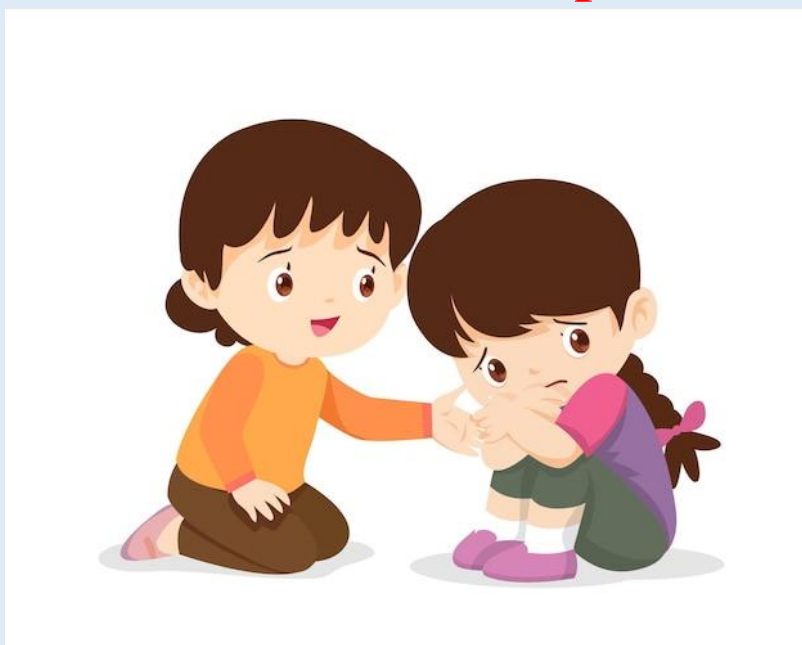


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

Консультация для родителей «Воспитание эмпатии у детей дошкольного возраста»



Подготовила:
педагог-психолог
Богданова А.А.

Краснодар, 2024

Эмпатия - это способность понимать чувства другого человека. Её проявление вовсе не означает, что эмпат непременно поможет другому в беде. Эмпатия - чаще всего про уровень понимания чувств и эмоций, а не конкретные действия.

Психологи выделяют три вида эмпатии.

Когнитивная эмпатия. Мы осмысливаем чувства других людей с помощью анализа и обработки данных: например, проводим параллели с художественной литературой и кинематографом. Герой романа «Над пропастью во ржи» чувствовал себя так-то в такой-то ситуации - и я сочувствую своему другу, потому что понимаю, что он сейчас ощущает то же самое.

Эмоциональная эмпатия. Мы осмысливаем чувства других, ассоциируя со своим опытом. Например, понимаем, что человеку сейчас плохо, потому что сами были в аналогичной ситуации.

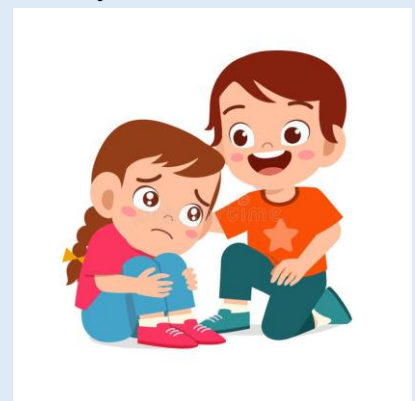
Действенная эмпатия. Мы не только осмысливаем чувства других, но и переходим к действиям: например, предлагаем человеку конкретную помощь.

Как понять, достаточно ли у ребёнка эмпатии

Эмпатия - не врождённая способность, а следствие воспитания. Её основы должны закладываться в раннем возрасте.

Уже тогда 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 возрасту 3-4 лет дети должны уметь реагировать на чувства других людей и демонстрировать сопереживание. Если у пятилетки не наблюдается достаточной эмпатии - например, смеётся, когда сверстнику больно, - это тревожный сигнал для родителей. Вот несколько способов определить, что ребёнок обладает эмпатией.



Ребёнок улавливает эмоции других и корректно реагирует. Например, считывает, 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. Например, может пойти на компромисс, играя на детской площадке: разрешить малышу помладше покачаться на качелях первому.

Как воспитывается эмпатия?

Ребенок учится эмпатии на личном опыте.

Во-первых, чем больше ребенок осознает и принимает свои эмоции, тем проще ему распознавать чувства других.

Во-вторых, наблюдая за поведением близких ему взрослых, он учится выражать свои эмоции и реагировать на эмоции других людей.

