, чтобы это не напоминало допрос.

«Угадай и покажи эмоцию». Для этой игры также потребуются несколько участников, между которыми нужно заранее распределить всевозможные эмоции (интерес, удивление, радость, печаль, задумчивость, страх, гнев, переживание и т. д.) Пусть каждый из них изобразит свою эмоцию. Ведущий, посмотрев на лица других, выбирает произвольную эмоцию и также пытается ее изобразить. Другие же должны понять, что он показывает,

«Угадай меня!» При этом развлечении необходимо организовать присутствие друзей семьи. Ребенку нужно завязать глаза и попросить узнать знакомых по голосу, основываясь на особенности звучания их речи. Подобная игра помогает детям не только отлично провести время, но и почувствовать голос близких людей при помощи интуиции и сердца.

Игры для развития эмпатии у дошкольников 5-6 лет.

«Перевоплощения». По условиям игры, малыш должен «превратиться» в пони, целый день катавшего детей; лису, за которой мчатся собаки; гадкого утёнка, которого все обижают, или любого другого персонажа. Пусть он не только изобразит кого-то, но и передаст, что это существо чувствует.

«Угадай настроение». Во время этой игры ребенку необходимо, глядя в лицо родных и знакомых, озвучить свои мысли по поводу их эмоционального состояния. В ответ он должен получить «резольцию» о правильности его выводов или их необоснованности.

«Думай, как мы». Пусть ребёнок представит себя тигром и расскажет от его имени, как ему живётся в дикой природе и в зоопарке, потом он может перевоплотиться в леща и рассказать о своих чувствах во время плавания в озере и при попадании на крючок. Ребёнка можно спросить, что чувствует абрикосовое дерево, когда он ест его плод, или что чувствует ёлка, когда её срубают перед Новым годом. Есть ли чувства у растущих в поле цветов или у тех, что стоят в вазе? Хорошо ли себя чувствует муха, попавшая в чашку с кофе?

«Мы все разные». Пусть ребёнок задаст один и тот же вопрос друзьям или домочадцам и обратит внимание на полученные разные ответы. Нужно объяснить ему, что так получается потому, что люди чувствуют и думают по-разному, и это совершенно нормально. Но при этом у большинства людей одинаковые представления о добре и зле, плохих и хороших поступках.

Для формирования основ эмпатии в первый год жизни малыша следует проводить с ним определенные занятия, например:

- **обмен взглядами.** Едва успев открыть глазки, кроха инстинктивно пытается сфокусировать свой взгляд на человеческом лице. Этим желанием необходимо воспользоваться для того, чтобы наладить контакт с малышом. Необходимо чаще заниматься взаимными гляделками «глаза в глаза», чтобы новорожденный на подсознательном уровне почувствовал любовь родителей.

- **обращение к ребенку.** Уже на 2 сутки малыш четко понимает, что с ним разговаривают. Реагирует он на это при помощи сжимания кулачков, зевания и коротких звуков. Необходимо как можно чаще общаться со своим малышом.

- **телесный контакт.** При контакте с родителями и другими близкими родственниками (когда ребенка берут на руки) у него начинает формироваться доверие к окружающему миру. Не помешает в этом случае массаж спинки и пяточек, который необходимо делать малышу перед сном.

- **упражнение «Ку-ку».** Простейшая игра, где мама должна то исчезать из поля зрения малыша, то вновь появляться. Это позволяет установить с ребёнком эмоциональный контакт, а ему - пережить разнообразные эмоции: страх при исчезновении мамы и радость в момент её появления. Когда малыш привыкнет к игре, то станет меньше ощущать страх, поскольку знает, что после исчезновения мама обязательно появится, зато реакция на её появление останется бурной.



Особенности формирования сопереживания в дошкольном возрасте

Примерно в трехлетнем возрасте ребенок начинает активно разговаривать, общаться с помощью языка жестов, интересоваться чужими диалогами. В это же время постепенно можно наблюдать первые проявления сопереживания.

К возрасту 3-4 лет дети должны уметь реагировать на чувства других людей. Если у пятилетки не наблюдается достаточной эмпатии (например, смеётся, когда сверстнику больно) – это тревожный сигнал для родителей.

Ведь 5-6-летнему ребенку хочется любить, заботиться, отдавать: у родителей он просит сестричку, братика или хотя бы щенка, котёнка или хомячка. В этом возрасте дети замечают и осознают не только свои потребности, у них уже возникает необходимость в заботе: пожалеть, если кто-то ударился, принести бабушке чай, а дедушке тапочки, вести себя тихо, если мама устала. Этот возраст является наиболее благоприятным для воспитания эмпатии.

