

## **Консультация для родителей «Почему эмпатия важна для ребенка. 7 мыслей о воспитании»**

Подготовил педагог-психолог  
Грищенко О.И.

У современной молодежи наблюдается ощутимый разрыв эмпатии. Заметно выросла жестокость по отношению к сверстникам. В то же время согласно последним исследованиям эмпатия и эмоциональный интеллект лежат в основе достижения счастья в современном мире. Недостаток эмпатии вредит успеваемости детей и приводит к буллингу в учебных заведениях. Кроме того, он ведет к меньшей устойчивости детской психики. Когда дети вырастают, отсутствие эмпатии мешает их способности сотрудничать, внедрять инновации и решать проблемы.

### **Обучение эмпатии**

Эмпатия — не приятное дополнение к развитию, а неотъемлемая часть нынешнего и будущего счастья, успеха и благополучия детей. И многие исследователи начинают понимать, что она не дается от рождения. Мы запрограммированы природой заботиться друг о друге, но не приходим в этот мир эмпатичными — так же как сразу не знаем, что  $2 + 2 = 4$  или кто сейчас президент. Эмпатии могут и должны учить родители и педагоги. Более того, дети сами могут ее культивировать и совершенствовать, как умение ездить на велосипеде или знание иностранного языка.

### **Начало**

Эмпатия расцветает с правильным воспитанием, наличием образца для подражания, подкреплением, опытом и когнитивным развитием. Но начинается она с яслей, где младенцы впервые слышат чужой плач и присоединяются к нему.

### **Зрительный контакт**

Дети учатся распознавать эмоции во время зрительного контакта, поэтому говорите с ними, повернувшись к ним лицом, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Полезное правило: всегда рассматривайте цвет глаз собеседника. Это помогает удерживать зрительный контакт, считывать мимику, интонацию и эмоциональные сигналы. Совет: поиграйте в гляделки, чтобы дети чувствовали себя комфортно, смотря вам прямо в глаза. Если ребенку это сложно, предложите ему смотреть на спинку носа.

### **Внимание**

Эмпатия начинается с внимания к окружающим, поэтому, когда общаетесь с ребенком, забудьте обо всем остальном. Отложите смартфон. Установите правило: «Никаких сообщений, интернета, долгих телефонных разговоров и телевизора в присутствии членов семьи и тем более во время общения с ними».

### **Личное общение**

Простых путей нет: понимание чувств достигается старым добрым воспитанием, ограничением экранного времени и личным общением с ребенком. Чем больше дети разговаривают друг с другом вживую и меньше собирают «лайки» в интернете, тем больше шансов на развитие эмпатии. Но начинается все с внимания к чувствам других людей.

Посмотреть на мир чужими глазами

Поставить себя на место другого человека означает понять, что он думает, чувствует, хочет и в чем нуждается. Это основа глубокой, человеческой связи. Она пригодится во всех сферах жизни: от разрешения споров в песочнице до ведения переговоров с руководством.

### **Доброта**

Привить ребенку доброту проще, чем другие качества, и для этого не нужны дорогие учебники, программы и материалы. Личный пример, озвученные ожидания, советы и подкрепление гораздо эффективнее для развития доброты. Секрет в том, чтобы сделать добрые дела частью повседневной жизни, и пусть ребенок смотрит, копирует и хочет делать так же.

Источники:

Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни  
Мишель Борба.

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2023/02/02/pochemu-empatiya-vazhna-dlya-rebenka-7-myslej-o-vozpitanii/>