

## Воспитание в ребенке чувства эмпатии

**Эмпатия** – это совокупность чувств, связанных с постижением эмоциональных состояний другого человека и обуславливающих сострадание, соучастие, сопереживание, сочувствие.

Обычно к ним относятся жалость, печаль, скорбь, соболезнование, огорчение по поводу беды, несчастья, крупных неприятностей, боли, страдания другого человека. Большинство психологов полагают, что эмпатийные чувства составляют основу гуманного отношения к другим людям. Высшим проявлением эмпатийных чувств является альтруизм – принесение в жертву своих собственных интересов ради благополучия другого человека. Так, альтруистическое поведение характерно для родителей, прежде всего матерей, испытывающих безграничную, самоотверженную любовь к своим детям. Подлинная любовь и дружба в высших своих проявлениях связаны именно с альтруизмом.

Эмпатия рассматривается некоторыми психологами как особый вид научения через замещающие переживания. Через это чувство ребенок включается в чужой для него эмоциональный опыт. Ребенок получает эмоциональное удовлетворение от того, что его сочувственные ответы вызывают положительную эмоцию у других.

Благодаря переносу, проекции своих чувств желаний на других людей, особенно на членов своей семьи, ребенок постигает свою общность с ними. Так постепенно, шаг за шагом, ребенок через сочувствие, сопереживание развивает и обогащает свой опыт познания самого себя и близких ему людей. Сочувствие другим людям возможно, поскольку человек наполняет их переживание своим опытом. Гуманистическое и альтруистическое поведение ребенка возможно по мере формирования в нем соучастия в страданиях других людей.

На основе тех или иных взаимных сопереживаний, общего душевного настроения семьи у ребенка может сформироваться деятельный альтруизм (самопожертвование, сострадание). Впоследствии этот деятельный альтруизм может переноситься в другие малые группы, но его истоки, его формирование берет начало именно в семейной общности.

Развитие комплекса альтруистических чувств у ребенка предполагает накопление у него определенного опыта общения с другими людьми, особенно с членами собственной семьи. Сами эти чувства в определенной мере и степени являются частью эмоционального опыта ребенка.

Перечисленные выше чувства имеют особое социальное значение, так как они помогают улучшению отношений между людьми, облегчению взаимопонимания. К тому же жизненные ситуации в той или иной мере

требуют от человека именно таких сложных форм реагирования. Более того, в различных ситуациях перед человеком встает сложнейшая задача «понимания опыта других людей».

Следовательно, в семейных взаимоотношениях особое значение приобретает то, насколько члены семьи – родители и дети – обладают эмоциональной отзывчивостью на неблагополучие других людей. Поэтому нормальное проявление чувства эмпатии встречается у тех детей, родители которых обладают высоко развитым чувством сострадания, сопереживания, соучастия. Эмпатия наиболее успешно формируется у детей, которые выросли в семьях, где они сами получали максимум доверия, любви и теплоты.

Необходимо подчеркнуть, что именно на основе чувства эмпатии, соучастия, сострадания можно понять процесс осуществления у ребенка взаимосвязи переживаний и поведения, процесс формирования нравственных чувств.

В нравственном и духовном воспитании ребенка в семье, основанном на чувстве эмпатии, дружбы, любви, уважения других людей происходит «эмоциональная реализация человечности».

**Сопереживание, сочувствие, соучастие** – это не только нравственное развитие ребенка, но и особый вид познания мира человеческих отношений, познания других людей.

Основываясь на этих чувствах, ребенок всматривается в других членов семьи и других людей, стремясь обнаружить в них собственные переживания. Таким образом, самопознание идет рука об руку с познанием других людей. Это два взаимозависимых и взаимодополняющих процесса. Начинается такое познание с того, что ребенок наблюдает мимику матери, отца и инстинктивно, неосознанно им подражает. Ребенок уже с первых лет жизни повторяет и копирует жесты, позу, тон, мимику настроения матери и отца.

### **Когда проявляется эмпатия**

Диагностика эмпатии возможна уже в самом раннем детстве. Некоторые младенцы заливаются плачем, если слышит плач постороннего ребенка на улице, активно реагирует на эмоциональное состояние матери и прочих домочадцев. К примеру, капризничает без причины, если в семье кто-то пребывает в подавленном состоянии, причем у него могут наблюдаться и вторичные признаки сопереживания, например, учащенное сердцебиение и т.д.

Является ли врожденным или приобретенным такое чувство, как эмпатия, в психологии однозначного ответа нет. Однако по результатам наблюдения, эмпаты чаще вырастают в семьях, где царит теплая атмосфера, и где родители обращают достаточное внимание на то, каким образом их

собственное эмоциональное состояние сказывается на окружающих, в том числе, и на собственных детях.

### **Уровни эмпатии**

В психологии существует множество тестов, позволяющих определить уровень эмпатии, которой обладает конкретный человек.

