

## РАЗВИВАЯ ЭМПАТИЮ, РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В предыдущей статье мы говорили о важности развития у детей эмоционального интеллекта, в структуру которого входят самосознание, саморегуляция, мотивация, социальные навыки и эмпатия. Остановимся подробнее на последнем компоненте, который тесно связан с базовой потребностью человека – потребностью в общении.

Эмпатия (от греч. «сопереживание») – это способность индивида определять внутреннее эмоциональное состояние другого человека и разделять с ним его переживания. К. Роджерс характеризует эмпатию так: *«Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь».*

С самого рождения большинство детей уже могут проявлять некоторые эмпатийные реакции, например, когда заплачет один малыш, начинает реветь и другой. В раннем возрасте дети способны тонко чувствовать настроения родителей, в частности, матери (например, если она испытывает тревогу, то малыш капризничает). Это говорит о том, что изначально ребенок склонен к сопереживанию. Однако большое влияние на развитие эмпатии оказывают детско-родительские отношения и условия воспитания. Именно в семье ребенок получает первые уроки эмоционального взаимодействия, при этом дефицит такого контакта может привести к тому, что ребенку будет сложно выстроить взаимоотношения со взрослыми и со сверстниками, например, в детском саду или школе. В этом случае, взрослея, человек сосредотачивается на себе, становится отчужденным и безразличным к чувствам других людей.

При этом стоит отметить, недостаток эмпатии является одним из основных факторов нарушения поведения у детей, проявления ими асоциальных реакций.

Учитывая тот факт, что возраст дошкольного и младшего школьного периода является сензитивным для нравственного развития, формирования моральных чувств и становления взаимоотношений с другими людьми, полагаю целесообразным предпринять все возможные меры со стороны родителей и педагогов для воспитания эмпатии детей. Ниже приведены некоторые рекомендации, способствующие развитию данной способности:

1. Прежде всего, необходимо построить (поддерживать) эмоциональный контакт с ребенком, проявляющийся в искренней заинтересованности его жизнью, настроением, успехами и неудачами. Важно принимать ребенка таким, какой он есть, признавая и уважая его право быть непохожим на других, в том числе и на родителей. Следует быть внимательным к своим оценочным высказываниям в адрес детей. Не позволяйте себе негативно оценивать личность ребенка, подвергать критике можно только его действия и поступки.

2. Общаться с ребенком на равных позициях. Взрослым зачастую также требуется развивать уровень своей эмпатии, смотря на мир глазами малыша.

3. Сами проговаривайте свои чувства, говорите о своих переживаниях и причинах их появления.

4. Будет полезным составить список разнообразных эмоций и обсуждать с ребенком, что такое, например, радость, восторг, тревога, тоска и т.д. Затем эти эмоции можно нарисовать и вспомнить, когда испытывали что-то подобное сами.

5. Помните, что дети не слушают взрослых, а повторяют за ними. Будьте хорошим примером для ребенка: сами проявляйте уважение и дружелюбность к окружающим, будьте чуткими, помогайте нуждающимся в помощи.

6. Слушаем ребенка и учим его слышать Вас. Для этого необходимо в процессе разговора не только слышать сказанное, но и обращать внимание на жесты, мимику и интонацию говорящего. Не перебивать. Затем нужно периодически повторять то, что он сказал «максимально близко к тексту». Если человек подтвердил вашу версию, значит, почувствовал себя услышанным.

7. Играйте с ребенком в перевоплощения: попросите его изобразить животного или любого персонажа из сказки и рассказать, что он чувствует.

8. Попросите ребенка задать нескольким членам семьи один и тот же вопрос, ответы на который не будут повторяться. Затем объясните, что все люди думают и чувствуют по-разному, но отношение к добру и злу, чаще у всех одинаковое.

9. Играйте в сюжетно-ролевые игры, в которых нужно проявлять заботу о других («дочки-матери», «доктор»).

10. По дороге домой из садика можно ненавязчиво спрашивать у ребенка, во что был одет его друг, какое у него было настроение и, как он думает, почему.

Эти и другие приёмы помогут обогатить чувственный опыт ребенка, осознать свои эмоции и распознавать чувства других людей.