

Консультация Развитие эмпатии у ребёнка дошкольного возраста

Головки Зоя Владимировна
педагог-психолог

На протяжении многих лет наш детский сад работает по программе «Детство», приоритетными задачами которой является:

- развитие у детей эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, гуманного отношения к деятельности и поступкам;
- приобщение ребёнка к красоте, добру, ненасилию, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребёнка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

Особенную значимость приобретает процесс принятия новых ценностей, главной из которых считается развитие духовной культуры личности, неотъемлемой частью которой является эмоциональная зрелость, благополучие эмоций, способность к сопереживанию, сочувствию, умение радоваться за другого. Однако эти нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, которые характеризуют высокоразвитого взрослого человека, никак не предоставляются ребенку от рождения. Они появляются и создаются, согласно теории культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского «под влиянием воспитания, в процессе присвоения достижений предшествующих поколений, в процессе развития активности личности».

ЭМПАТИЯ – (от греческого стратегия, сопереживание) – способность понимать чувства и эмоции другого человека, вникать в них и переживать как свои собственные. Эмпатия тесно связана с чувствами симпатии и заботы о других. В американской социальной психологии имеется гипотеза, в соответствии с которой переживание человеком эмпатии по отношению к кому-либо, вызывает у него альтруистические мотивы помощи этому другому лицу. Имеется ряд исследований, показывающий, что эмпатия способствует просоциальному поведению.

Т.П. Гаврилова выделяет два вида эмпатийных переживаний (сопереживание и сочувствие) и считает, что «в случае сопереживания проявляются эгоистические тенденции, а в случае сочувствия – альтруистические». Т.П. Гаврилова считает «сопереживание более простой формой эмпатии, а сочувствие – более сложной».

Н.Н. Обозов рассматривает эмпатию как «процесс (механизм)» и включает в него когнитивные, эмоциональные и действенные компоненты. По его мнению, эмпатия имеет три уровня. В основе иерархической структурно-динамической модели находится когнитивная эмпатия (*первый уровень*), проявляющаяся в виде понимания психического состояния другого человека без изменения своего состояния. *Второй уровень* эмпатии подразумевает эмоциональную эмпатию в виде не только понимания

состояния другого человека, но и сопереживания и сочувствия ему, эмпатического отреагирования. Эта модель эмпатии содержит два вида. Первый вид связан с простейшим сопереживанием, в основе которого лежит необходимость в собственном благополучии. Другой вид, переходная форма от эмоциональной к действенной эмпатии находит свое выражение в виде сочувствия, в основе которого лежит потребность в благополучии другого человека. *Третий уровень* эмпатии – высшая форма, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий элементы. Она в полной мере выражает межличностную идентификацию, которая является не только мысленной (воспринимаемой и понимаемой) и чувственной (сопереживаемой), но и действенной. На этом уровне эмпатии выражаются настоящие действия и поведенческие акты по оказанию помощи и поддержки партнеру согласно разговору (иногда этот стиль поведения называется помогающим). Действенная эмпатия определяет высоконравственную сущность человека. Поэтому формирование нравственно развитой личности в своей основе должно опираться на эмпатийные способности человека. Между тремя конфигурациями эмпатии имеются непростые взаимозависимости.

Ю.А. Менжерицкая определяет эмпатию как «сложный, многоуровневый феномен, в котором заложена совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих переменных, выражение которых опосредовано навыком общественного взаимодействия субъекта с иными людьми». И поэтому, эмпатия рассматривается как социально-психологическое свойство личности, состоящее из ряда способностей:

- 1) способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого;
- 2) способности распознавать эмоциональные состояния другого и мысленно переносить себя в его мысли, чувства и действия;
- 3) способности давать адекватный эмпатический ответ как вербального, так и невербального типа на переживания другого.

Таким образом, эмпатия – это субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и эмоций. Как индивидуальное явление, эмпатия неопределённо трактуется в концепциях зарубежной психологии, обнаруживая при этом множественность форм и проявлений. Отечественные психологи также связывают эмпатию с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности, определяя её либо состоянием, либо способностью, либо процессом. Однако, общепринятой считается трёхкомпонентный состав чуткого взаимодействия, высококачественное качество которой обуславливается особенностью работы и критериями эмпатического взаимодействия.