- **Повышенный уровень эмпатии** характеризуется болезненно выраженным чувством сопереживания. Человек попросту теряет способность отделять собственные проблемы и чувства от чувств и проблем в той или иной степени близких ему людей. Такую эмпатию психологи называют аффективной. Нередко эмпаты аффективного типа обладают излишней душевной ранимостью, впечатлительностью, страдают необоснованным чувством **ВИНЫ**.
- **Высокий уровень эмпатии.** В этом случае люди обычно очень чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, они относятся к остальным с неподдельным интересом, легко находят общий язык практически со всеми, деликатны, стараются никого не задеть и не обидеть и в тоже время сами легко переносят критику. Понятие эмпатии, в ее позитивном смысле, определяют именно особенности людей этого уровня.
- **Нормальный уровень эмпатии** характерен для большинства людей. Как правило, они способны понять мысли и чувства большинства людей, но сопереживание демонстрируют только по отношению к своим близким. Собственные эмоциональные проявления обычно контролируют, стараясь «не раскрываться» перед малознакомыми или посторонними людьми.
- **Низкий уровень эмпатии** характерен тем, что человек испытывает затруднения при любых контактах с окружающими. Антиэмпат не понимает людей, не способен принять позицию другого или посмотреть на проблему с чужой точки зрения. Поступки других людей, основанные на эмоциях, часто кажется ему совершенно бессмысленными и не рациональными. Способности к сопереживанию очень низкие.

### **Развитие эмпатии**

Эмпатия - это не результат интеллектуального усилия. Это явление лежит скорее в области интуиции. Некоторые психологи считают, что эмпатия - свойство врожденное, и ослабевает либо увеличивается лишь в зависимости от личного жизненного опыта человека. Но в тоже время, существуют и специальные тренинги, помогающие научиться более точно воспринимать состояние другого человека и настраиваться на одну эмоциональную волну.

В развитии эмпатии большую роль играет процесс самопознания, когда человек учится понимать себя самого, контролировать собственные мысли и чувства, ему становятся понятней мысли и чувства других людей.

Психологи также рекомендуют копировать мимику других людей, жесты, голос. Считается, что таким образом вы вживаетесь в роль, на минутку становитесь тем человеком, которого вы хотите понять. Ведь практически все великие драматические актеры обладают высоким уровнем эмпатии.

**Воспитание в ребенке чувства эмпатии,** способности сопереживать чувства и настроения родителей необходимы для регулирования и семейных отношений, и отношений с другими людьми. Способность к сочувствию и состраданию помогает ограничивать эгоцентризм ребенка, воспитывать у него чувство родства всех людей. В процессе семейного воспитания ребенок учится преодолевать свой эгоизм, отождествлять себя с другими, стремиться прекратить страдания близких. В дальнейшем, став более взрослым, он будет находить в этом удовлетворение и счастье.

Способности сострадать, сочувствовать, сопереживать, приобщаться к эмоциональной жизни другого, способность пожертвовать своими интересами ради благополучия других членов семьи это и есть подлинно человеческие формы отношений в семье.

Итак, одна из важнейших задач супружеской пары – воспитание в ребенке подлинно человеческих качеств, таких, как понимание, отзывчивость, эмоциональное соучастие. Именно на этой основе между всеми членами семьи возникает духовная и эмоциональная общность, в силу которой происходит согласование чувств и поступков, вырабатываются общие представления и взгляды, осуществляется взаимопомощь и взаимоподдержка.

У совсем маленьких детей эмпатия отсутствует, но присутствует эгоцентризм – сосредоточенность на собственном “я”: - вся вселенная для меня одного. А эмпатия выработается позже, на основании опыта, по мере понимания того, что все люди в чем-то разные, а в чем-то одинаковые: тебе хочется и другому это же хочется, тебе больно и другому больно, тебе холодно и другому холодно, все мы хотим быть счастливыми, всем нам надо пить, есть, спать... Однако, думают люди и относятся к одному и тому же по разному. И всех надо понимать, а ещё лучше, "читать как открытую книгу".

Некоторые дети легко перевоплощаются: я - лошадка, я - паровоз, я - мама. Это тоже эмпатия. Такое умение, заложенное в детстве, поможет понять другого человека.

Детям можно предложить следующие игры и темы бесед для развития эмпатии:

- Прочитайте психологически насыщенные сказки и рассказы, обсудите характеры героев их поступки и мотивы поступков. Дайте высказаться всем, предложите детям подвести итоги, согласуйте общее мнение.
- Если бы цветы могли говорить, а ты мог бы их слышать, что бы тебе рассказали цветы на клумбе и те же цветы на столе в вазе?
- Что думал Колобок, когда сидел на носу у Лисицы? Он боялся или просто ничего не понимал? А когда он оказался у лисы в животе, что он чувствовал?

Игры на перевоплощение и ролевые игры развивают детей душевно, дети начинают понимать, что другие люди думают и чувствуют.

- Попросите детей составить рассказ от имени зайца или слона в зоопарке, а потом на воле. Карася в аквариуме и в пруду ...
- Что чувствует трава, когда её косят? Дерево, когда его рубят?
- Покажите детям замысловатую фигуру и спросите детей, что это такое? Обратите внимание детей на тот факт, что ответы у всех будут разные. Значит, и люди разные, но их всех надо понимать, чтобы жить с ними дружно.
- Ты пролил на пол краску. Что скажет мама?

*Многие психологи считают, что в современном мире люди все больше погружаются в себя, теряют чувство эмпатии и взаимопонимания. Вспомните расхожую леденящую душу фразу: "Это твои проблемы", меня, мол, это не касается. Это страшное заболевание - черствость души. Такой человек вряд ли способен на добрую шутку или на комплимент. Развивайте чувство эмпатии у детей!*

Однажды Маршак спросил сына:

- Чьи сказки тебе больше нравятся, мои или Пушкина?

Сын молчал.

- Не бойся, Пушкин не обидится.

- Ты обидишься, - сказал сын.

Успехов Вам, уважаемые родители!

Подготовила педагог-психолог Майборода К.О.