

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

«Глухой к другим людям — останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков...»

В.А.Сухомлинский

Дошкольный возраст является важным этапом в развитии человека. В этот период происходит становление и развитие фундаментальных свойств психики. Ребенок развивается как субъект общения.

Эмпатия – способность эмоционально отзываться на переживания другого человека, переживающего какие-либо чувства. Ребёнок, понимающий чувства другого, активно откликающийся на переживания окружающих, стремящийся оказать помощь человеку, попавшему в трудную ситуацию, не будет проявлять враждебность и агрессивность.

Подлинная эмпатия предполагает: высокую эмоциональную чувствительность, высокий уровень понимания.

Для развития эмпатии важно учитывать, что *в возрасте 5-8 лет ребенок особенно восприимчив влиянию взрослого.* В связи с этим немаловажное значение имеет и то, насколько воспитатель, учитель, родители сами обладают эмоциональной отзывчивостью на переживания ребенка, умеют вовремя прийти ему на помощь.

К факторам, мешающим формированию и проявлению эмпатии, ученые относят эгоцентризм, тревожность, агрессивность, невротизацию.

Развитие эмпатии — это процесс формирования непроизвольно действующих нравственных мотивов, мотиваций в пользу другого.

С помощью эмпатии происходит приобщение ребенка к миру переживаний других людей, формируется представление о ценности другого, развивается и закрепляется потребность в благополучии других людей. По мере психического развития ребенка эмпатия становится источником нравственного развития.

Выделяют 3 компонента эмпатии:

Первый компонент эмпатийного процесса- сопереживание - *представляет собой переживание ребенка тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним.* Способность воспринимать и переживать эмоциональные состояния зависит от уровня эмоциональной восприимчивости, т. е. умения осознавать и выражать свои чувства, сопереживать другим людям. Дети должны не только вспомнить и воспроизвести пережитые эмоции и чувства, но и осознать природу их появления, овладеть способами их выражения вербально и с использованием пантомимики, обогатить свой эмоционально-чувственный, эмпатийный опыт.

Часто такой опыт взаимодействия помогает детям не только лучше понимать эмоции и чувства других, но и избегать конфликтных ситуаций, контролировать и "откладывать" негативные эмоциональные проявления.

Второй компонент эмпатийного процесса - сочувствие - *представляет собой переживание ребенком собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.*

Третий компонент эмпатийного процесса - содействие - *представляет собой комплекс вербальных и невербальных действий, основанных на сострадании, сопереживании и сочувствии.*

В дошкольном возрасте ребенок овладевает новыми и разнообразными видами деятельности, изменяется и усложняется общение его с другими людьми, он активно познает окружающий мир и самого себя. Все это окрашено яркими переживаниями ребенка. Он еще мал, чтобы воспринимать мир разумно, рационально осмысливая его: многое усваивается дошкольником через эмоциональную сферу.

В конце раннего детства ребенок может проявлять эмпатические переживания по отношению не только к близким людям. С накоплением жизненного опыта эмпатические переживания у ребенка становятся более устойчивыми.

В старшем дошкольном возрасте развиваются все компоненты эмпатийного процесса, причем дети способны к достаточно острым переживаниям сочувствия и к ярким проявлениям зависти. Как зависть, так и сострадание воплощаются в поступках. Первые десять лет жизни ребенка особенно благоприятны для развития его эмоциональной сферы и образного мышления. В силу сложности самой природы эмоций направленное воздействие на эмоциональную сферу сопряжено с большими трудностями, причем эффект эмоционального научения оказывается менее стойким.

У детей от четырех до шести лет совершенствуются параметры выделения экспрессивных признаков, дифференцированности и обобщенности экспрессии, а в механизмах развития распознавания и понимания эмоций существенную роль играют вербальные функции.

Начиная с четырехлетнего возраста у детей появляется способность различать истинные и внешне проявляемые эмоции. Эта способность отчетливо формируется у ребенка к шести годам, при этом он лучше распознает отрицательные эмоции.

Сближение с персонажами, предпочтение в ситуации свободного выбора и ролевое изображение самих персонажей – вот те способы и приемы, которые использует взрослый для обучения детей глубокому пониманию нравственного смысла художественного произведения.

Психологами доказана роль игровой деятельности в формировании у детей способности к сочувствию, сопереживанию. Немаловажна роль формирования творческой индивидуальности ребенка. В определенной последовательности можно использовать такие формы, как творческий кукольный спектакль, игра-беседа с персонажами, творческая ролевая игра по сюжету сказки.

Нужно отметить, что задача взрослого в этой сфере воспитания будет выполнена, если взрослый сумеет создать такие условия, при которых эмпатийные переживания могут быть перенесены ребенком из связи «Я – персонаж» в сферу «Я – другой человек». Важно побуждать детей задумываться над мотивами поступка, устанавливать взаимосвязь мотива и результата поступка, обращать внимание детей на нравственную сторону поступков людей; учить видеть и определять характер отношений определенного человека к другим людям, животным и дать ему моральную оценку.

Эффективным способом активного отношения ребенка к обсуждаемой нравственной проблеме является обращение к уже имеющемуся у него опыту, сравнению

пережитых им самим чувств с чувствами тех людей, сверстников, о которых он узнал из содержания художественного произведения или проблемной ситуации.

Ситуации, требующие поставить себя на место другого, способствуют формированию осмысления переживаний других людей, животных. Большое значение в развитии эмпатии у детей имеет и постановка вопроса, побуждающего, например, по внешним признакам определять и понимать состояние человека. Вопрос «Как бы ты поступил..?» помогает ребенку связать услышанное или прочитанное с собственным нравственным опытом, переживаниями.

С помощью игры, разыгрывания детьми сюжетных сценок, чтения сказок мы (педагоги и родители) пытаемся решить следующие задачи:

- расширение представлений о понятиях «добро» и «зло»;
 - развитие способности к эмоциональному сопереживанию;
 - развитие стремления к проявлению сочувствия и сопереживания всем тем, кто в них нуждается;
 - формирование ценностного отношения к моральной стороне, поступков;
 - воспитание гуманного отношения к родным, близким, сверстникам, животным.
- Дошкольное детство – это время новых открытий, переживаний, достижений.

Основной вид деятельности в дошкольном возрасте - это игра. В игре ребенок: принимает на себя различные роли, проигрывает их, становясь тем или иным персонажем, учится понимать его мысли и чувства; становится элементом воображаемого сказочного пространства (высокой скалой, бушующим морем...); вступает во взаимодействие с воображаемым пространством сказки (пробирается в лес и др.). Играйте с детьми как можно чаще, и вы увидите результаты своей работы.

Достижением дошкольного возраста справедливо считается открытие ребенком своего собственного внутреннего мира и сильное овладение своими эмоциями и чувствами («эмоциональная произвольность»). А задача взрослого (педагога, психолога, родителей) - сделать эмоциональный мир ребёнка ярким и насыщенным, чтобы он гордо мог сказать: «Пусть всегда буду Я».