

МУ ПСЦ «НАДЕЖДА»

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОСТАВИЛ СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ
И.А.ХЛОПЧИКОВА

2020

Умеет ли ваш ребенок сопереживать другим людям? Знает ли он, как посочувствовать другому, как утешить и подбодрить, если кому-то рядом грустно или тяжело? Говоря научным языком: насколько хорошо развита у него эмпатия?

Эмпатия — это способность узнавать, понимать чувства других людей и сопереживать им. Склонный к эмпатии человек реагирует на чувства и эмоции окружающих, при этом, человек как бы «влезает» внутрь другого человека и переживает его эмоции как свои собственные. Не всегда эмпатия означает, что будут предприняты какие-либо действия, оказана помощь тому, кому сопереживают. Чаще всего проявление эмпатии остаётся на уровне понимания чувств, эмоций и их глубины.



С греческого языка это слово переводится как «сопереживание». Умение сопереживать – очень важное в человеческом обществе, ведь без него построить гармоничные отношения с другими людьми не получится.

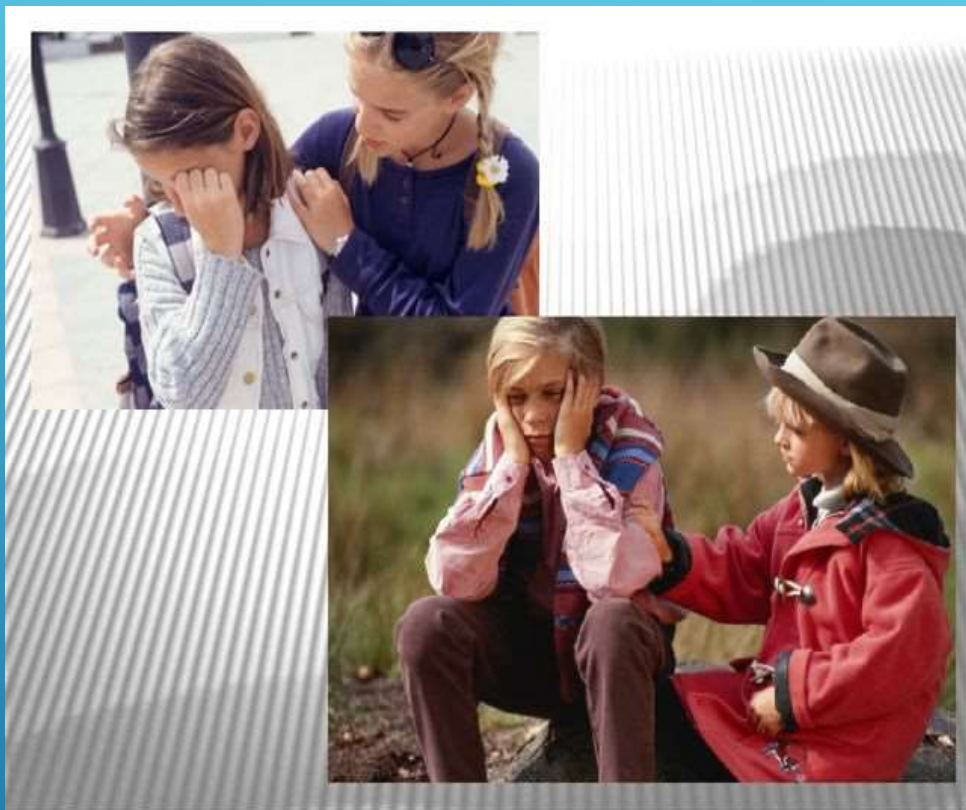
Эмпатия является основной социальной эмоцией и в ее наиболее общей форме определяется как способность индивида, подразумевающая субъективное восприятие другого человека, понимание его внутреннего мира, переживаний, мыслей и чувств, способность чувствовать чужое состояние и способность сохранять свою позицию.



С точки зрения дошкольного возраста эмпатия рассматривается как способность ребенка эмоционально реагировать на чужое состояние, способность правильно распознавать эмоциональное состояние человека, включая выражение сопереживания, сочувствия, стремления к поддержке и, наконец, предоставление реальной помощи.

Эмпатия важна для развития, потому что каждый день мы общаемся со многими людьми, которые влияют на нашу жизнь. Это все те, с кем у нас есть прямой контакт: члены семьи, одноклассники, одноклассники в школе, товарищи по спортивной секции, пассажиры в автобусе и друзья и т.д. Чем проще дошкольнику почувствовать настроение и эмоции окружающих, тем легче ему будет жить.

Эмпатия не присуща человеку с рождения, но развивается в жизненном процессе, когда ребенок взаимодействует с людьми. Маленький ребенок совершенно не способен сопереживать другим людям.



Многозначность изучения эмпатии учеными дает основание выделить несколько **ВИДОВ ЭМПАТИИ**:

КОГНИТИВНАЯ ЭМПАТИЯ — восприятие чувств других людей происходит осмысленно, интеллектуально, с помощью обращения к примерам, аналогиям, проведения параллелей.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭМПАТИЯ — при таком виде эмпатии человек сопереживает другому и распознаёт его эмоции, основываясь на проекции его чувств на себя и подражая его реакциям.

ДЕЙСТВЕННАЯ ЭМПАТИЯ — характеризуется не только сопереживанием, но и активным содействием, помощью другому человеку.

