Як навчити дитину емпатії?

4 простих правіла👌🏻

⠀

Це моя улюблена тема, і я не втомлюся повторювати: наше щастя і сенс життя не в математиці-прописах-намалюй кружечок (хоча це теж, звичайно, дуже важливо). А в тому, щоб бути хорошою людиною. Чи згодні?

⠀

Хороший - це не означає весь з себе молодець. Я бачу це так:

🌱 вміти відчувати - себе та інших;

🌱 бути здатним встановлювати глибокі стосунки - з собою і іншими;

🌱 любити - себе, інших і весь навколишній світ.

Що для цього потрібно?

⠀

1️⃣ Говоріть з дитиною не тільки про справи насущні. Почуття, відносини - важливі теми для щоденних обговорень. Важливо не вчити, а слухати і задавати питання. Поміркувати, чому той хлопчик сумує, а ця дівчинка почуває себе ображеною.

⠀

2️⃣ Розповідайте про свої справи і переживання. Не потрібно вантажити жахами і дорослістю, але діліться з дочкою / сином, як ви. А то вічно намагаємося бути доброю і задоволеною. Поділіться своїм настроєм і тим, як пройшов ваш день.

3️⃣ Вивчайте співчуття. Папа захворів, давай приготуємо йому лікувальний чай. Голодний кошеня на вулиці - погодуємо. Сусіди в біді - допоможемо. Як же інакше?

⠀

4️⃣ Розкажіть, що робити в різних соціальних ситуаціях. Як вести себе, коли людині погано. Як і кому поступатися місцем у транспорті.

Це повинно стати цілком очевидним. Ми ж вчимо дітей переходити дорогу на зелене світло і платити за проїзд - тут також.

**Коли виникає емпатія?**

Чимало вчених ідентифікують поняття емпатії по-різному, проте загальне значення поєднує у собі здатність людини уявляти або відчувати думки та почуття іншої особистості. Та коли ж з`являється ця можливість поділяти почуття інших? Деякі з навичок, які окремі дослідники приписують емпатії, розвиваються у дітей після 4-5-річного віку. Проте малята можуть відчувати біль інших ще з пелюшок. Так, часто новонароджені стають стурбованими, коли чують плач інших немовлят. Вони приділяють багато уваги емоційним сигналам людей, що їх оточують. А до 12 місяців деякі з малюків намагаються заспокоїти тих, хто здається їм засмученим та схвильованим.

**Чи є зв'язок між знущанням та співпереживанням?**

Так, – переконана Гвен Девар. Під час досліджень діти, які у житті залякують інших, демонструють значно слабкіші результати емпатичної реакції. Вони також більш схильні до думки, що «деякі діти заслуговують на те, аби з ними поводились, як з тваринами». Часто у підлітків цькування інших може бути ознакою антисоціальних розладів особистості – психіатричний стан, що характеризується відсутністю співпереживання. Чи означає це, що всі хулігани менше здатні до емпатії? Не обов'язково. Деякі насправді дуже добре «зчитують» інших людей, і ця навичка робить  їх особливо ефективними у маніпуляції та приниженні інших.

**Чи можна навчитися співпереживати?**

Багато людей хочуть знати відповідь на таке питання. На жаль, мало досліджень було проведено у цьому напрямку. Проте Гвен Девар вважає, що ця здатність формується під час виховання й зростання дитини, що може як розвинути емпатію, так і сповільнити темпи цього розвитку. Наприклад, є дані, що відеоігри впливають на нашу готовність допомагати іншим. Насильство у відеоіграх робить людей менш чутливими та створює меншу імовірність того, що вони допоможуть іншим у біді. Натомість «соціальні» відеоігри, у яких гравців винагороджують за допомогу іншим, сприяють таким проявам доброти й у реальному житті.