Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №215»

344091, г. Ростов-на-Дону, пр-кт .Коммунистический 36/1; тел.(факс): 8 (863)333-37-34 e-mail:buratino215@mail.ru
ОКПО 53521638 ОГРН 1026104364252 ИНН/КПП 6168099008/616801001

КОНСУЛЬТАЦИЯДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Учимся сопереживать: развитие эмпатии у дошкольников»

Разработала:

Воспитатель Саенко В.В.

Как помочь ребёнку понимать чувства других людей, замечать чужие переживания и проявлять заботу?

Что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность понимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и откликаться на его чувства.

Для дошкольника эмпатия проявляется в простых повседневных поступках: пожалеть плачущего друга, поделиться игрушкой, помочь маме, обнять расстроенного близкого человека, проявить заботу о животном.

Способность сопереживать не появляется сама по себе. Она формируется постепенно, прежде всего в семье, через общение, отношения и личный пример взрослых.

Почему важно развивать эмпатию с дошкольного возраста?

Развитая эмпатия помогает ребёнку:

понимать чувства и настроение окружающих;

проявлять доброжелательность и заботу;

строить дружеские отношения со сверстниками;

разрешать конфликтные ситуации;

быть внимательным к потребностям других людей;

проявлять инициативу в добрых делах;

формировать основы нравственного поведения.

Как понять, что ребёнок учится сопереживать?

Обратите внимание на повседневное поведение малыша:

интересуется, почему кто-то грустит или плачет;

пытается утешить расстроенного человека;

предлагает помощь взрослым и детям;

замечает, когда кому-то больно или обидно

делится игрушками и угощением;

проявляет заботу о домашних животных;

радуется, когда его помощь приносит пользу

Важно помнить: не все дети одинаково выражают свои чувства. Иногда ребёнку требуется больше времени, чтобы научиться понимать переживания окружающих.

7 способов развивать эмпатию в семье

1. Говорите о чувствах.

Помогайте ребёнку называть эмоции: радость, грусть, обиду, страх, удивление, сочувствие.

Например: «Ты расстроился, потому что игрушка сломалась? Я понимаю, тебе очень жаль».

2. Будьте примером.

Дети копируют поведение взрослых. Показывайте заботу о близких, помогайте окружающим, благодарите за помощь.

3. Читайте и обсуждайте сказки.

После прочтения задавайте вопросы:

Почему герой поступил именно так?

Что он чувствовал?

Как можно было ему помочь?

Как бы ты поступил на его месте?

4. Играйте в эмоциональные игры.

Предлагайте ребёнку угадать настроение по выражению лица, жестам и интонации.

5. Учите замечать тех, кому нужна помощь.

Обращайте внимание ребёнка на окружающих: «Посмотри, бабушке тяжело нести сумку. Чем мы можем ей помочь?»

6. Привлекайте к семейным добрым делам.

Вместе делайте открытки для пожилых людей, готовьте кормушки для птиц, помогайте приютам через безопасные семейные акции.

7. Поддерживайте добрые инициативы.

Если ребёнок самостоятельно предложил кому-то помочь, обязательно отметьте это: «Мне очень понравилось, что ты заметил, кому нужна помощь».

Игровая копилка для родителей

Игра «Угадай настроение»

Покажите ребёнку карточки с изображениями эмоций или изобразите их самостоятельно. Предложите угадать, что чувствует человек.

Игра «Как помочь?»

Предложите ситуации:

Друг упал и заплакал.

Бабушка устала.

Малыш не может собрать игрушки.

На улице холодно, и птицам трудно найти корм.

Обсудите, как можно проявить заботу.

Игра «Добрые слова»

По очереди называйте слова, которыми можно поддержать другого человека: «спасибо», «не грусти», «давай помогу», «я тебя понимаю», «ты мне дорог».

Игра «Поменяемся местами»

Предложите ребёнку представить себя на месте другого человека: «Что бы ты почувствовал, если бы с тобой никто не поделился игрушкой?»

Чего не следует делать родителям?

Не заставляйте ребёнка проявлять чувства по требованию.

Не стыдите за отсутствие мгновенной реакции на чужие переживания.

Не говорите: «Ты бессердечный», «Тебе никого не жалко».

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

Не обесценивайте его собственные переживания.

Не требуйте делиться любимыми вещами против желания.

Помните: чтобы научиться понимать других, ребёнку сначала необходимо самому почувствовать, что его понимают и принимают.

Семейное задание «Неделя доброты»

Предложите всей семье в течение недели замечать и совершать добрые поступки.

Чего не следует делать родителям?

Не заставляйте ребёнка проявлять чувства по требованию.

Не стыдите за отсутствие мгновенной реакции на чужие переживания.

Не говорите: «Ты бессердечный», «Тебе никого не жалко».

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

Не обесценивайте его собственные переживания.

Не требуйте делиться любимыми вещами против желания.

Помните: чтобы научиться понимать других, ребёнку сначала необходимо самому почувствовать, что его понимают и принимают.

Семейное задание «Неделя доброты»

Предложите всей семье в течение недели замечать и совершать добрые поступки.

Понедельник — сказать близкому человеку приятные слова.

Вторник — помочь кому-нибудь дома.

Среда — утешить того, кто расстроился.

Четверг — сделать доброе дело для природы.

Пятница — порадовать бабушку или дедушку.

Суббота — помочь тому, кому нужна поддержка.

Воскресенье — вспомнить и обсудить все добрые поступки недели.

В конце недели можно вместе нарисовать «Дерево доброты», на котором каждый листочек будет символизировать доброе дело.

Уважаемые родители!

Эмпатия начинается с простого: услышать, понять, поддержать, пожалеть, помочь.

Необходимо помнить, что доброта не формируется за один день. Она растёт из ежедневных отношений, искренней заботы и внимания друг к другу.

Давайте вместе воспитывать поколение, которое умеет не только видеть чужую боль, но и откликаться на неё добрыми поступками!

«Сопереживать — значит чувствовать сердцем то, что важно для другого».