

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:



Педагог-психолог
Васильченко Т. А.

В современной жизни **развитие эмпатии** является одним из важнейших компонентов социализации и нравственного воспитания детей.

Именно в **дошкольном** детстве закладываются основы **эмпатии**, эмоционально-нравственной культуры личности. Поэтому актуальным, на сегодняшний день, является определение эффективных условий **развития сочувствия**, отзывчивости, гуманности и их проявления в повседневной жизнедеятельности у детей, начиная с **дошкольного возраста**.

Эмпатия — это способность человека, которая позволяет:

- распознавать эмоциональное состояние других людей;
- отождествлять это состояние со своими собственными эмоциями и чувствами;
- эмоционально откликаться на чувства другого человека, понимая при этом причины его поведения.

Иными словами, эмпатия — это способность понимать другого человека с помощью концентрации на его эмоциях и чувствах. Чтобы понять другого, нужно анализировать не то, что он думает, говорит или делает, а то, что он чувствует. Если мы сосредотачиваемся на внутренних переживаниях, а не на внешних проявлениях, мы можем понять друг друга и оказать друг другу необходимую помощь.

Люди способны к эмпатии благодаря зеркальным нейронам головного мозга. «Наука объясняет, что с их помощью во время наблюдения за действиями и состояниями окружающих у нас в головном мозге возбуждаются свои собственные отделы, ответственные за выполнение этих действий или за ощущение этих состояний. Таким образом у нас появляется возможность поставить себя на место других людей. А это просто необходимость межличностных отношений.

Чтобы научиться сосуществовать в социуме, строить качественные взаимоотношения с партнерами, продвигать свои идеи в жизнь, нужно обладать определенными навыками, которые будут эффективны в долгосрочном плане. Эмпатия как раз и объединяет их все.

ЭМПАТИЯ – категория современной психологии, означающая способность человека представить себя на месте другого человека, понять чувства, желания, идеи и действия другого, на произвольном уровне, положительно относиться к ближнему, испытывать сходные с ним чувства, понимать и принимать его актуальное эмоциональное состояние.

Проявить **эмпатию** по отношению к собеседнику – значит посмотреть на ситуацию с его точки зрения, уметь «*вслушаться*» в его эмоциональное состояние.

Человека, который способен воспринимать переживания, эмоции и чувства другого человека, на уровне своих собственных эмоций, называют **эмпатом**. Можно сказать, что **эмпат** — эмоциональный телепат, ограниченно способный читать мысли, но воспринимающий эмоциональную картину состояния другого человека.

Развитие эмпатии включает в себя три компонента:

- когнитивный (я знаю, что может чувствовать другой в этой ситуации),
- эмоциональный (я сочувствую ему),
- поведенческий (я делаю что-то, что может отразиться на чувствах другого, улучшит его состояние)

Эмпатия – понятие, имеющее несколько граней. Внутри себя оно имеет три подразделения, которые делятся на уровни. Рассмотрим их по порядку.

Первый уровень эмпатии является и считается самым низким. К этому уровню можно относить людей, которые сконцентрированы только на себе. Чувства и мысли, переживания других людей их не интересуют. Они считают, что хорошо понимают других людей. Но, однако, их мнение считается ошибочным. В силу концентрации на себе они не в состоянии это осознать.

Второй уровень эмпатии. Этот уровень является самым частым среди нас. Не всегда, а от случая к случаю, большее количество людей. Большинство людей могут игнорировать мысли и чувства других людей. В различных проявлениях считается, что этот тип свойственен абсолютному большинству людей.

Третий уровень. Этот уровень эмпатии считается самым высоким. Эти люди являются большой редкостью. Фамилии их упоминаются в истории. Они способны мысленно воссоздать любые переживания, понимать людей лучше, чем они сами. Это люди, которые постоянно и глубоко ощущают окружающих. Чувство эмпатии которых имеет третий уровень. Такие люди никогда не навязывают свое мнение. Они дают самые действенные советы. Даются эти советы с точки зрения спрашивающего. Именно такие люди становятся самыми лучшими друзьями и психологами.

Проблема эмпатии была и остается актуальной.

Что же такое – эмпатия?