В течение человеческой жизни эмпатия как феномен проходит путь развития от низших инстинктивных форм до высших социальных чувств. Первоначальным импульсом к ее появлению в период новорожденности считается эмоциональное заражение. Согласно суждению А.В. Запорожца,

«основные эмпатийные реакции - одна из форм эмоционального контакта биологического существа с себе аналогичным».

Как отмечает Д.Б. Эльконин, «сопереживание начинает проявляться с шестимесячного возраста, когда младенец начинает дифференцировать объекты общения. В отличие от первичных эмпатийных реакций в этом возрасте отображается свойство переживаний объекта эмпатии. Это эмоциональный отклик ребенка на неблагополучие другого человека, отличного от него самого, в главную очередь матери».

В раннем детском возрасте от года до трех спектр эмпатийного реагирования на объекты и обстановку значительно раздвигается. В область предметов эмпатии включаются не только близкие родственники, но и сверстники.

К двум годам ребенок не только чувственно реагирует на плач своего сверстника, но и стремится безвозмездно утешить его. Личные чувства ещё никак не разграничиваются от чувств ближнего, поскольку имеет место прямое сравнение себя с другим.

Ближе к трехлетнему возрасту, когда начинают появляться зачатки самосознания «Я», ребенок выделяет себя как члена общества, под влиянием взаимодействия с социальным окружением появляются признаки эмоциональной децентрации. Ребенок становится как бы зрителем собственных переживаний, наиболее простые из которых он уже способен вербализировать.

Ему становится ясным, что реальный мир и восприятие этого мира не совпадают, однако пока ему неизвестно, что думают и чувствуют другие люди. Для этого возрастного периода характерно проецирование своих чувств и состояний на другого человека или на антропоморфизованный объект.

«В младшем и среднем дошкольном возрасте», полагает Т.П. Гаврилова, «дошкольник в состоянии различать наиболее непростые эмоциональные проявления, такие, как обида, встревоженность, недовольство, и сопоставлять их с нормативным действием».

К четырем годам ребёнок способен помогать слабым, однако в случае необходимости может выступить на их защиту. Он радуется, если обиженный перестал плакать, вследствие его поддержки, способен отказаться от удовольствия, если это принесет радость кому-то из друзей».

Эмпатия старшего дошкольника находит своё проявление в умении правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека, выражать сопереживание, сочувствие, стремление к содействию, а также в умении оказывать реальное содействие. При этом эмпатия является одним из основных психологических механизмов формирования толерантности.

Качественную картину эмпатийных проявлений возможно отследить в старшем дошкольном возрасте, когда меняется деятельность между взрослым и ребёнком, которая направляется на развитие альтруистических переживаний при успехе или неблагополучии другого лица. Вследствие коллективной работы, старший дошкольник четко отделяет себя от партнера как независимый объект общения и волнений, представляя себя на его месте.

Возникают непростые функциональные системы, в которых взаимосвязаны когнитивные и чувственные движения. В таких системах чувства появляются заведомо до совершения поступка. Старший дошкольник, накапливая опыт общения принимает предвидеть результаты возникающих ситуаций и чувственно производить оценку для себя и для окружающих. На эмпатийный отзыв старшего дошкольника оказывает влияние раннее духовное представление состояния другого человека. Вступает в силу механизм эмоционально-когнитивной децентрации.

К старшему дошкольному возрасту появляется новейшая социальная ситуация развития для старшего дошкольника. С одной стороны, непрерывно формируется естественных форм психики, образующихся еще в раннем онтогенезе, а с другой – побудительное воздействие на развитие проявляют различные сложные виды деятельности, напрямую включающие общение со сверстниками и взрослыми: сюжетно-ролевые игры, результативные обучения, бытовой труд. Возникает произвольность действий и деятельность приобретает особенности интериоризованности. Все без исключения данное обуславливает появление психического новообразования - рефлексии. Самоанализ даёт возможность ребёнку осознать внутренний мир других людей, понять себя во взаимоотношениях с окружающими, представляется условием развития эмоционально-положительного отношения к старшим и ровестникам. Рефлексивное действие старшего дошкольника, нацеленное на внутреннее осмысление своих переживаний и поступков, содействует развитию воображения и предвосхищению действий другого лица, приносит интеллектуализацию в эмпатийное реагирование на объекты и обстановку.

