

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ У ДЕТЕЙ?»

Педагог-психолог

Васильченко Т. А.



Методы развития эмпатии

- Пробовать распознавать свои собственные эмоции и чувства. Необходимо учиться находить причинно-следственные связи, анализировать эмоции, которые были вызваны теми или иными событиями. Для этого можно начать вести дневник эмоций: в конце дня записывать то, с какими чувствами пришлось столкнуться и какие события к этому привели.
- Выходить из зоны комфорта в общении. Чтобы развить эмпатию, нужно лучше разбираться в людях. Сделать это можно только в том случае, если присутствует опыт взаимодействия с абсолютно разными людьми: по полу, возрасту, национальности, социальному и материальному положению, взглядам, интересам, темпераменту, характеру. Большинство из нас общается с теми, кто похож на нас. В таком общении быть эмпатом намного проще. Но интереснее и важнее узнать и понять тех, кто от нас кардинально отличается.
- Прочитать книги по теме. Например, специалиста по социальным отношениям Патрика Кинга «Как тренировать эмпатию. Развиваем самый главный навык взаимоотношений». В книгах этот автор опирается на многочисленные источники — от научных исследований и практики коучинга до историй из жизненного опыта.

Упражнения и занятия на развитие эмпатии

- ✚ Разыгрывание ситуаций. Это самый простой и доступный способ оценить уже существующие социальные навыки малыша, а также «подтянуть» их при необходимости. Используйте легкие и реальные ситуации: кто-то очень расстроен и плачет, кто-то устал и хочет отдохнуть, кто-то потерял любимую игрушку и т. д. В процессе вы сможете подсказывать ребенку, объясняя, как лучше поступить в сложившейся ситуации.
- ✚ Картинки/фотографии с эмоциями. С помощью этого упражнения можно научить детей младшего дошкольного возраста разбираться в эмоциях. Иногда малыши просто не понимают, что находящийся рядом человек нуждается в поддержке, и такие картинки помогут ему легче определять эмоциональное состояние окружающих.

✚ Чтение книг, просмотр фильмов. Использование наглядного материала необходимо для лучшего восприятия ребенком тех правил поведения, которые вы хотите объяснить. Чаще смотрите с малышом фильмы и мультфильмы, где главные герои помогают попавшим в неприятные ситуации людям. Обязательно хвалите героев — ребенок поймет, что умение сочувствовать и помогать высоко ценится во взрослом мире.

В 3-4 года ребёнок начинает осознавать, что у других есть не только другое имя, но и своё «я». Что другой человек так же, как он сам, может быть голоден или злиться. Эти чувства можно обсуждать, например, обсуждая поступки героев сказки.

В 4-6 лет он начинает учиться не просто понимать чувства других, но и то, как его поступки на них влияют. На этом этапе расскажите, как можно помогать людям: подать папе книгу, укрыть сестру одеялом.

Развитие эмпатии у ребенка 3–6 лет — гарантия того, что к моменту достижения младшего школьного возраста он уже сможет адекватно реагировать на проблемы окружающих.

Воспитывая в малыше умение сопереживать, вы, тем самым, помогаете ему стать достойным членом общества, в котором так не хватает искренних и отзывчивых людей.

Если развитие эмпатии происходит правильно, то в итоге ребёнок сможет научиться высочайшему уровню эмпатии: содействию и альтруизму.

« ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ у детей дошкольного возраста»

Игра «Сделай как Я»

Цель: создание оптимальных условий для физического контакта, обмена эмоциями; способствовать становлению положительного отношения к сверстнику.

Ход игры:

«Я взяла Никиту за руку. Посмотри. Сделай как я» Добивается, чтобы ребенок повторил просьбу, делая акцент на то, что это Никита. Или: «Я обнимаю Алешу, он хороший. Сделай как я». «Я дала машинку Коле. Сделай как я» и т.д.

«Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Ход игры:

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

«Передай улыбку друг-другу»

Цель: выполнение группового правила, обмен переживаниями.

Ход игры:

участникам группы предлагается взяться за руки, пожать их, улыбнуться соседу.

«Проснись!»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, стимулирование эмпатии.

Ход игры:

Давай поиграем. Я – как будто дочка (сынок) – и сплю. А ты – моя мама (папа) – меня будишь. Только постарайся будить ласковыми словами, нежным голосом и мягкими прикосновениями, чтобы меня со сна не испугать (Ситуация разыгрывается по ролям. При этом «просыпающийся» может потянуться протереть глаза, улыбнуться утру и «маме». При повторе участники игры меняются ролями.).

Ребёнок будит спящую игрушку нежными, мягкими прикосновениями руки и тихо, ласково приговаривает: «Проснись, моё солнышко!» и т.д.

«Лягушки»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, стимулирование эмпатии

Ход игры:

а) Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерли. Поймали комарика, лягушки довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула к вам на ладошку. Что будете делать? (Я бережно посажу её на травку.) Покажите, как вы будете это делать.

Б) Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят,

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

Надо добиваться не только развития мелкой моторики рук, но и выражения эмоционального состояния персонажей.

«Сижу, сижу на камушке»

Цель: развитие эмпатии, умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику).

Ход игры:

Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

*Сижу, сижу на камушке,
Сижу на горячем,
А кто ж меня верно любит,
А кто ж меня сменит,
Меня сменит-переменит,
Еще приголубит?*

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.

«Эмоции героев»

Цель: способствовать развитию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ход игры:

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д.

В эту игру лучше играть или индивидуально или в малой подгруппе. Текст сказки должен быть невелик и соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

«Интонация»

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Ход игры:

Ведущий вводит понятие интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой). Как вариант, можно интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.

«Рисование»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Ход игры:

Детям дается задание — «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами..

«Как ты себя чувствуешь?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Ребенок внимательно смотрит на предложенного ребенка, картинку ,своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

«Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Ход игры:

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных " средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Ход игры:

Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

«Игрушка»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Ход игры:

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую. Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.