

Как помочь ребенку развить способность к сопереживанию?



1. Подавайте пример заботы и сострадания. Говорите о том, как вы сочувствуете другим людям. Делитесь собственными радостями и переживаниями. Показывайте детям, что вы рады их успехам и сочувствуете их горестям.

2. Учите детей словам, описывающим эмоции. Называйте чувства, которые переживаете вы, другие люди и ваш ребенок. «Мне очень грустно из-за того, что умерла бабушка». «Ты плачешь, потому что испугался? Тебе страшно?». «Твой брат злится, потому что ему не досталось пирога». Поощряйте других членов семьи делиться своими чувствами.

3. Помогайте ребенку интерпретировать эмоции людей. Спрашивайте: «Как ты думаешь, почему эта девочка плачет?», «Что мог увидеть этот человек, который выглядит таким удивленным?».

4. Поощряйте сострадание и взаимопомощь. Благодарите детей не только за помощь вам, но и за помощь другим людям.

5. Старайтесь поощрять не редкие добрые поступки, а последовательное эмпатичное поведение.

6. Не хвалите слишком часто, но напоминайте ребенку о том, что он уже долгое время вел себя как заботливый сострадательный человек.

7. Поддерживайте детей в стремлении к сотрудничеству. Важно поощрять детей не только к тому, чтобы делать что-то для других, но и вместе с другими.

8. Читайте вместе и поощряйте чтение художественной литературы. Книги рассказывают о судьбах людей, они вовлекают читателя в переживания героев. Обсуждайте эмоции и действия героев книг и фильмов: «Как, ты думаешь, он себя чувствует? Как можно помочь ему почувствовать себя лучше?»

9. Помогайте детям видеть различие и сходство людей. Объясняйте, что все дети разные. Некоторые худые, другие – полные. Одни бегают быстро, другие – медленно. Кто-то любит играть в футбол, а кто-то – рисовать. В тоже время, есть то, в чем все дети одинаковы. Все едят, пьют, спят, растут; у всех есть чувства, и, самое главное, никому не нравится, когда их обижают.

10. Никогда не бейте детей! Избегайте ругани и излишней требовательности. Не запрещайте детям выражать чувства. Не говорите мальчикам, что мужчины не плачут. Такое поведение родителей может не только затормозить развитие способности к сопереживанию, но и спровоцировать разнообразные психологические проблемы в детстве и взрослой жизни.

11. Будьте терпеливы. Никто из нас не может быть эмпатичным и сострадательным всегда, даже взрослые. Чтобы поставить себя на место другого требуется немало душевных сил, это утомляет. А для ребенка освоение любого навыка занимает долгое время и требует множества повторений. Так что помогайте детям научиться эмпатии и состраданию, но не требуйте от них зрелого поведения.