**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ВОСПИТАНИЕ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВА ЭМПАТИИ»**

**Что такое эмпатия**

Эмпатия — это способность понимать чувства другого человека. Её проявление вовсе не означает, что эмпат непременно поможет другому в беде. Эмпатия — чаще всего про уровень понимания чувств и эмоций, а не конкретные действия.

**Психологи выделяют три вида эмпатии.**

‍**Когнитивная эмпатия.**Мы осмысливаем чувства других людей с помощью анализа и обработки данных: например, проводим параллели с художественной литературой и кинематографом. Герой романа «Над пропастью во ржи» чувствовал себя так-то в такой-то ситуации — и я сочувствую своему другу, потому что понимаю, что он сейчас ощущает то же самое.

‍**Эмоциональная эмпатия.**Мы осмысливаем чувства других, ассоциируя со своим опытом. Например, понимаем, что человеку сейчас плохо, потому что сами были в аналогичной ситуации.

‍**Действенная эмпатия.**Мы не только осмысливаем чувства других, но и переходим к действиям: например, предлагаем человеку конкретную помощь.

**Как понять, достаточно ли у ребёнка эмпатии**

[Эмпатия](https://www.google.com/url?q=https://externat.foxford.ru/polezno-znat/empatiya-kak-shag-k-socializacii-houmskulera&sa=D&source=editors&ust=1696997266764694&usg=AOvVaw1XdYnbc40BNMItnvJZi5ex) — не врождённая способность, а следствие воспитания. Её основы должны закладываться в раннем возрасте.

Уже тогда родители могут наблюдать разницу между ребёнком, склонным к эмпатии, и ребёнком, которому сопереживания чужды: первый способен пожалеть кого-то и посочувствовать, а второй останется равнодушным или даже позлорадствует.

К возрасту 3–4 лет дети должны уметь реагировать на чувства других людей и демонстрировать сопереживание. Если у пятилетки не наблюдается достаточной эмпатии — например, смеётся, когда сверстнику больно, — это тревожный сигнал для родителей. Вот несколько способов определить, что ребёнок обладает эмпатией.

‍**Ребёнок улавливает эмоции других и корректно реагирует.**Например, считывает, когда мама пришла с работы не в духе — даже если мама ничего не говорит — и спрашивает: «Мам, что-то случилось?», «Мам, ты грустишь?».

‍**Ребёнок не эгоистичен**. Например, может пойти на компромисс, играя на детской площадке: разрешить малышу помладше покачаться на качелях первому.

‍**Ребёнок сопереживает персонажам в сказках и мультфильмах.**Если сын или дочь плачет при просмотре «Корпорации монстров» или при чтении детского романа «Без семьи», это значит, что он обладает высоким уровнем эмпатии.

**Как целенаправленно развить эмпатию**

Если опасаетесь, что ребёнку не хватает эмоциональной отзывчивости и умения сопереживать другим, этот навык можно и нужно развивать.

**1. Обращайте внимание на чужие чувства**

Предлагайте ребёнку пожалеть кого-то, кому сейчас плохо. Например, на детской площадке мальчик упал с горки и плачет. Можно подойти и пожалеть его, предложить помощь. Если видите, что мальчику уже помогают — можно ограничиться обсуждением с ребёнком: «Смотри, упал. Бедный, ему больно. Ну ничего, его бабушка пожалеет, и всё пройдёт». Если ребёнок обидел кого-то — нужно не просто требовать «извинись немедленно», а подробно описать чувства того, кого обидели.

Необязательно искать живые ситуации. Акцентируйте внимание на чьих-то чувствах, когда играете с ребёнком. Например: «Моя кукла купила воздушный шарик, а он случайно улетел в небо. Она грустит». Придумывайте ситуации и обсуждайте с ребёнком — как чувствует себя герой? Каково ему? Можем ли мы помочь?

**2. Будьте примером**

Воспитание и обучение детей строится на повторении действий и реакций обучающего, значимого взрослого. Не скрывайте свои чувства, когда вам плохо, — открыто говорите о них.

Проявляйте эмпатию по отношению к ребёнку, даже если его проблемы кажутся надуманными — например, в песочнице не поделил с кем-то ведёрко. Если вы чувствительны к эмоциональному состоянию ребёнка, он перенимает это. Важно: никогда не говорите ребёнку, как он «должен» себя сейчас чувствовать.

Нужно уметь справляться даже с самым тяжёлым эмоциональным состоянием сына или дочери вне зависимости от их возраста. Не смейтесь и не подшучивайте над негативными эмоциями ребёнка. Такие эмоции — возможность для сближения. Как правило, у детей, которые легко могли довериться взрослым в детстве, чувствовали себя защищённо, получали поддержку и ласку в нужные минуты — с эмпатией проблем нет.

**3. Социализируйте**

Социальные связи важны в любом возрасте — так ребёнок учится ладить с окружающими. Чем больше у ребёнка контакта со сверстниками, тем легче ему учиться эмпатии. Командные игры ускоряют эмоциональное и когнитивное развитие ребёнка. Взаимодействуя с другими, ребёнок получает множество эмпатических переживаний, учится ставить себя на место других, помогать и находить помощь в трудную минуту.

Можно предложить ребёнку устроить совместные активности со сверстниками. Есть игры, которые специально развивают эмпатию.

‍**«Передача чувств».** Взрослый ведущий выбирает ребёнка и на ушко предлагает, какое настроение загадать. Ребёнок по цепочке передаёт это настроение — с помощью мимики, жестов, прикосновений. Каждый следующий ребёнок догадывается, о каком настроении идёт речь, и придумывает, как передаст это следующему в цепочке. Когда круг замыкается, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано.

**«Тихий разговор».** Взрослый ведущий шепчет на ушко ребёнку какую-нибудь фразу. Все дети садятся в круг. Задача ребёнка — невербально сказать эту фразу остальным. Дети угадывают, что именно это за фраза.

**«Эмоции героев».** Взрослый ведущий читает детям рассказ или сказку. Детям заранее выдают символические карточки с изображениями разных настроений. В процессе чтения дети соотносят карточки с эмоциональным состоянием героя произведения и объясняют свой выбор.

**4. Обсуждайте эмоции**

Спрашивайте ребёнка, что он чувствует в данный момент. Но чем младше ребёнок, тем сложнее ему распознавать свои эмоции. Дети не умеют определять, грустно им сейчас или они злятся — до тех пор, пока родители не научат отличать одно от другого.

Проговаривайте эмоции сына или дочери: «Ты сейчас злишься, потому что...», «Ты расстроился из-за...», «Тебя обидело то-то и то-то...». Когда ребёнок распознаёт свои эмоции, понимать чужие легче.

Когда говорите о собственных эмоциях, используйте «я-высказывание»: «Я чувствую себя так», «Мне сейчас так-то». Не перекладывайте ответственность за свои эмоции на ребёнка: «Ты такой-то, довёл меня!».

**Что в итоге**

Эмпатия — это способность понимать чувства других людей. Воспитывать её нужно с детства: показывать пример, обращать внимание на эмоциональное состояние окружающих, позволять ребёнку много играть со сверстниками и разговаривать о внутреннем мире.