- 1) Эмпатия является важнейшим условием эффективного общения. В результате эмпатии происходит понимание мыслей, чувств и настроения другого.
- 2) Развитие эмпатии связано с влиянием тех социальных групп, в которые попадает ребенок. Нарушения эмпатических отношений в семье или в группе сверстников неблагоприятно сказывается на развитие личности ребенка.
- 3) К старшему дошкольному возрасту у детей повышаются возможности эмоциональной регуляции своего поведения и деятельности, эмоциональные реакции становятся более адекватными ситуации, эмпатийные проявления в большинстве случаев ведут за собой содействие.
- 4) Значительное влияние на формирование эмпатических переживаний оказывают: специально организованная воспитательная работа, использование специальных приемов, а также организация различных видов деятельности с учетом эмоционального компонента.

5) Эмпатия реализуется и развивается в процессе интеллектуальноличностного общения ребенка со взрослыми (это могут быть специальноорганизованные занятия, тренинги).

Теоретический анализ по проблеме исследования, позволил нам перейти к изучению эмпатийных переживаний у детей дошкольного возраста. Общая программа нашего экспериментального исследования включает в себя: 1. изучение специфики формирования эмпатии к сверстникам у детей дошкольного возраста; 2. выявление возможностей старших дошкольников в плане развития эмоциональной отзывчивости, эмпатии в специально организованном групповом общении и при использовании специально разработанной серии развивающих занятий.

Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста — один из ключевых моментов психологического воспитания, требующий внимательного отношения со стороны взрослых.

Почему важно развивать у дошкольников эмпатию?

Понимание проблем окружающих необходимо закладывать в ребенка уже лет с трех, потому что именно в этот период происходит первичное становление социальных норм. Если малыш в старшем дошкольном возрасте сухо или даже агрессивно реагирует на неудачи и расстройства товарищей и близких, то велика вероятность, что и в будущем он не будет проявлять должного внимания проблемам других людей.

Вместе с эмпатией у детей воспитывается забота об окружающих, бережное отношение к природе, появляется адекватное эмоциональное восприятие происходящего. А все это крайне необходимо в процессе становления дошкольников как полноценных членов общества.

Понятно, что развитие эмпатии у дошкольников — это сложный и комплексный процесс, который длится годами. Не существует какого-то эффективного курса по повышению эмоциональной отзывчивости, по завершению которого вы получите удивительно доброго и сопереживающего малыша. Основную работу по воспитанию должны проводить родители и самые близкие родственники, которым ребенок доверяет, и к которым он всегда прислушивается.

Чтобы сформировать у дошкольника эмоциональную отзывчивость, необходимо следовать **простым правилам**:

- Создайте благоприятную эмоциональную обстановку в семье. Это ключевой момент в формировании адекватного эмоционального восприятия событий ребенком. Если в семье принято сочувствовать, поддерживать друг друга, то малыш сможет перенять такую модель поведения.
- Будьте хорошим примером. Проявляйте себя как достойный член общества — помогайте людям, попавшим в неприятные ситуации,

уделяйте внимание окружающим при необходимости. Чтобы изменить мир, действительно, иногда лучше начать с себя.

- Благодарите ребенка, когда он вас поддерживает. Хвалите его, когда он сочувствует окружающим. Даже если малыш переживает за птичку на улице — это уже проявление сочувствия, которое достойно уважения.
- Не ругайте ребенка, если он нарушает нормы поведения. Лучше доступно объясните ему, почему так делать нельзя. Наказания и слишком жесткая критика могут накалить ситуацию и вызвать у малыша протест.
- Будьте более эмоциональны и открыты с ребенком. Рассказывайте о своих переживаниях, но не жалуйтесь. Так малыш поймет, что вы доверяете ему, будет и сам делиться с вами своими эмоциями. Важно правильно реагировать на проблемы ребенка — поддерживайте его словом, обнимайте. Это послужит отличным примером для малыша.

Чтобы научить ребенка сочувствию, необходимо окружить его заботой. Эмоциональный интеллект, прежде всего, формируется под воздействием атмосферы, в которой малыш растет. Естественно, чрезмерная опека не будет эффективной — ребенок в условиях «активной» заботы, как правило, вырастает менее восприимчивым к проблемам окружающих. Поэтому следует соблюдать баланс, который позволит воспитать малыша с чувством эмпатии.

