

Родительская эмпатия

В настоящее время зарубежные и отечественные психологи не дают однозначного толкования термина «эмпатия» в связи с многогранностью его использования.

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 личности потому, что каждый день мы общаемся со многими людьми, влияющими 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 чувствовать 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.

В нашей стране проблемой эмпатии занимались многие отечественные исследователи. А.В. Запорожец, Т.П. Гаврилова, Л.П. Стрелкова, Г.М. Бреслав, О.И. Никифорова и другие. В исследованиях Д.Б. Эльконина, эмпатия представляет собой способность человека эмоционально отзываться на переживания другого, что является одним из условий развития социальной децентрации. В своих работах С.Л. Рубинштейн рассматривал эмпатию как компонент любви человека к человеку, эмоционально опосредованное отношение к окружающим. Исследователь Т.П. Гаврилова изучает эмпатию как форму эмоционального переживания. Наиболее полно структура эмпатийного процесса раскрывается в исследовании Н.Н. Обозова, который охарактеризовал эмпатию как процесс, включающий в себя когнитивные, эмоциональные и действенные компоненты. Соответственно представленным компонентам выделяется три уровня эмпатии.

Развитие эмпатии в период дошкольного детства, по мнению ученых, проходит несколько этапов.

Начальный этап «эмоционального заражения»

- 1-й год жизни -ребенок впитывает, запоминает, а потом возвращает обратно свои первые мироощущения в процессе общения с близкими людьми) сменяется периодом «сострадания»;
- 2-й год жизни - малыш начинает проявлять активный интерес к детям и взрослым, различает ярко выраженные чужие эмоции и переживает их как свои: может заплакать, когда плачет другой ребенок, или засмеяться, когда смеются его родители);
- на 3-4-м году жизни, выделяя себя из окружающего мира, ребенок приобретает «способность понимать других» (осознает, что у людей есть свои чувства и желания, но

пока, в силу своего возраста, он очень эгоцентричен, и поэтому чаще всего ребенок склонен игнорировать чувства и желания других людей);

- В 4-6 лет начинается четвертый этап «сочувствия и отзывчивости» Ребенок учится сосредотачиваться на проблемах других людей, соотносить свои и чужие чувства, может предвидеть последствия своих и чужих поступков, проявляет стремление к содействию, правда, пока еще он не всегда знает, что делать и как помочь страдающему.

Заключительный этап «со-радости» (ощущение радости от успехов других людей) формируется между 6 и 9 годами. В этот период, если развитие ребенка прошло правильно, он уже довольно быстро реагирует на проблемы сверстников и оказывает им адекватную помощь.

Многозначность изучения эмпатии учеными дает основание выделить в ее структуре следующие компоненты:

- Эмоциональный компонент, выражается в способности распознавать и понимать эмоциональные состояния другого человека;

- Когнитивный компонент, выражается в способности «переносить себя» в мысли, чувства, действия другого человека, а также характеризуется восприятием и пониманием внутреннего мира, проявлением сочувствия;

- Поведенческий компонент, следует рассматривать как практическую готовность ребенка к определенному виду отношений со взрослыми и сверстниками; умение использовать виды взаимодействия, облегчающие страдание другого человека; помогающее, содействующее поведение в ответ на переживание другого.

Духовное и интеллектуальное начало ребенка развивается через эмпатию, способствует тому, что ребенок позитивно адаптируется к обществу.

Представьте себе самую повседневную ситуацию: один из детей сломал свою любимую машинку на детской площадке. Некоторые из его товарищей поспешат утешить расстроенного друга, кто-то продолжит заниматься своим делом, а кто-то даже посмеется и даже будет счастлив. Эти три модели поведения ясно показывают степень развития эмпатии у детей. Не все дети могут сочувствовать ребенку в неудобной ситуации, и это тревожный знак для родителей, потому что сочувствие является важным социальным навыком.

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.

Проблема развития и формирования эмпатических переживаний принадлежит к числу наименее разработанных в психологии, и в частности, в детской психологии. Разработка эффективных, научно-обоснованных методов воспитания чувств является делом очень трудным, значительно более сложным, чем создание методов обучения ребенка каким-либо знаниям и навыкам.

Формирование эмпатии у ребенка зависит от многих факторов.

Мы перечислим его 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.

В таблице приведены различные формы развития эмпатии в рамках каждого вида деятельности.

Таким образом, анализ проблемы развития эмпатии в дошкольном возрасте показывает, что этот период благоприятен для развития эмпатии, поскольку у детей активно развивается способность понимать переживания другого человека и демонстрировать эмпатию. Условиями развития эмпатии у дошкольников являются:

- комплексный подход, предполагающий развитие всех компонентов эмпатии;
- развитие эмоциональной сферы и обогащение эмпатийного опыта детей;
- развитие умения понимать эмоциональные состояния и переживаний,
- осознавать собственные переживания,
- развитие помогающего, содействующего, альтруистического поведения в ответ на переживания другого на основе использования разных методов и приемов (игры, упражнения и т.д.)

Для того чтобы всецело организовать воспитание эмпатии у детей дошкольного возраста, необходимо четко спланировать этот процесс, определив его цели, задачи, структуру, этапы и методологию, а также ресурсы, задействованные для этого.

Таблица. Формы и методы развития эмпатии в рамках разных видов деятельности

Вид деятельности	Формы и методы 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-личностноеобщениеребенкасовзрослыми, • 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 обсуждениепроизведенийизобразительного искусства, • проведение «недели добра»
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, • уход за комнатными животными (рыбки, попугайчики), • 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»

Список литературных источников:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. М.: Академия, 2009. 672 с.
2. Атаханов Р. и др. Психологическое воздействие и профессиональная установка педагога на эмпатийный способ взаимодействия / М.Г. Бобкова. М.: МГППУ, 2007. 102 с.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. М.: Педагогика, 2010. 186 с.
4. Гаврилова Т.П. Сопереживание и сочувствие // Дошкольное воспитание. 2005. № 2. С. 26-35.
5. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга: тез. докл. Краснодар: Кубан, 2015. 179 с.
6. Гайворонская Т.А. Развитие эмпатии старших дошкольников театрализованной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: Союз, 2009. 25 с.
7. Коробкова В. Е. Изучение возможностей развития эмпатии детей старшего дошкольного возраста с агрессивным поведением // Психология: проблемы практического применения: материалы II междунар. науч. конф. Чита: Молодой ученый, 2013. С. 96 –102.
8. Юсупов И.М. Психология эмпатии: теоретич. и прикладн. аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб, 2015. 252 с.