**Эмпатия и её развитие у детей**

***Эмпатия*** – это способность сопереживать другому человеку. Эмпатия не присуща человеку от рождения, а развивается в процессе жизни при взаимодействии ребёнка с людьми.

Маленький ребёнок совершенно неспособен к сочувствию по отношению к другому человеку. Именно поэтому он может кричать, когда у мамы болит голова, не задумывается о чувствах другого ребёнка, когда отбирает у него лопатку и т. д. Но эмпатия не всегда развита и у взрослых людей. Одни взрослые эмпатичны, могут сопереживать человеку, а другие мало способны к этому.

Родители нередко задаются вопросами, почему их ребёнок совершенно не сопереживает другим. Некоторые родители, глядя на ребёнка, который не может никому посочувствовать, задумываются о том, не отстаёт ли он в развитии? Должны ли родители содействовать развитию эмпатии у ребёнка или способность сопереживать появится у них независимо от родительского вмешательства? Ребёнок раннего возраста (до 3 лет) практически не способен проявлять эмпатию по отношению к другим людям. Но постепенно в дошкольном возрасте мы можем наблюдать первые проявления сопереживания.

Но каким образом развивается способность к сопереживанию? Можно выделить три необходимых условия:

* Получение собственного положительного опыта.
* Осознание собственных эмоций и чувств.
* Осознание того, что предположительно чувствует другой человек.

Эти условия одновременно являются и этапами развития эмпатии.

***Этапы развития эмпатии***

1. *Первый этап*

Самое первое условие – получение собственного положительного опыта – это основа для развития эмпатии. Ребёнок обучается, глядя на других людей, наблюдая за их взаимодействием. И огромное значение играет то, как родители относятся к ребёнку. А всегда ли сами родители с эмпатией относятся к ребёнку? Всегда ли сопереживают ему? Нередко можно наблюдать ситуации, когда родители сознательно не относятся с сочувствием к ребёнку. Причины могут быть разными. Так, родители могут опасаться избаловать ребёнка или вырастить «неженку». В таких случаях родители реально сопереживают ребёнку, но не показывают этого, демонстрируя холодность и отстранённость. Однако к чему приводит видимое отсутствие эмпатии по отношению к ребёнку? Например, малыш упал и бежит к родителю. В чём он нуждается в этот момент больше всего? Конечно, в сопереживании. То есть важно, чтобы родитель проявил эмпатию. И хорошо, если родитель обнимет, скажет понимающе: «Да, я вижу, что тебе очень больно. Падать обычно больно». В этом случае ребёнок получает опыт сопереживания. Зачем этот опыт нужен ребёнку? Это начало развития эмпатии у ребёнка. Ребёнок, который имеет положительный опыт, будет этот опыт воплощать в собственной жизни. Так, если к ребёнку относились с сочувствием, то это поможет ему впоследствии с сочувствием относиться к другим людям. И, напротив, если в случае когда ребёнку плохо (больно, тоскливо, страшно), взрослые не относятся к нему эмпатически, то ожидать от ребёнка проявлений эмпатии не стоит. Например, если родитель обычно так реагирует на падение ребёнка «Не плачь, тебе же совсем не больно. Что ты расплакался, как малыш?», то ребёнок не получает опыта сопереживания. Следовательно, он сам, скорее всего, не будет проявлять эмпатию по отношению к другим детям и взрослым.

Давайте рассмотрим некоторые реакции родителей, которые демонстрируют нам отсутствие эмпатии. Ребёнок потерял игрушку.

- *Ты чего плачешь? Сам виноват, не следил за игрушкой на улице!*

*- Не нужно было брать игрушку на улицу!*

*- Стыдно плакать из-за такой чепухи, как игрушка!*

Такие родительские реакции показывают, что родитель не сопереживает ребёнку. А теперь рассмотрим ситуации, в которых родитель проявляет эмпатию.

*- Очень обидно потерять любимую куклу (машинку).*

*- Я тоже очень расстраиваюсь, когда что-то теряю.*

Согласитесь, между этими вариантами реакций существенная разница. В первом случае родитель стыдит, обвиняет, укоряет ребёнка, не принимая и не понимая его чувств, в то время как во втором случае демонстрирует эмпатическое принятие, уважение к ребёнку, понимание.

Бывают случаи, когда родитель не проявляет эмпатию именно потому, что у него самого способность к сопереживанию недостаточно развита. Приведу пример. Ребёнок боится темноты. Это типичный возрастной страх, который нередко встречается у дошкольников. Обычно страх темноты преодолевается с возрастом. Однако родители, которые сами темноты не боятся, нередко раздражаются на ребёнка. Реакция родителей может быть такой: «Ну что там бояться, никого нет, не будь трусом» и т. д. В этом случае родитель точно не проявляет эмпатии. Если родитель искренне не понимает и не принимает того, что ребёнок боится, мы имеем дело со взрослым, у которого низкий уровень эмапатии. Это взрослый, который не может в некоторых ситуациях поставить себя на место другого и предположить, что чувствует ребёнок, когда заходит в тёмную комнату. Человек с развитой эмпатией не должен испытывать те же чувства, что тот, на кого направлена эмпатия. Человек с развитой эмпатией может просто понять, что можно чувствовать то, что чувствует другой, даже если сам никогда этого не переживал.

