

## Развитие эмпатии в младшем школьном возрасте

Воспитание гармонично развитого человека- это желание и стремление многих родителей и педагогов. В последнее время психологами и педагогами уделяется большое внимание развитию гуманистических и человеческих качеств в ребенке, так как тенденции современного общества становятся более рациональными и прагматичными. В настоящий момент в учебно-воспитательном процессе внимание учителя направлено на развитие чувства эмпатии, то есть способности воспринимать внутренний мир другого человека, уметь сочувствовать ему в сложных жизненных ситуациях.

Традиционно в искусстве, литературе и повседневной жизни гуманизация отношений между людьми связывается с сочувствием, состраданием, умением понять другого человека, проникнуться его горестями и радостями. В психологии эти важнейшие способности обобщаются понятием «эмпатия» [5].

Эмпатия является одним из регуляторов взаимоотношений между людьми, ведет к развитию гуманистических ценностей личности, является основой сопереживания, снижает уровень агрессивности и способствует профилактике межличностных конфликтов. Различают эмоциональную, когнитивную и предикативную эмпатию. Эмоциональная эмпатия основана на проекции и подражании моторных и аффективных реакций другого. Когнитивная эмпатия задействует интеллект, процессы сравнения и аналогии, а предикативная проявляется как способность предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях [6].

Современные дети чаще демонстрируют нормативную модель эмпатийного поведения, ориентированную на доминанту когнитивного компонента, а именно на знание норм социального взаимодействия, что является квинтэссенцией требований современного социума. Значительно реже в эмпатийных действиях дети реализуют индивидуализированную модель, ориентированную на собственный опыт либо опыт значимого

окружения, что говорит об успешности присвоения социальных норм. Развитие эмпатии в младшем школьном претерпевает переход от сопереживания к сочувствию. Важную роль здесь играет пример взрослого, его способность к демонстрации эмпатийных чувств. Ребенок при этом перенимает не стиль поведения, а задаваемые культурные нормы. Эмпатия является важным механизмом социализации и социальной адаптации и играет важную роль в формировании способов взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослыми, что оказывает системное влияние на общий эмоциональный фон отношений ребенка с миром и самим собой [3].

В психологии выделяют три уровня эмпатии. Первый уровень – самый низкий, это игнорирование эмоций, а также неумение понимать чувства и мысли других. Таких людей больше интересуют повседневные дела и социальные достижения. Они мало уделяют внимания эмоциям, в том числе и своим, проявляют неперпимость к слабостям окружающих. Низкий уровень эмпатии не позволяет сопереживать другим, духовная сторона таких людей развита слабо, скорее они живут социально приемлемыми шаблонами и не имеют навыков саморефлексии и самонаблюдения, что приводит к отсутствию понимать других людей.

Средний уровень эмпатии характеризуется умением оказывать поддержку, понимать и сочувствовать другому, однако фокусировка внимания на эмпатийном понимании людей происходит избирательно и неглубоко, так как человека в первую очередь волнуют собственные переживания, которые субъективно воспринимаются как более значимые.

Высокий уровень эмпатии – это глубокое и точное понимание эмоций и чувств другого человека, умение строить отношения по принципу взаимного доверия и альтруизма. Люди с высоким уровнем эмпатии более позитивны, обладают сердечностью и великодушием и умеют прощать [1]. Эмпатическая способность, как правило, возрастает с ростом жизненного опыта, однако успешное воспитание эмпатии и эмпатийного поведения детей возможно и на базе развития творческого воображения на уроках

литературы, через идентификацию с героями. Наиболее эффективно, на наш взгляд, это происходит при сочетании различной деятельности детей (восприятие художественной литературы, рисование, лепка, прослушивание музыкальных произведений). Идентификация с героями, усиленная музыкальными и изобразительными средствами способствует лучшему пониманию собственных эмоций, знакомству с различными нравственными понятиями, такими как добро, благодарность, развивает процессы воображения и мышления, способствуют росту личностного и творческого потенциала ребенка, и приводит к развитию чувства эмпатии [4].

Младший школьный возраст является классическим временем оформления моральных идей и правил, характеризуется повышенной восприимчивостью внешних влияний, верой в истинность, безусловность и необходимость нравственных норм. Параллельно с развитием нравственных норм, идёт развитие эмпатии [2].

Дети младшего школьного возраста умеют понимать и различать чужие эмоциональные состояния, сопереживая отвечать адекватными чувствами. У детей больше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поэтому важно в данный период развития акцентировать внимание на формировании у ребенка способности к эмпатии, активизации общительности, регулированию эмоционального состояния детей [1].

Именно поэтому внедрение программы развития эмпатии является наиболее актуальным в данном возрасте.

Процесс формирования эмпатийного отношения будет успешным при разработке специальной программы формирования эмпатии.

Для развития эмпатии необходимо научиться распознавать собственные эмоциональные состояния, различать малейшие оттенки эмоций - грусть, тоску, страх, радость, счастье.

Вторым шагом является умение выражать эмоции, при этом важно не блокировать социально неодобряемые эмоции, такие как гнев, раздражение и т.д., а научиться выражать их конструктивным способом.

На третьем этапе необходимо научиться внимательно слушать собеседника, улавливая изменения интонации и колебания голоса, мимики и положения тела в пространстве для понимания эмоционального состояния.

В частной школе «Талань» разработана и внедрена развивающая программа по формированию эмпатии в младшем школьном возрасте «Мир отношений» (при участии студентов-волонтеров, обучающихся по специальности «Клиническая психология»). После проведения занятий у младших школьников повысился уровень адекватного самопринятия, снизился уровень агрессивности и конфликтности, дети стали более тонко воспринимать эмоциональное состояние других людей.

**Авторы:**

Шаш И. С. учитель начальных классов

Мельникова О. Б. школьный психолог

Пономаренко И. В. клинический психолог, руководитель Центра психосоциального сопровождения обучающихся НГМУ

Использованная литература:

1. Бондарь Н.Г. Факторы развития эмпатии младших школьников / Н.Г. Бондарь // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия "Гуманитарные науки". - 2010. - № 8. - С. 34-37 с.
2. Бурлачук А.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике / А.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - Киев, 2009. - 207 с.
3. Выговская Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников / Л.П. Выговская // Психологический журнал. - 2009. - № 4. - С. 55-65 с.

4. Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.П. Гаврилова. - М.: Наука, 2009. - 179 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б., Корягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Корягина, Е.Н. Козлова //Вопросы психологии. 2013, - № 4. - С. 61-68
6. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2009. - 173 с.