Л.П. Стрелкова изучала динамику мотивационно-эмоциональных сдвигов у дошкольников при восприятии произведений художественной литературы. Автор полагает, что «эмпатийный процесс предполагает собою цепочку: сопереживание – сострадание – толчок к содействию». Особое исследование ребёнка при восприятии им художественного произведения показало, что «эмпатия первоначально развивается как внешне наблюдаемое развернутое эмоциональное соучастие». На основе рефлексии «эмпатия начинает интериоризовываться и осуществляться в плане эмоционального воображения».

В промежутке старшего дошкольного возраста совершается осознанная направленность в личных переживаниях, эмпатийное реагирование протекает в единстве аффекта (эмоционального образа) и интеллекта. Данный возраст считается сензитивным к освоению норм просоциального поведения. Происходит преобразование эмоциональной сферы психики от непосредственного эмоционального реагирования к опосредованным нравственным критериям и отношениям. Усвоение нравственных ценностей протекает как процесс образования структуры, включающей понимание нравственного смысла поступков, их оценку и эмоциональное к ним отношение. Нравственные оценки действий превращаются из требований извне в собственные оценки и включаются в

комплекс передаваемых ребенком отношений. Нацеленность детей старшего дошкольного возраста на осуществление благоприятных, оцениваемых поступков, выступает в качестве регулятора их поведения, предназначается базой для кристаллизации различных индивидуальных качеств. При этом для развития социально приемлемых качеств важны значимые эталоны поведения, рассматриваемые в прямом общении детей с взрослыми. Освоение высоконравственных норм сопряжено с эмпатийными переживаниями. Присутствие эгоистической ориентации ребенка в общении с другими когда удовлетворяется потребность в собственном благополучии, эмпатия выражается как сопереживание. При альтруистической направленности, когда сознательно удовлетворяется потребность ребёнка в благополучии другого, как сострадание. В заключительном случае эмпатия обуславливается усвоенной моральной нормой и позитивным опытом взаимоотношений с людьми. В эмпатийных переживаниях принимается отображаться степень их стабильности и характер мотивации личности. Основными критериями сформированности эмпатии у старших дошкольников следует считать:

- интерес к состоянию других,
- способность замечать эмоциональное состояние другого,
- распознавать и адекватно реагировать на это состояние,
- эмоционально-социальную направленность поведения.

В.В. Абраменкова высказывает мнение о психологических отличиях в создании у детей способности к сопереживанию как состраданию и сопереживанию как сорадованию. По всей вероятности, это связано с тем, что эти два проявления сопереживания обладают разной психологической природой и генетически более ранней формой сопереживания является сорадование. Маленький ребенок открыт радости и охотно присоединяется к улыбке и смеху взрослого, испытывая при этом удовольствие. Непосредственно сопереживая положительным эмоциям, ребенок как бы увеличивает их объем для себя самого. Заражаясь позитивным эмоциональным настроением от других людей, ребенок приобретает конкретный потенциал наслаждения. Другое дело — сострадание. Чувство дистресса, исходящая от другого, порождает ощущение дискомфорта у ребенка. Достаточно посмотреть, как реагирует малыш на плач матери или близких. У него сразу становится напряженным лицо, ребенок затихает, вслушивается, далее принимается выражать моторное волнение (двигает руками и ногами), уголки губ спускаются книзу, ребенок готов зарыдать. Очевидное для ребенка страдание другого человека порождает в нем ощущение дискомфорта, беспокойства, поскольку данное мучение распространяется и на него самого.

В этом случае ребенок может вести себя следующим образом:

- подойти к страдающему, например, плачущему и плакать вместе с ним (по механизму эмоционального заражения);
- удалиться от данной ситуации, внутренне отгородясь от нее;

- сделать попытку ликвидировать неблагополучие другого ребёнка (поделиться с ним любимой игрушкой, пожалеть его) и, таким образом, освободить и его, и себя от негативных эмоций и чувств.

