

## ЭМПАТИЯ И ЕЕ РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ

Эмпатия – это способность сопереживать другому человеку. Эмпатия не присуща человеку от рождения, а развивается в процессе жизни при



взаимодействии ребенка с другими людьми. Маленький ребенок совершенно не способен к сочувствию по отношению к другому человеку. Именно поэтому он может кричать, когда у мамы болит голова, не задумывается о чувствах другого ребенка, когда отбирает у него лопатку и т.д. Но эмпатия не всегда развита и у взрослых людей. Одни взрослые эмпатичны, могут сопереживать другому человеку, а другие мало способны к сопереживанию.

Родители нередко задаются вопросами, почему их ребенок совершенно не сопереживает другим. Некоторые родители, глядя на ребенка, который не может посочувствовать другому, задумываются о том, не отстает ли он в развитии? Должны ли родители содействовать развитию эмпатии у ребенка или способность сопереживать появится у них независимо от родительского вмешательства? Ребенок раннего возраста (до 3 лет) практически не способен проявлять эмпатию по отношению к другим людям. Но постепенно в дошкольном возрасте мы можем наблюдать первые проявления сопереживания по отношению к другим людям.

Но каким образом развивается способность к сопереживанию? **Можно выделить три условия, которые являются необходимыми для развития у ребенка способности к сопереживанию:**

1. получение собственного положительного опыта;
2. осознание собственных эмоций и чувств;
3. осознание того, что предположительно чувствует другой человек. Эти условия одновременно являются и этапами развития эмпатии.

**Самое первое условие – получение собственного положительного опыта – это основа для развития эмпатии.** Ребенок обучается, глядя на других людей, наблюдая за их взаимодействием. И огромное значение играет то, как родители относятся к ребенку. А всегда ли сами родители с эмпатией относятся к ребенку? Всегда ли сопереживают ему? Нередко можно наблюдать ситуации, когда родители сознательно не относятся с сочувствием к ребенку. Причины могут быть разными. Так, родители могут опасаться избаловать ребенка или вырастить «неженку». В таких случаях родители реально сопереживают ребенку, но не показывают этого, демонстрируя холодность и отстраненность. Однако к чему приводит видимое отсутствие эмпатии по отношению к ребенку? Например, малыш упал и бежит к родителю. В чем он нуждается в этот момент больше всего? Конечно, в сопереживании. То есть, важно, чтобы родитель проявил эмпатию. И хорошо, если родитель обнимет, скажет понимающе: «Да, я вижу, что тебе очень больно. Падать обычно больно». В этом случае ребенок получает опыт сопереживания. Зачем этот опыт нужен ребенку? Это начало развития эмпатии у ребенка. Ребенок, который имеет положительный опыт, будет этот опыт воплощать в собственной жизни. Так, если к ребенку относились с сочувствием, то это поможет ему впоследствии с сочувствием относиться к другим людям. И, напротив, если в случае, когда ребенку плохо (больно, тоскливо, страшно), взрослые не относятся к нему эмпатически, то ожидать от ребенка проявлений эмпатии не стоит. Например, если родитель обычно так реагирует на падение ребенка: «Не плачь, тебе же совсем не больно. Что ты расплакался как малыш?», то ребенок не получает опыта сопереживания. Следовательно, он сам, скорее всего, не будет проявлять эмпатию по отношению к другим детям и взрослым.

*Давайте рассмотрим некоторые реакции родителей, которые демонстрируют нам отсутствие эмпатии. Ребенок потерял игрушку.*

- Ты чего плачешь? Сам виноват, не следил за игрушкой на улице!
- Не нужно было брать игрушку на улицу!
- Стыдно плакать из-за такой чепухи как игрушка!

*Такие родительские реакции показывают, что родитель не сопереживает ребенку. А теперь рассмотрим ситуации, в которых родитель проявляет эмпатию.*

- Очень обидно потерять любимую куклу (машинку).
- Я тоже очень расстраиваюсь, когда что-то теряю.

*Согласитесь, между этими вариантами реакций существенная разница. В первом случае родитель стыдит, обвиняет, укоряет ребенка, не принимая и не понимая его чувств, в то время как во втором случае демонстрирует*

*эмпатическое принятие, уважение к ребенку, понимание.*

Бывают случаи, когда родитель не проявляет эмпатию именно потому, что у него самого способность к сопереживанию недостаточно развита. Приведу пример. Ребенок боится темноты. Это типичный возрастной страх, который нередко встречается у дошкольников. Обычно страх темноты преодолевается с возрастом. Однако родители, которые сами темноты не боятся, нередко раздражаются на ребенка. Реакция родителей может быть такой: «Ну что там бояться, никого нет, не будь трусом» и т.д. В этом случае родитель точно не проявляет эмпатии. Если родитель искренне не понимает и принимает того, что ребенок боится, мы имеем дело со взрослым, у которого низкий уровень эмпатии. Это взрослый, который не может в некоторых ситуациях поставить себя на место другого и предположить, что чувствует ребенок, когда заходит в темную комнату. Человек с развитой эмпатией не должен испытывать те же чувства, что тот, на кого направлена эмпатия. Человек с развитой эмпатией может просто понять, что можно чувствовать то, что чувствует другой, даже если сам никогда этого не переживал.