Что необходимо делать родителям дошкольников?

Знакомить детей с эмоциями, которые они проживают. Чем младше ребёнок, тем сложнее ему распознавать свои эмоции. Дети не умеют определять, грустно им или они злятся, пока родители не научат их отличать одно от другого. Например, взрослый говорит плачущему ребенку: «Ты расстроен, ты сейчас плачешь». Если ребенок ударился – «Тебе больно» и т.д. Когда ребёнок распознаёт собственные эмоции и понимает чужие, ему становится легче.

Обсуждать собственные эмоции. При таком обсуждении следует использовать «я-высказывания»: «Сейчас я расстроен», «Мне обидно», «Я рассержен». Выражайте их сами, объясняйте, что испытывать такие чувства вполне нормально.

Важно не перекладывать ответственность за свои эмоции на ребёнка: «Ты очень плохой, довёл меня!».

Развиваемся в игре

Любое обучение в детском возрасте (в том числе, и развитие эмпатии) лучше всего проходит в игре. Играть можно как в паре взрослый – ребёнок, так и с приглашением других детей и взрослых.

При подборе игр для ребенка необходимо учитывать его возраст. Бывает, что игры, благотворно влияющие на малыша, не подходят для детей постарше.

Игры для ребенка 1-3 лет.

«Проговаривание эмоций». Подобная словесная игра должна стать семейной традицией для того, чтобы малыш понял всю важность эмоций другого человека, который также способен выслушать его. Необходимо вслух оповещать о своем физическом и моральном состоянии. При этом дети также должны в ответ описать в красках те впечатления, которые они недавно испытали.

«Прятки». В отличие от игры в «Ку-ку» эта забава заключается в поиске кого-то из родителей или потерявшейся игрушки. При этом следует давать ребенку подсказки в виде «у твоей машинки не получается найти дорогу назад, но она может находиться под столом». При этом малыш не только сосредотачивается на собственных эмоциях, но пытается под руководством взрослых справляться с недоверием к внешнему миру.

Тренировочные упражнения для детей 3-5 лет.

«Оригинально поприветствуй!» Эту игру можно ввести в правило любой семьи для развития у ребенка тактильного контакта с людьми. В качестве шуточного действия можно предложить малышу при встрече целовать маму в щеку, с папой пожимать руку, с сестрой (братом) тереться носами, а со старшим поколением «давать пять». Но ни в коем случае не стоит настаивать на тактильности, если ребенок не хочет этого делать.

Какие варианты можно использовать:

– на прогулки брать зёрна для птиц и кормить их вместе с малышом, объясняя, что птица голодна (это же можно делать и с другими животными);

– вместе гладить домашних питомцев и говорить, что кошке или собаке это очень приятно;

– помогать животным – отвезти к ветеринару, делать перевязки, расчёсывать шерстку, мыть лапы;

– не убивать насекомых, а выносить их на улицу, объясняя, что даже букашки хотят жить, им тоже бывает больно и страшно.

При возможности – завести домашнее животное. Особенно хороши собаки, которые отличаются преданностью хозяину и легко идут на контакт с детьми (хотя здесь тоже много зависит от породы). Только следует четко понимать, что собака в доме – это, прежде всего, ответственность взрослых. Коты хоть и демонстрируют свою независимость, но также могут привязаться к своему владельцу. При невозможности держать дома крупное животное можно завести хомячка, черепаху, попугая или рыбок. Важно при этом предложить ребенку подружиться с новым питомцем, дать ему кличку и ухаживать за ним. При болезни животного необходимо в обязательном порядке привлечь к заботам о нем сына или дочку.



Обращать внимание на чужие чувства.

Можно предложить ребёнку пожалеть кого-то, кому сейчас плохо. Например, на детской площадке мальчик упал с горки и плачет. Можно подойти и пожалеть его, предложить помощь. Если мальчику уже помогают – можно ограничиться обсуждением: «Смотри, упал. Бедный, ему больно. Ну, ничего, его бабушка пожалеет, и всё пройдёт». Если же ребёнок обидел кого-то, нужно не просто требовать: «Извинись немедленно!», а подробно описать чувства обиженного.

