




Развитие эмпатии у детей



Эмпатия — это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание.

Эмпатия

бывает эмоциональная,
когда вы внутренне
проживаете, чувствуете то,
что чувствует другой,
и когнитивная, когда вы
вспоминаете себя в похожей
ситуации, свои эмоции и
чувства, и можете
предположить, что сейчас
чувствует этот человек.

Родители должны сформировать у ребенка эмпатию, так как благодаря этому качеству возникает ряд преимуществ:

1. Позитивное отношение к жизни
2. Отсутствие склонности к осуждению других
3. Повышенная внимательность к людям и со стороны людей
4. Умение слышать и слушать
5. Отличные коммуникационные навыки
6. Близкий контакт со сверстниками
7. Формирование эмоционального интеллекта
8. Ориентированность во взрослую жизнь

ФОРМИРУЕМ ЭМПАТИЮ У ДЕТЕЙ

Родители задаются вопросом, как развить эмпатию у ребёнка. Эмпатия у детей развивается через игру и чтение сказок. Спросите у ребёнка, что чувствовал волк, когда сидел у проруби и ловил хвостом рыбку, что думала при этом лиса? Какие качества характера отличают доктора Айболита и его сестру? Делитесь с ребёнком своими эмоциями, рассказывайте, как вы счастливы в предвкушении предстоящего отпуска или почему взгрустнулось в ненастный день.

Заведите привычку все ситуации, особенно конфликтные, разбирать с ребёнком на уровне эмоций: «Ты поругался с Петей, расскажи, что ты при этом чувствовал? Обиду, ненависть, негодование? Как ты думаешь, что чувствовал Петя?» Во время прогулки по походке и выражению лица угадывайте настроение проходящих людей. Подключайте фантазию, и вы увидите, насколько это занятие увлекательно.

Психологи утверждают, что эмпатия – очень
нужное качество. Если развивать его с ранних лет,
то в дальнейшем оно может перерасти в
сверхспособность – считывание эмоциональной
информации, что позволяет перейти на абсолютно
другой уровень общения.