Понимание проблем других людей необходимо закладывать в ребенке с трехлетнего возраста, поскольку именно в этот период происходит начальное становление социальных норм. Если старший дошкольник сухо или даже агрессивно реагирует на неудачи и разочарования сверстников и близких, вполне вероятно, что в будущем он не будет уделять должного внимания проблемам других.

По мере того, как формируется эмпатия, дети учатся заботиться о других, уважать природу и адекватно эмоционально воспринимать происходящее. И все это крайне необходимо, чтобы стать дошкольниками полноправными членами общества.

Мы можем выделить три необходимых условия:

1. Получение своего положительного опыта.
2. Осознание собственных эмоций и чувств.
3. Осознание того, что должен чувствовать другой.

Эти условия являются одновременно этапами развития эмпатии.

Формирование эмпатии у ребенка зависит от многих факторов, перечислим основные:

- индивидуальный темперамент и эмоциональные характеристики возбудимость, психодинамические качества человека;
- мотивирующие характеристики;
- формирование у ребенка представлений об эмоциях и чувствах;
- социальные и моральные отношения и требования;
- степень близости к объекту эмпатии и частота общения с ним;
- интенсивность стимула эмпатии, богатства и разнообразия опыта у ребенка.

Каждый вид деятельности, которую ребенок осваивает в детском саду (коммуникативная, предметная, учебная, художественная деятельность, игра, труд) дает возможность для развития эмпатии.

Коммуникативная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • сказкотерапия, • анализ жизненных ситуаций, • беседы с детьми, • чтение детской литературы, обсуждение литературных произведений, • занятия, направленные на развитие эмоциональной сферы, • внеситуативно-личностное общение ребенка со взрослыми, • общение и взаимодействие дошкольников со сверстниками с ограниченными возможностями здоровья
Предметная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • сюжетные игры, • обсуждение игр, • объяснение детям этических правил совместных игр
Учебная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • решение задач с «этическим подтекстом (например «Как разделить яблоки поровну»), • проектная деятельность
Художественная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • игры-театрализации • кукольный театр, • лепка, рисование, аппликации, • прослушивание музыкальных произведений, • просматривание и обсуждение произведений изобразительного искусства,
Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • сюжетно-ролевые игры, • игры с предметами, • коллективные игры с определенными правилами
Трудовая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • совместный труд, • распределение и выполнение обязанностей в группе, • изготовление кормушек и домиков для птиц, • изготовление подарков, • беседа –обсуждение «Как я помогаю маме», • занятие «Как работают мои родители», • акция «Добрые помощники», • акция «Спешите делать добро»
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • психогимнастические этюды, • пантомимы, • командные игры, • «Веселые старты»

Развитие эмпатии у ребёнка с 3 до 6 лет – гарантия того, что к моменту младшего школьного возраста он уже сможет адекватно реагировать на проблемы окружающих. Воспитывая в ребёнке умение сопереживать, мы, тем самым помогаете ему стать достойным. Как мы видим, причин для развития эмпатии у детей более чем достаточно.



Диагностика эмпатии

Эмпатия это способность человека чувствовать других. Многие замечают у себя это умение, но как определить свой эмпатический уровень, понять, насколько он высокий? Для этого психологи разработали короткий тест на 25 вопросов, который позволит вам лучше разобраться в себе. По прохождению психологической диагностики на эмпатию, вы сможете узнать, насколько хорошо понимаете окружающих.

1. Чувствуете ли вы счастье, слушая некоторые музыкальные композиции? 2. На ваше настроение оказывают влияние окружающие? 3. Вы испытываете неприятные ощущения, если во время просмотра кино рядом с вами кто-то плачет или вздыхает? 4. Расстраиваетесь ли вы сами, когда сталкиваетесь с плачущим человеком? 5. Если вы видите, что в компании незнакомый человек чувствует себя одиноко, огорчаетесь ли вы? 6. Вас заставляют переживать люди, которые могут легко огорчиться из-за пустяка? 7. Чувствуете ли вы сильное огорчение, когда сталкиваетесь с беспомощными пожилыми людьми? 8. Вы переживаете при просмотре фильма? 9. Вам нужно сообщить человеку неприятное известие. Вы будете волноваться перед разговором? 10. Можете ли вы сохранить спокойствие, если вокруг все паникуют/взволнованы/напуганы? 11. Если вы видите плохое обращение с животными или их страдания, то расстраиваетесь? 12. Как вы считаете: плакать от счастья глупо? 13. Когда люди вокруг чем-то расстроены, вы тоже теряете спокойствие? 14. Вы, как правило, принимаете решения, не учитывая отношение других людей к нему?

15. Испытываете ли вы неприятные чувства, если люди не могут сдерживать эмоции? 16. Проблемы родных людей вы принимаете близко к сердцу? 17. Рядом кто-то нервничает. Заставит ли это нервничать вас? 18. Можете ли вы сохранить равнодушие, если вокруг все волнуется? 19. Любите смотреть, как людям дарят подарки и как они их принимают? 20 .Как считаете: переживания по поводу сюжета книги или кино – это бесполезно и глупо? 21. Малыши плачут, не имея никаких оснований для этого? 22. Сердитесь, когда видите, что с кем-то нехорошо обращаются? 23. При чтении переживаете ли вы за героев так, как будто все происходит в реальности? 24. Хотите получить профессию, которая основана на общении с другими? 25 . Вызывают ли у вас много чувств композиции, где поется о любви?

