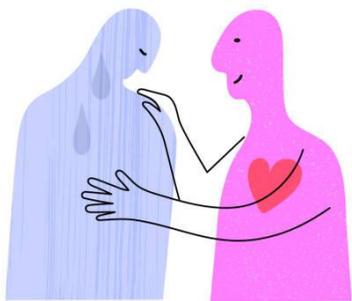


Как развивать эмпатию у дошкольников

Умение сочувствовать свойственно каждому человеку, и даже совсем еще юные члены общества способны сопереживать окружающим. Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста — один из ключевых моментов психологического воспитания, требующий внимательного отношения со стороны взрослых.

Понимание проблем окружающих необходимо закладывать в ребенка уже лет с трех, потому что именно в этот период происходит первичное становление социальных норм. 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 и у ребенка сформируется такая модель поведения.
- Будьте хорошим примером. Проявляйте себя как достойный член общества — помогайте людям, попавшим в неприятные ситуации, уделяйте внимание окружающим при необходимости.
- Благодарите ребенка, когда он вас поддерживает. Хвалите его, когда он сочувствует окружающим.
- 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 ребенка 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 ребенка.

- Чтобы научить ребенка сочувствию, необходимо окружить его заботой. Эмоциональный интеллект формируется под воздействием атмосферы, в которой ребенок 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 ребенка с чувством эмпатии.

Способы развития эмпатии

1. Разыгрывание ситуаций. (Это самый простой и доступный способ. 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.)
2. 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.)
3. Чтение книг, просмотр фильмов. (Использование наглядного материала необходимо для лучшего восприятия ребенком тех правил поведения, которые вы хотите объяснить.)