Итак, основа формирования эмпатии – это проявление эмпатии по отношению к ребёнку.

1. *Второй этап*

Следующий этап развития эмпатии у ребёнка – это осознание ребёнком собственных эмоций и чувств. Тот, кто может понимать, что с ним происходит, будет лучше впоследствии понимать чувства другого человека. Конечно, каждый ребёнок испытывает, например, ощущение боли при ожоге или расстраивается, когда мама уходит из дома. Но маленький ребёнок не может ещё осознать собственных чувств и выразить их. Поэтому важно, чтобы родители помогали ребёнку осознавать и выражать собственные переживания.

Например, мама должна уйти и оставляет двух-трёхлетнего ребёнка с няней. Ребёнок плачет и не отпускает маму. Если мама говорит: «Не реви, ничего страшного не происходит», то она не выражает чувств, которые испытывает ребёнок. Если же мама говорит иначе: «Тебе грустно, что я ухожу. Знаешь, мне тоже грустно уходить. Но я должна сейчас пойти на работу (к врачу, на почту). Это очень важно. Я вернусь после обеда, и мы вместе погуляем», то она говорит о чувствах ребёнка, принимает их и помогает ему их осознать. Через некоторое время ребёнок сам начнёт говорить о том, что чувствует.

1. *Третий этап*

И заключительный этап развития эмпатии – осознание того, что предположительно чувствует другой человек. Это уже переход собственно к сопереживанию. Но сопереживание другому человеку невозможно без осознания того, что чувствует другой человек. На этом этапе родителям важно беседовать с детьми, важно обсуждать различные ситуации, которые возникают в жизни. Для практики подходит все: реальные жизненные ситуации, которые произошли с вами или с другими людьми, ситуации, взятые из художественных произведений, фильмов или мультфильмов. Вы можете обсуждать как жизненные ситуации, участником которых являетесь вы или ребёнок, так и те ситуации, в которых вы – сторонний наблюдатель.

Вот, к примеру, вы видите, как другой ребёнок упал с горки. Он плачет. Если ваш ребёнок обратил на это внимание, вы можете просто прокомментировать ситуацию: «мальчик упал, ему больно». Даже двух-трёхлетний малыш на основе таких высказываний родителей и собственных наблюдений начинает делать выводы: мальчик упал, он плачет потому, что ему больно. Но одних наблюдений (падение и плач) ребёнку недостаточно, чтобы сделать вывод о состоянии и чувствах другого ребёнка. В этом ему нужна помощь взрослого.

Можно аккуратно наводить ребёнка на мысль о возможной помощи другому. Так, если ребёнок видит, что один ребёнок отобрал у другого игрушку, то, естественно, он видит слёзы обиженного малыша. Но снова ребёнку из фактов (отобранная игрушка, слёзы) непросто сделать выводы об эмоциональном состоянии другого, а, следовательно, он не может посочувствовать. И снова на помощь может прийти родитель: «Девочка плачет. У неё отобрали игрушку. Она очень расстроена. Может быть, предложить ей поиграть с нами в мяч. Как ты думаешь?». Родитель чётко обозначает факты, которые наблюдает и он, и ребёнок делает предположения о состоянии другого. Кроме того, родитель предлагает ребёнку каким-то образом, в меру своих сил и возможностей, помочь девочке. То есть родитель показывает, как можно поступить в данной ситуации. Ребёнок может откликнуться на ваше предложение и предложить девочке совместную игру, а может не захотеть этого сделать. Не стоит настаивать на том, чтобы ребёнок делал то, к чему не готов. Нельзя сопереживать по команде, нельзя проявлять эмпатию под давлением взрослого.

И последнее, о чём хочется поговорить, – как родители могут сдерживать развитие эмпатии у ребёнка. Да, и такое может быть. Приведём пример. Пятилетний Игорь увидел, как на площадке у маленького мальчика сломалась машинка. Игорю стало жалко мальчика, и он решил подарить ему свою машинку. Ему хотелось порадовать малыша. Но бабушка рассердилась и сказала, что нельзя раздаривать игрушки, что родители покупают ему игрушки не для того, чтобы он их раздавал направо и налево. Игорь погрустнел… Бабушка прервала порыв Игоря. А ведь очень важно, что Игорь заметил, – другому плохо, сумел посочувствовать и даже подумал о том, как он может помочь. То есть можно сказать, что способность к сопереживанию у Игоря вполне развита. Но так как ему не удалось воплотить свои замыслы в жизнь, то с некоторой вероятностью он в дальнейшем не будет пытаться что-то сделать для другого.

***Способность сопереживать, понимать, чувствовать другого – сложный феномен. Большое количество обстоятельств жизни как способствуют, так и препятствуют развитию эмпатии.***