

Воспитываем чувство эмпатии с раннего возраста?

Что такое эмпатия? Как определить сформировано ли у ребенка чувство эмпатии?

Эмпатия — не врожденная способность, а следствие воспитания. Её основы должны закладываться в раннем возрасте.

Родители могут наблюдать разницу между ребёнком, склонным к эмпатии, и ребёнком, которому сопереживания чужды: первый способен пожалеть кого-то и посочувствовать, а второй останется равнодушным или даже позлорадствует.

К 3–4 годам дети должны уметь реагировать на чувства других людей и демонстрировать сопереживание.

Если у ребенка 5 - летнего возраста не наблюдается чувство эмпатии — например, смеётся, когда сверстнику больно, — это тревожный сигнал для родителей.

Существует несколько способов определения, обладает ли ребёнок эмпатией:

Ребёнок улавливает эмоции других и корректно реагирует: например, когда мама пришла с работы не в духе — даже если мама ничего не говорит — и спрашивает: «Мам, что-то случилось?», «Мам, ты грустишь?».

Ребёнок не эгоистичен, то есть пойти на компромисс, играя на детской площадке: маленькому братику или сестренке дает покататься на качелях первому.

Ребёнок сопереживает персонажам в сказках и мультфильмах. Если ребенок проявляет сочувствие при просмотре мультфильма или фильма; чтении детского произведения - это значит, что он обладает высоким уровнем эмпатии.

Как развивать эмпатию?

1.Привлечь внимание на чужие чувства

На детской площадке мальчик упал горки и плачет. Можно подойти и пожалеть его, предложить помощь.

Если видите, что мальчику уже помогают, можно ограничиться обсуждением с ребёнком: «Смотри, упал. Как ты думаешь, ему больно? Сейчас его бабушка пожалеет, и всё пройдет».

Если ребёнок обидел кого-то — нужно не просто требовать «извинись немедленно», а подробно описать чувства того, кого обидели.

Акцентируйте внимание на чьих-то чувствах, когда играете с ребёнком, например: «Моя кукла купила воздушный шарик, а он случайно улетел в небо. Она грустит». Тебе жаль куклу?

Придумывайте ситуации и обсуждайте с ребёнком, например, как чувствует себя герой? Каково ему? Как можно ему помочь?

2. Личный пример

Не скрывайте свои чувства, когда вам плохо, — открыто, говорите о них.

Проявляйте эмпатию по отношению к ребёнку, даже если его проблемы кажутся надуманными — например, в песочнице не поделил с кем-то ведёрко.

Задача взрослых - научить справляться даже с самым тяжёлым эмоциональным состоянием ребенка вне зависимости от их возраста.

Не смейтесь и не подшучивайте над негативными эмоциями ребёнка. Такие эмоции — возможность для сближения.

Дети, которые легко могли довериться взрослым в детстве, чувствовали себя защищённо, получали поддержку и ласку в нужные минуты — чувство эмпатии у данных детей на достаточном уровне.

3. Социализация

Социальные связи важны в любом возрасте — так ребёнок учится общаться с окружающими. Чем больше у ребёнка контакта со сверстниками, тем легче ему учиться эмпатии.

Взаимодействуя с другими, ребёнок получает множество эмпатических переживаний, учится ставить себя на место других, помогать и находить помощь в трудную минуту.

Можно предложить следующие виды совместной деятельности:

«Угадай эмоцию», например, взрослый ведущий с помощью мимики, жестов, прикосновений показывает настроение. Игроки угадывают, о каком настроении идёт речь. Кто первый угадает, значит следующую эмоцию показывает и т.д.

«Тихий разговор». Взрослый ведущий шепчет на ушко ребёнку какую-нибудь фразу. Все остальные садятся в круг. Задача ребёнка — невербально сказать эту фразу остальным. Остальные игроки угадывают, что именно это за фраза.

«Эмоции героев», например, можно почитать сказку или рассказ. Затем задать вопросы: Какое настроение у героев? А почему такое настроение? Ты бы как поступил?

4. Обсуждайте эмоции

Разговаривайте с ребенком. Задайте вопросы: как у тебя дела? Как ты себя чувствуешь себя?

Чем младше ребёнок, тем сложнее ему распознавать свои эмоции. Он не умеет определять, грустно им сейчас или они злятся — до тех пор, пока родители не научат отличать одно от другого.

Проговаривайте эмоции сына или дочери: «Ты сейчас злишься, потому что...», «Ты расстроился из-за...», «Тебя обидело то-то и то-то...». Когда ребёнок распознаёт свои эмоции, понимать чужие легче.

Рассказывая о собственных эмоциях, используйте «я-высказывание»: «Я чувствую себя так», «Мне сейчас так-то». Не перекладывайте ответственность за свои эмоции на ребёнка: «Ты такой-то, довёл меня!».

Таким образом: эмпатия — это способность понимать чувства других людей. Воспитывать её нужно с детства: показывать пример, обращать внимание на эмоциональное состояние окружающих, дать возможность ребёнку играть со сверстниками и разговаривать о внутреннем мире.