

Консультация для родителей

«Как проявить эмпатию у ребенка»

Значение слова «эмпатия» очень обширно. Некоторые взрослые не знают, как проявляется эмпатия. Они считают, что это обозначение только сострадания или доброты. Но это ещё и осознанное сопереживание состоянию другого человека.

Эмпаты отличаются позитивностью, умением слушать, отсутствием склонности к осуждению других, они легко заводят дружеские отношения.

У работников учебных заведений, детских садов и школ нет задачи воспитывать в детях доброту и заботу к ближнему. Развитие эмпатии у ребёнка – ответственность родителей. Каждый день мы контактируем с большим количеством людей: это могут быть консультанты в магазинах, водители маршруток, коллеги по работе, ближайшие родственники – со всеми мы вступаем в коммуникацию, и от её качества зависит наше настроение, а, следовательно, и наша жизнь. Люди, которые умеют чувствовать внутреннее состояние собеседника, легко настраиваются на его волну, приспосабливаются к ситуации и ведут себя правильно. При необходимости и желании взрослый человек может научиться искусству эмпатии, однако в детском возрасте это качество усваивается проще.

Психологи утверждают, что эмпатию надо воспитывать, потому что данное качество оказывает влияние на развитие детей. Сопереживание – главный жизненный навык, на котором основывается развитие интеллекта, социальная адаптация и духовные качества.

Учёные изучили уровень эмпатии у детей и пришли к выводу, что успешные школьники с лидерскими качествами обладают высоким уровнем эмпатии.

Отличительные черты эмпатов – внимательность и понимание ситуации, умение избегать конфликтов. Это помогает детям быть успешными дома и в школе, добиваться хороших результатов в учёбе, легко общаться со сверстниками и строить стабильные отношения во взрослой жизни.

Родители должны сформировать у ребёнка эмпатию, потому что она даёт множество преимуществ:

- позитивное отношение к жизни;
- отсутствие склонности к осуждению других;
- повышенная внимательность к людям и со стороны людей;
- умение слышать и слушать;
- отличные коммуникационные навыки;
- близкий контакт со сверстниками;
- формирование эмоционального интеллекта;
- ориентированность во взрослую жизнь.

Духовное и интеллектуальное начало ребёнка развивается благодаря эмпатии, она способствует тому, что малыш положительно приспосабливается к обществу.

Эмпатию важно развивать, потому что каждый день мы общаемся со многими людьми, которые влияют на нашу жизнь. Это все те, с которыми мы непосредственно контактируем: члены семьи, коллеги, одноклассники в школе, товарищи по спортивной секции, кондуктор в автобусе и просто знакомые. Чем легче малыш дошкольного возраста будет чувствовать настроение и эмоции окружающих, тем проще ему будет жить.

ЭМПАТИЯ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ

Особенности эмпатии у каждого ребёнка в каждом возрасте разные.

У детей младшего возраста (от рождения до 4 лет) начинается анализ своего настроения. Они пытаются понять, что чувствуют. Поэтому на начальном уровне он может понимать и предвидеть эмоции других. Младенец громко заплачет, если услышит плач другого. Как говорят специалисты, он «эмоционально заразится». После того, как крошка начал говорить и осваивать окружающий мир, можно предположить, что у него сформировалась некая интуиция на чувства других. Он понимает, когда родители радуются или огорчаются.

У детей старшего дошкольного возраста (4-7 лет) активно проявляется эмпатия к людям, которые его окружают. Даже если малыш не знает, как правильно утешить товарища, которому стыдно, или как правильно отреагировать на его счастливое событие, он все равно будет сопереживать ему.

Дети младшего школьного возраста (7-9 лет) могут не просто понять и оценить душевное состояние друга или родителей, но и поддержать, утешить словом, помочь советом. Они с пониманием относятся к людям, которые им дороги.

Японцы считают, что детей можно воспитать только до трёх лет, а дальше лишь скорректировать их поведение. Для них 10 лет – это уже ранний подростковый возраст. Поэтому они уверены, что до этого времени нужно развить у малыша эмпатию, иначе он вырастет эгоистом.

ФОРМИРУЕМ ЭМПАТИЮ У ДЕТЕЙ

Родители задаются вопросом, как развить эмпатию у ребёнка? Эмпатия у детей развивается через игру и чтение сказок. Спросите у ребёнка, что чувствовал волк, когда сидел у проруби и ловил хвостом рыбку, что думала при этом лиса? Какие качества характера отличают доктора Айболита и его сестру? Делитесь с ребёнком своими эмоциями, рассказывайте, как вы счастливы в предвкушении предстоящего отпуска или почему взгрустнулось в ненастный день.

Заведите привычку все ситуации, особенно конфликтные, разбирать с ребёнком на уровне эмоций: «Ты поругался с Петей, расскажи, что ты при этом чувствовал? Обиду, ненависть, негодование? Как ты думаешь, что чувствовал Петя?» Во время прогулки по походке и выражению лица угадывайте настроение проходящих людей. Подключайте фантазию, и вы увидите, насколько это занятие увлекательно.

По мнению психологов, развитие эмоционального интеллекта невозможно без эмпатии. С помощью эмоционального интеллекта мы понимаем и можем объяснить собственные эмоции и переживания, а также понимать чувства окружающих.

Высокоразвитый эмоциональный интеллект позволяет нам лучше понимать себя и других, быть надёжными друзьями, хорошими слушателями и наставниками.

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОТНЫХ

Домашние животные помогают развитию эмпатии у детей. Обращайте внимание, как малыш общается с питомцем. Если это агрессивное поведение, объясняйте, что так делать нельзя, ласковое общение поощряйте.

Дети относятся к домашним животным, как к членам семьи, проявляя заботу о них. У малышей воспитывается чувство ответственности и внимания к ближнему, одним словом, высокий эмоциональный интеллект. Эмпатия дошкольников особенно чётко проявляется через заботу о питомце.

Если же ребёнок жесток с животными, то предложите ему игру. Пусть он представит себя каким-нибудь зверем и попробует почувствовать, что бы с ним было, если бы с ним плохо обращались. Например: «Паша, представь, что ты кот. У тебя есть красивый и пушистый хвост, который очень тебе нравится. А тут подходит негодный мальчишка и тянет тебя за хвост. Что ты чувствуешь? Тебе, наверное, больно? Неприятно? Ты хочешь, чтобы мальчик отпустил тебя?»

Психологи утверждают, что эмпатия – очень нужное качество. Если развивать его с ранних лет, то в дальнейшем оно может перерасти в сверхспособность – считывание эмоциональной информации, что позволяет перейти на абсолютно другой уровень общения.