Родителям необходимо научить своего ребёнка не просто сочувствию, а действенной эмпатии. Надо подсказать малышу, что в ситуации, когда другому ребёнку плохо (больно, грустно), он может ему помочь. Например, на площадке один мальчик отобрал у другого игрушку. Ребёнок без игрушки, конечно, плачет. Необходимо объяснить своему малышу: «Посмотри, мальчик плачет, потому что у него отобрали игрушку, и он очень расстроился. Как думаешь, если мы предложим ему поиграть с нами, это сможет его утешить?» Здесь главное – чётко обозначать факты, называть эмоции и предлагать простые пути решения, такие, которые будут понятны малышу в силу его возраста. Если ребёнок в какой-то момент не готов поделиться игрушкой, пригласить поиграть или просто проявить эмпатию, не нужно на него давить, и тем более говорить, что он плохой, раз не жалеет другого. Важно – проявить терпение. Ребёнок воспитывается не словами, а поступками, и если родители сами будут проявлять сопереживание и стремиться помочь малышу распознавать чувства и эмоции (и свои, и окружающих), то этим помогут ему развить способности к сопереживанию.

После нескольких таких пояснений ваш ребенок сможет самостоятельно делать выводы о причинах слёз и чувствах других людей.

Необязательно искать живые ситуации. Важно акцентировать внимание на чьих-то чувствах в различных играх с ребёнком. Например: «Моя кукла купила воздушный шарик, а он случайно улетел в небо. Она грустит». Можно придумывать ситуации и

обсуждать их с ребёнком – как чувствует себя герой? Каково ему? Можем ли мы помочь?

Быть примером.

Развитие отзывчивости у детей напрямую зависит от психологической атмосферы в семье. Проявление любви, доброты, нежности и ласки бывает недостаточно для развития чувства сопереживания. В семейных отношениях необходимо демонстрировать модель эмпатических проявлений. Малыш должен видеть заботу и чуткость по отношению к домочадцам.

Необходимо проявлять эмпатию по отношению к ребёнку, даже если его проблемы кажутся надуманными. Например, в песочнице не поделил с кем-то ведёрко. Если взрослые чувствительны к эмоциональному состоянию ребёнка, то он перенимает это. Важно: никогда не говорите ребёнку, как он «должен» себя сейчас чувствовать.

Нужно уметь справляться даже с самым тяжёлым эмоциональным состоянием сына или дочери вне зависимости от их возраста. Не смейтесь и не подшучивайте над негативными эмоциями ребёнка. Такие эмоции – возможность для сближения. Как правило, у детей, которые легко могли довериться взрослым в детстве, чувствовали себя защищённо, получали поддержку и ласку в нужные минуты – с эмпатией проблем нет.

Социализировать.

Социальные связи важны в любом возрасте – так ребёнок учится ладить с окружающими. Чем больше у ребёнка контакта со сверстниками, тем легче ему учиться сопереживанию. Взаимодействуя с другими, ребёнок получает множество эмпатических переживаний, учится ставить себя на место других, помогать и находить помощь в трудную минуту. Командные игры ускоряют эмоциональное развитие детей.



Читать и рассуждать.

Хорошим подспорьем в развитии сочувствия являются детские сказки. Читая с ребёнком книги, нужно называть переживаемые героями эмоции, обращать внимание малыша на выражение лица персонажа на картинке или на используемые им слова. После прочтения сказки важно поговорить с ребёнком о персонажах. Что они испытывают? Какие они по характеру? Например, что почувствовал зайчик, когда лиса выгнала его из дома? А что думала при этом лиса?

Делитесь с ребёнком своими эмоциями в ходе прочтения книги, рассказывайте, что вы чувствуете в данной ситуации.

Воспитывать ответственное отношение к животным.

Еще один способ развития эмпатии у детей – помощь животным. Родителям необходимо обратить внимание, как сын или дочка общаются с питомцами. Если это агрессивное поведение, объяснить, что так делать нельзя, а ласковое общение наоборот поощрять.

Дети по незнанию могут издеваться над животными – дергать кота за хвост, стучать по аквариуму и сотрясать рыбок, устраивать попугаю «американские горки» в клетке. В каждой подобной ситуации рассказывайте, что чувствует питомец, как ему страшно и больно, предлагайте позаботиться о зверьке вместе.

Можете поиграть в такую игру. Пусть ребенок представит себя каким-нибудь зверьком и попробует почувствовать, что с ним было бы при плохом обращении. Например: «Паша, представь, что ты кот. У тебя есть красивый и пушистый хвост, который очень тебе нравится. А тут подходит мальчишка и тянет тебя за хвост. Что ты чувствуешь? Тебе, наверное, больно? Неприятно? Ты хочешь, чтобы мальчик отпустил тебя?»

Для того, чтобы расширить кругозор ребенка и помочь лучше понять мир живых существ, обитающих вместе с нами на планете, родителям стоит поделиться с ним интересными фактами о животных.