

Как учить детей сопереживанию

и зачем это делать

Эмпатия – это способность чувствовать и понимать эмоции других. Большинство психологов считает, что это врожденное качество. То есть младенцы, наблюдая за расстроенными или счастливыми взрослыми, могут испытывать похожие чувства.

Когда ребенку исполняется два года, он уже способен понять, что человеку рядом плохо и даже предложить ему поддержку.

Помощь двухлетнего ребенка своеобразна, малыш еще не осознает, что действительно будет полезно другому человеку. Например, он может предложить расстроенному человеку свою бутылочку или любимую игрушку. Малыш хочет помочь, но у него нет знания и навыков оказания поддержки. Лишь к 6-7 годам ребенок становится способным мысленно поставить себя на место другого человека и подумать о том, какие действия больше подходят в конкретной ситуации. Понимать, как чувствуют себя определенные социальные группы людей – например, бездомные – человек начинает к подростковому возрасту.

Однако случаи, когда первые проявления детской эмпатии «запаздывают» - тоже не редкость. Влиять на это могут и врожденные качества, и жизненный опыт ребенка.

ПОЧЕМУ ВАЖНО УЧИТЬ ЭМПАТИИ?

Известно, что дети с высокой эмпатией склонны вступаться даже за тех, кто не принадлежит к компании друзей. Таким образом, дети способствуют уменьшению буллинга (травли) в школах и на улицах. Опыт поддержки и защиты слабых помогает детям приобрести здоровую устойчивую самооценку.

Высокая эмпатия способствует счастью и успеху, когда ребенок становится взрослым. Это касается, в первую очередь, личной жизни.

Эмпатия помогает выстраивать отношения с друзьями, создавать семью и воспитывать детей. Люди, легко воспринимающие и понимающие чувства других, успешны и в работе.

Они способны к эффективным переговорам, сотрудничеству, хорошо работают в команде. Работодатели часто называют эмпатию одним из важнейших навыков в современных условиях рынка.

Эмпатичные люди проявляют чуткость, распознавая насущные проблемы общества или групп населения, и находят их решения.

Как помочь ребенку развить способность к сопереживанию?

Обратите внимание на то, что важно не только учить видеть чувства других людей, но и понимать, что с этим делать. В противном случае эмпатия может вызывать негативные последствия. Например, сопереживая чужому горю, человек придет в замешательство, не имея понятия, как себя вести, и надолго оставаясь с тяжелым чувством беспомощности. «Заразившись» гневом окружающих, люди могут вовлекаться в деструктивное и жестокое поведение группы – это становится основой для развития буллинга и травли. Поэтому, обучая детей сопереживанию, нужно предоставлять им адекватные стратегии поведения.

1. Подавайте пример заботы и сострадания. Говорите о том, как вы сочувствуете другим людям. Делитесь собственными радостями и переживаниями. Показывайте детям, что вы рады их успехам и сочувствуете их горестям.

2. Учите детей словам, описывающим эмоции. Называйте чувства, которые переживаете вы, другие люди и ваш ребенок. «Мне очень грустно из-за того, что умерла бабушка». «Ты плачешь, потому что испугался? Тебе страшно?». «Твой брат злится, потому что ему не досталось пирога». Поощряйте других членов семьи делиться своими чувствами.

3. Помогайте ребенку интерпретировать эмоции людей. Спрашивайте: «Как ты думаешь, почему эта девочка плачет?», «Что мог увидеть этот человек, который выглядит таким удивленным?».

4. Поощряйте сострадание и взаимопомощь. Благодарите детей не только за помощь вам, но и за помощь другим людям.

Старайтесь поощрять не редкие добрые поступки, а последовательное эмпатичное поведение.

Не хвалите слишком часто, но напоминайте ребенку о том, что он уже долгое время вел себя как заботливый сострадательный человек.

5. Поддерживайте детей в стремлении к сотрудничеству. Важно поощрять детей не только к тому, чтобы делать что-то для других, но и вместе с другими.

6. Подарите ребенку плюшевую игрушку и любимую куклу. Существует стереотип, что это игрушки для девочек. Но психологи отмечают, что даже мальчикам полезно играть с куклами и плюшевыми животными. Это развивает в них навыки заботы о живых существах. Совершенно необязательно предлагать мальчику играть с Барби или пупсом. Вашему маленькому сыну точно понравится большая кукла, похожая на настоящего человечка.

7. Читайте вместе и поощряйте чтение художественной литературы. Книги рассказывают о судьбах людей, они вовлекают читателя в переживания героев. Обсуждайте эмоции и действия героев книг и фильмов: «Как, ты думаешь, он себя чувствует? Как можно помочь ему почувствовать себя лучше?»

8. Помогайте детям видеть различие и сходство людей. Объясняйте, что все дети разные. Некоторые худые, другие – полные. Одни бегают быстро, другие – медленно. Кто-то любит играть в футбол, а кто-то – рисовать. В то же время, есть то, в чем все дети одинаковы. Все едят, пьют, спят, растут; у всех есть чувства, и, самое главное, никому не нравится, когда их обижают.

9. Никогда не бейте детей! Избегайте ругани и излишней требовательности. Не запрещайте детям выражать чувства. Не говорите мальчикам, что мужчины не плачут. Такое поведение родителей может не только затормозить развитие способности к сопереживанию, но и спровоцировать разнообразные психологические проблемы в детстве и взрослой жизни.

10. Будьте терпеливы. Никто из нас не может быть эмпатичным и сострадательным всегда, даже взрослые. Чтобы поставить себя на место другого требуется немало душевных сил, это утомляет. А для ребенка освоение любого навыка занимает долгое время и требует множества повторений. Так что помогайте детям научиться эмпатии и состраданию, но не требуйте от них зрелого поведения.