

Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области

ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр  
для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение психолого-педагогической помощи

## Как развить у ребенка способность к эмпатии? (советы педагога-психолога)

**Эмпатия** — важное качество, позволяющее человеку не только догадаться, что «в этой ситуации мне было бы грустно», но разделить чувства собеседника с иной системой взглядов («для меня это не проблема, но он сильно нервничает, и я стараюсь понять, поддержать его»). Надо ли говорить, как важно это в общении дружеском, семейном? Как же развить в себе и в детях замечательную способность чувствовать чужую боль, как собственную?

### 1. Признаем равноправие мышей и лягушек.

В одной сказке лягушонок, наслаждавшийся прохладой пруда в жаркий летний день, уговаривал сухопутного мышонка разделить с ним веселье: «Прыгай сюда, не бойся!» Конечно, мышонок плавать не захотел. И герои, обидевшись друг на друга, расстались, убежденные в тупости и трусости собеседника. Подобные истории, примеры из жизни полезно периодически обсуждать с детьми, чтобы они заметили, какие разные вещи радуют и пугают разных по природе существ. Вот так устроено в нашем мире: у каждого свои привычки.

### 2. Расширяем перечень знакомых эмоций.

Интересно, сколько эмоций, чувств вы можете назвать? А дети — сколько знают? Грустно, весело, скучно, страшно — и все? Если мы не знаем нужных слов, мы часто даже собственных переживаний ни назвать, ни осознать не можем. Что уж говорить о понимании эмоций собеседника?

Начнем с простого. Составим список возможных переживаний, от положительных (удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство) до негативных (злорадство, месть, горе, тревога, тоска, страх, стыд, отчаяние, отвращение, презрение, гнев). И обсуждаем, что это такое. Изображаем, рисуем, как это выглядит. Вспоминаем, рассказываем, когда испытывали что-то подобное сами или наблюдали у окружающих (читали в книгах).



### 3. Демонстрируем уважение и приязнь.

Привычка не осуждать, но принимать другого, не похожего на вас человека, быстрее развивается, если каждый разговор, даже тот, который обещает быть напряженным, мы начинаем с демонстрации уважения, дружелюбного отношения к собеседнику. Особенно это важно в общении с детьми. Все слышали, что взрослым для психологического комфорта достаточно шести поцелуев в день (хотя бы рукопожатий, дружеского похлопывания по плечу), подросткам же необходимо минимум десять, чтобы справляться с трудностями роста.

Если десять раз в день вы поцеловали ребенка и посмотрели на него как на прекрасное разумное создание (и просто так, и в связи с маленькими победами над страхами и заблуждениями), вам легче будет постичь его логику, его отношение к многочисленным школьным и прочим проблемам. Да и он сумеет если уж не согласиться, то хотя бы услышать ваши доводы.

А заодно — освоит манеру уважительного диалога, дружелюбного отношения к собеседнику.

### 4. Не копим обиды.

Понимая чужую логику, чужую систему ценностей, мы вовсе не обязаны забывать о собственных интересах. Накопившееся раздражение рано или поздно все равно прорвется. И никакая эмпатия не поможет... Если что-то регулярно происходит «не так», стоит сказать об этом сразу — тому, от кого зависит изменение ситуации. Не надеясь, что источник беспокойства сам догадается. Не предполагая, что это «само собой разумеется», «он и так знает»...

Говорить нужно именно о себе, о своих переживаниях. А не раздавать указания (тем более не обобщать: «ты всегда/никогда...»). Вместо ультиматума ребенку: «Перестань шуметь» — честное признание: «Я не слышу ни слова из того, что говорят герои. А мне очень хочется посмотреть этот фильм». Возможно, понимания и сочувствия со стороны юного нарушителя спокойствия не хватит на целый час. Но сделанное усилие уже ценно. И вы почувствуете себя важным человеком в доме.



### 5. Учим(ся) слушать.

Чтобы ребенок научился действительно слышать вас, ваши просьбы, ваши эмоции, придется ежедневно выслушивать его самого (и остальных членов семейства). Стараясь услышать не только сказанное, но и непроговоренное, скрытое в интонации, жестах, мимике. То есть стараясь максимально сконцентрироваться на другом человеке, а не перебирая в собственной голове убедительные возражения и гневные обвинения. Как проверить, правильно ли вы услышали сообщение собеседника? Очень просто: повторите то, что поняли, «максимально близко к тексту». Если человек подтвердил вашу версию, значит, чувствует себя услышанным. Ваш пример — отличная наука для ребенка.