

РАЗВИВАЯ ЭМПАТИЮ, РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Все мы часто сталкиваемся с таким понятием как «интеллект», под которым принято подразумевать все познавательные способности человека, включая мышление, память, воображение, ощущение, восприятие. Однако для успешного развития личности этого всё-таки недостаточно, ведь мы не роботы: нашу жизнь во многом определяют разнообразные эмоции. Ведь именно они влияют на наше настроение и на наши взаимоотношения с другими людьми. Поэтому помимо умственного развития в структуру общего интеллекта входит еще и эмоциональный интеллект, который отвечает за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими. Эта способность необходима для выстраивания гармоничных межличностных отношений и для успешной социальной адаптации в целом.

В состав эмоционального интеллекта включают 5 основных элементов: самосознание (то есть знание своих эмоций и умение их выражать), саморегуляция (управление эмоциями, сдерживание импульсов), мотивация, социальные навыки и эмпатия. Остановимся

подробнее на последнем компоненте, который тесно связан с базовой потребностью человека – потребностью в общении.

Эмпатия – это способность индивида определять внутреннее эмоциональное состояние другого человека и разделять с ним его переживания.

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.

Как показывают результаты исследований, низкий уровень эмпатии

характерен для детей с отклонениями в развитии (с задержкой психического развития, умственной отсталостью, аутистическими расстройствами). На фоне сочетания их эмоциональной «незрелости» и нарушений в интеллектуальном развитии им трудно определить, описать и различать свои эмоции, поэтому особенно сложно понять то, что чувствует другой человек.

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

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

✓ Играйте с ребенком в перевоплощения: попросите его изобразить животного (корову, зайца, кошку) или любого персонажа из сказки и рассказать, что он чувствует.

✓ Интересуйтесь жизнью ребенка, его 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.

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

✓ Составьте список разнообразных эмоций и обсуждайте с ребенком, что такое, например, радость, восторг, тревога, тоска и т.д. Затем эти эмоции можно нарисовать и поделиться с ребенком, когда испытывали что-то подобное сами.

✓ 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.



Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 9»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ЭМПАТИЯ

Что это такое? И как ее развить у ребенка?



Автор-составитель:
педагог-психолог
Швалева Анастасия Сергеевна