Итак, **основа формирования эмпатии – это проявление эмпатии по отношению к ребенку.**

**Следующий этап развития эмпатии у ребенка – это осознание ребенком собственных эмоций и чувств.** Тот, кто может понимать, что с ним происходит, будет лучше впоследствии понимать чувства другого человека. Конечно, каждый ребенок испытывает, например, ощущение боли при ожоге или расстраивается, когда мама уходит из дома. Но маленький ребенок не может еще осознать собственных чувств и выразить их. Поэтому важно, чтобы родители помогали ребенку осознавать и выражать собственные переживания.

Например, мама должна уйти и оставляет двух-трехлетнего ребенка с няней. Ребенок плачет и не отпускает маму. Если мама говорит: «Не реви, ничего страшного не происходит», то она не выражает чувств, которые испытывает ребенок. Если же мама говорит иначе: «Тебе грустно, что я уйду. Знаешь, мне тоже грустно уходить. Но я должна сейчас пойти на работу (к врачу, на почту). Это очень важно. Я вернусь после обеда и мы вместе погуляем», то она говорит о чувствах ребенка, принимает их и помогает ему их осознать. Через некоторое время ребенок сам начнет говорить о том, что чувствует.

**И заключительный этап развития эмпатии - осознание того, что предположительно чувствует другой человек.** Это уже переход собственно к сопереживанию. Но сопереживание другому человеку невозможно без осознания того, что чувствует другой человек. На этом этапе родителям важно беседовать с детьми, важно обсуждать различные ситуации, которые возникают в жизни. Для практики подходит все: реальные жизненные ситуации, которые произошли с вами или с другими людьми, ситуации, взятые из художественных произведений, фильмов или мультфильмов. *Вы можете обсуждать как жизненные ситуации, участником которых являетесь вы или ребенок, так и те ситуации, в которых вы – сторонний наблюдатель.*

Вот, к примеру, вы видите, как другой ребенок упал с горки. Он плачет. Если ваш ребенок обратил на это внимание, вы можете просто прокомментировать ситуацию: «мальчик упал, ему больно». Даже двух-трехлетний малыш на основе таких высказываний родителей и собственных наблюдений начинает делать выводы: мальчик упал, он плачет потому, что ему больно. Но одних наблюдений (падение и плач) ребенку недостаточно, чтобы сделать вывод о состоянии и чувствах другого ребенка. В этом ему нужна помощь взрослого.

Можно аккуратно наводить ребенка на мысль о возможной помощи другому. Так, если ребенок видит, что один ребенок отобрал у другого игрушку, то, естественно, он видит слезы обиженного малыша. Но снова ребенку из фактов (отобранная игрушка, слезы) не просто сделать выводы об эмоциональном состоянии другого, а, следовательно, он не может посочувствовать. И снова на помощь может прийти родитель: «Девочка плачет. У нее отобрали игрушку. Она очень расстроена. Может быть, предложить ей поиграть с нами в мяч. Как ты думаешь?». Родитель четко обозначает факты, которые наблюдает и он, и ребенок и делает предположения о состоянии другого. Кроме того, родители предлагают ребенку каким-то образом, в меру своих сил и возможностей, помочь девочке. То есть, родитель показывает, как можно поступить в данной ситуации. Ребенок может откликнуться на ваше предложение и предложить девочке совместную игру, а может не захотеть этого сделать. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок делал то, к чему не готов. Нельзя сопереживать по команде, нельзя проявлять эмпатию под давлением взрослого.

И последнее, о чем хочется поговорить, это о том, как родители могут сдерживать развитие эмпатии у ребенка. Да, и такое может быть. Приведем

пример. Пятилетний Игорь увидел, как на площадке у маленького мальчика сломалась машинка. Игорю стало жалко мальчика и он решил подарить ему свою машинку. Ему хотелось порадовать малыша. Но бабушка рассердилась и сказала, что нельзя раздавать игрушки, что родители покупают ему игрушки не для того, чтобы он их раздавал направо и налево. Игорь погрустнел... Бабушка прервала порыв Игоря. А ведь очень важно, что Игорь заметил, что другому плохо, сумел посочувствовать и даже подумал о том, как он может помочь другому человеку. То есть, можно сказать, что способность к сопереживанию у Игоря вполне развита. Но так как ему не удалось воплотить свои замыслы в жизнь, то с некоторой вероятностью он в дальнейшем не будет пытаться что-то сделать для другого.

Способность сопереживать, способность понимать, чувствовать другого – сложный феномен. Большое количество обстоятельств жизни как способствуют, так и препятствуют развитию эмпатии.



Подготовила:  
Педагог-психолог  
МБДОУ «Березка»  
Федосова Д.С