Воспитание эмпатии проходит три этапа:

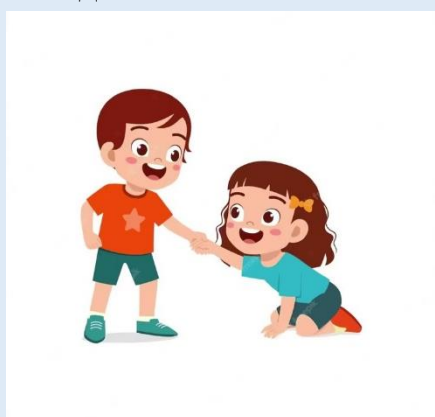
1. Ребенок учится понимать свои эмоции и чувства других людей, учится их предвидеть (от рождения до 4 лет);
2. Ребенок учится эмоционально реагировать на чувства других людей, то есть сочувствовать (от 3 лет до 7 лет);
3. Ребенок учится отзываться на чувства других, соучаствовать (от 5 до 7 лет).

После 5 лет ребенок, ранее поглощенный своими желаниями и потребностями, начинает интересоваться желаниями и потребностями других людей.

В возрасте 5–6 лет ребенку самому очень хочется заботиться, любить, отдавать: он просит родить братика или сестричку, завести котенка, собачку или хомячка. В этом возрасте он может сам заметить потребность другого человека, осознать ее и захотеть позаботиться: принести чай или тапочки, пожалеть, если вы ударились, не шуметь, если устали.

Именно этот возраст является самым благоприятным для развития эмпатии.

Именно в этом возрасте закладываются основы альтруистического поведения.



Как целенаправленно развивать эмпатию

Если опасаетесь, что ребёнку не хватает эмоциональной отзывчивости и умения сопереживать другим, этот навык можно и нужно развивать.

1. Обращайте внимание на чужие чувства

Предлагайте 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 видите, что мальчику уже помогают - можно ограничиться обсуждением с ребёнком: «Смотри, упал. Бедный, ему больно. Ну ничего, его бабушка пожалеет, и всё пройдёт». Если ребёнок обидел кого-то - нужно не просто требовать «извинись немедленно», а подробно описать чувства того, кого обидели.

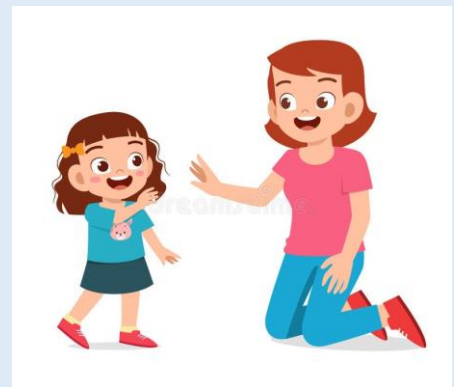
Необязательно искать живые ситуации. Акцентируйте внимание на чьих-то чувствах, когда играете с ребёнком. Например: «Моя кукла купила воздушный шарик, а он случайно улетел в небо. Она грустит». Придумывайте ситуации и обсуждайте с ребёнком - как чувствует себя герой? Каково ему? Можем ли мы помочь?

2. Будьте примером

Воспитание и обучение детей строится на повторении действий и реакций обучающего, значимого взрослого. 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. Если вы чувствительны к эмоциональному состоянию ребёнка, 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.



3. Социализируйте

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

Можно предложить ребёнку устроить совместные активности со сверстниками. Есть игры, которые специально развивают эмпатию.

«Передача чувств». Взрослый ведущий выбирает ребёнка и на ушко предлагает, какое настроение загадать. Ребёнок по цепочке передаёт это настроение - с помощью мимики, жестов, прикосновений. Каждый следующий ребёнок догадывается, о каком настроении идёт речь, и придумывает, как передаст это следующему в цепочке. Когда круг замыкается, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано.

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

«Эмоции героев». Взрослый ведущий читает детям рассказ или сказку. Детям заранее выдают символические карточки с изображениями разных настроений. В процессе чтения дети соотносят карточки с эмоциональным состоянием героя произведения и объясняют свой выбор.

4. Обсуждайте эмоции

Спрашивайте ребёнка, что он чувствует в данный момент. Но чем младше ребёнок, тем сложнее ему распознавать свои эмоции. Дети не умеют 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.

Когда говорите 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!».

Ребёнок сопереживает персонажам в сказках и мультфильмах. Если сын или дочь плачет при просмотре мультфильмов или при чтении детских рассказов это значит, что он обладает высоким уровнем эмпатии.

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