Когда маленький ребенок отворачивается от источника страданий, стараясь его не замечать, он блокирует собственное сопереживание, оберегая себя от необходимости разделять постороннее неблагополучие, «закрывается» от дистресса. Помогающее действие по ликвидации неблагополучия другого характерно для более старших детей и значительно зависит от воспитания. Оно сопряжено с процессом распознавания состояния другого, с умением сопоставить свое поведение с моральными нормами, и отыскать способы помощи, поэтому без активной роли старшего, без опыта общения с ним и совместной деятельности со сверстниками возникновение и формирование такой способности у ребенка не представляется возможным.

Эмпатийный стиль, взаимодействуя с другими, закладывается на основе когда-то пережитых эмпатийных процессов, что в особенности немаловажно с целью раскрытия психологических основ нравственного развития личности дошкольников. Попадание в эмоционально-мотивационную область, контролируемую нравственным мотивом, предоставит взрослому добраться до глубинных слоев структуры личного опыта ребёнка, в котором располагаются жизненные смыслы и значения, побуждающие к этому или другому действию и взаимоотношению.

Таким образом, в период старшего дошкольного возраста у ребёнка совершается осознанная направленность в личных переживаниях, эмпатийное реагирование протекает в согласии аффекта и интеллекта. Данные годы являются благоприятными в развитии эмпатических переживаний. Совершается изменение эмоциональной сферы психики с прямого эмоционального реагирования к опосредованным нравственным критериям и отношениям. Направленность ребёнка старшего дошкольного возраста на выполнение положительно оцениваемых поступков, выступая в качестве регулятора его поведения, служит основой для кристаллизации различных личностных свойств. Овладение нравственных норм связано с эмпатийными переживаниями. Наличие эгоистичной ориентации ребенка в общении с другим, когда удовлетворяется потребность в собственном благополучии, эмпатия проявляется как сопереживание. При альтруистической ориентированности, когда осознанно удовлетворяется потребность в благополучии другого, как сочувствие.

В заключительном случае эмпатия обуславливается усвоенной моральной нормой и положительным навыком отношений с людьми.

Сказкотерапия – эффективное средство, развивающее эмпатию у детей старшего дошкольного возраста, поскольку способствует развитию у детей умения чувствовать настроение и сопереживать находящимся рядом, понимать и чувствовать друг друга, побуждает мысленно вставать на место другого и включать этого другого в свой внутренний мир, делая частью

своей личности, а также даёт детям возможность почувствовать некоторые эмоционально – значимые ситуации и проиграть эмоции, чувства.

Не случайно некоторые исследователи дошкольный возраст называют возрастом сказок. Как отмечает Т.Д. Зинкевич - Евстигнеева, «сказка – это удивительное, по силе психологического воздействия, средство работы с внутренним миром человека, наиболее действенный инструмент развития. Переживания и конфликты обыгрываются с помощью персонажей – заместителей, а также через построение сюжета, так достигается психотерапевтический эффект».

Хочется отметить, что Т.Д. Зинкевич – Евстигнеев рекомендует систему «сказкотерапевтической психокоррекции», что подразумевается как «процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиск нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой». В психокоррекции очень важно использовать потенциальную способность сказкотерапии, актуализировать все органы чувств ребёнка. В этом случае, сказкотерапия становится важным средством психокоррекции, потому что ребенок открывает в ней свое собственное решение насущных жизненных проблем

. М.В. Киселёва выделяет факторы эффективности сказкотерапии в работе с детьми дошкольного возраста. По мнению автора, «привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности ребенка заключается в следующем»:

- 1) отсутствие в сказках дидактики, нравоучений;
- 2) отсутствие четких персонификаций;
- 3) образность и метафоричность языка;
- 4) психологическая защищенность;
- 5) наличие тайны и волшебства.

Эффективность сказкотерапии при работе с детьми старшего дошкольного возраста на развитие эмпатии подтверждается рядом особенностей.

Первая особенность заключается в свободе выражения чувств и эмоций,

в формировании умения распознавать настроение других,

в закреплении эмоционального словаря ребёнка (настроение: веселое, грустное, мрачное, спокойное, испуганное), и

в создании безопасной среды при помощи сказки.

В дошкольном возрасте сказка является особой деятельностью ребёнка, в ней он создаёт особую реальность, которая помогает ему безбоязненно сталкиваться со сложными явлениями и чувствами в доступной для понимания ребёнка форме, постигать мир чувств и эмоций, тем самым получая знания об эмоциях, чувствах, возможностях позитивного мировоззрения.