

Рекомендации родителям по развитию эмпатии, налаживанию контакта и принятию своего ребенка

Родители могут научить эмпатии своих детей в первую очередь личным примером, проявляя чуткость к эмоциональным состояниям и чувствам своих родных и близких. Например, когда малыш расстроен, не говорят: «Да ничего страшного, подумай!»), а стараются понять его чувства, «вернуть» их ребенку в активном слушании («Ты расстроен, тебе неприятно»), и лишь потом, когда малыш успокоится, переходить к советам и воспитанию стойкости к жизненным трудностям

Эмпатия со стороны родителей формирует у ребенка положительную самооценку и уверенность в себе. Отсутствие родительской эмпатии может привести к тому, что ребенок научится отрицать и вытеснять определенные чувства, например, страх или злость, результатом чего могут быть эмоциональные расстройства или формирование психосоматической патологии.

Играем и развиваем эмпатию от рождения до 1 года

Контакт взглядов

Как можно чаще общайтесь с ребенком «глаза в глаза» с самого рождения, это позволит ему быстрее наладить контакт с вами и даст ему уверенность в том, что его «тут ждали».

Слушание

Не понимая ваших слов, он воспринимает тон вашего голоса и интонации. Разговаривайте с малышом как можно больше, ласково и выразительно.

Телесный контакт

Массаж – незаменимый помощник в развитии чувств ребенка. Мамины ласковые движения под спокойную песенку успокоят малыша, а если темп движения слегка ускорить и спеть веселую песенку – малыш взбодрится и развеселится.

Подражание

Стройте малышу рожицы: веселые и грустные, задумчивые и удивленные. Переодевая мокрого малыша, скажите об этом происшествии весело («Ах, да у нас тут мокрые пеленки!») или грустно («Ну вот, опять штанишки намочили...»), задумчиво («Так-так... Что это тут случилось?») или удивленно («Ах! Не может быть! Мокрые штанишки!»). Через 2–3 недели регулярных игр ребенок начнет «отзеркаливать» ваше выражение лица и имитировать вашу интонацию.

Понимаем эмоциональное состояние ребенка и реагируем на него

Старайтесь быстро реагировать на потребности ребенка, ищите разные способы, как можно успокоить малыша (ласково поговорить, покормить, отвлечь погремушкой, покачать или просто взять на руки и прижать к себе), так он сможет осознать, что его чувства понимают.

Игра «Ку–ку»

Эта простая игра, когда мама исчезает и снова появляется, помогает установить эмоциональный контакт с ребенком и дает ему возможность испытать разные эмоции:

страх, когда мама исчезает, и радость, когда она появляется. Привыкнув к этой игре, ребенок перестанет ощущать страх так ярко, он привыкнет к тому, что исчезнув, мама потом обязательно появится, и станет реагировать на ее появление очень бурно

Играем и развиваем эмпатию от рождения до 1 года до 3 лет

Держим контакт

В возрасте около года малыш начинает ходить, и взрослые все больше начинают общаться с ним сверху вниз. При разговоре с ребенком старайтесь «опуститься» на его уровень: присесть, сесть на пол или посадить ребенка к себе на колени – и держать контакт «глаза в глаза». Не стоит общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване.

«Опускаясь» на один уровень с ребенком и глядя «глаза в глаза», вы не только устанавливаете с ним контакт, но и подаете ему пример поведения.

Активно слушаем ребенка

Разговаривая с ребенком, старайтесь дать ему понять, что вы знаете о его переживании, как радостном, так и не очень, что вы «слышите» его и принимаете его с его чувствами, какими бы они не были. Не оценивайте чувства ребенка, а просто скажите, что, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок.

Вместо того чтобы сказать вернувшемуся из сада расстроенному ребенку: «Ну вот, ты как всегда, не слушался», лучше обратитесь к нему: «Ты расстроен. Что произошло в садике? Почему ты не хотел слушать воспитателя?».

Как видно, родителям, чтобы активно слушать ребенка, нужно самим обладать чувством эмпатии.

Проговариваем эмоции

Проговаривайте свои эмоции и называйте эмоции, которые испытывает малыш. Например, «Мама устала, расстроена, сердится» или «Тебе обидно, что мальчик не дал тебе игрушку».

Во время чтения книг старайтесь называть чувства, которые испытывают герои. Обращайте внимание ребенка на выражение лица героя на иллюстрации или на слова, которые он использует.

Во время сюжетно–ролевых игр также обращайтесь внимание ребенка на чувства персонажей, попросите ребенка развеселить грустную куклу, успокоить плачущего зайку и т.д.

Прятки

Это более «взрослый» вариант игры в «Ку–ку». Прятаться может мама, малыш или игрушка. Если спряталась игрушка, и ребенок вот–вот заплачет, помогите ему сделать над собой усилие и попытаться ее найти с вашими подсказками: «Ты испугался, что игрушка потерялась. Давай попробуем ее найти. Смотри, из–за двери выглядывает чей–то кузов...».

Так вы учите ребенка не только понимать свои эмоции, но и справляться с ними.

Учимся распознавать эмоции

После 2–х лет учите ребенка видеть, что чувствует человек, по его мимике и жестам. Вы можете изображать эмоции сами, наблюдать за своими близкими, воспользоваться карточками эмоций или специальными пособиями (например, карточками М. Лебедевой «Азбука развития эмоций ребенка» или развивающей игрой Н. Белополюской «Довольна ли мама?»).

Играем и развиваем эмпатию у детей от 3 до 5 лет

Дарим комплимент

Предложите ребенку сказать несколько добрых слов другим членам семьи. Пусть они скажут что–нибудь приятное ему в ответ. Покажите ребенку, как благодарить за комплимент: «Спасибо, мне очень приятно». Обратите внимание ребенка на то, что и ребенку, и всем другим людям приятно доброе к ним отношение.

Здороваемся

Вместе с ребенком и другими членами семьи придумайте несколько способов, как можно здороваться. Пусть для каждого члена семьи он будет свой. Например, с братом или сестричкой – носом, с мамой – щечками, с папой – спиной, с бабушкой – плечом, с дедушкой – животом и т.д.

Заботимся

Ваши сюжетно-ролевые игры с ребенком вполне можно превратить в **игры на развитие эмпатии** – просто включите в них заботливые моменты (кого-то пожалеть, кому-то помочь). Не забывайте делать это сами и в своей повседневной жизни: сходить к бабушке и дедушке и чем-то помочь им, помочь младшему брату или сестренке, поднять упавшую вещь мимо проходящего человека и т.д.

Изображаем настроение

Попросите ребенка изобразить свое настроение: в движении, в рисунке, сравнить с цветом, животными или растением.

Волшебство

Расскажите ребенку о том волшебстве, которое у него есть: его улыбка может отвлечь другого человека от грустных мыслей, он может ласково погладить младшего брата или сестренку или сказать ей что–нибудь приятное, и она перестанет плакать, иногда достаточно просто посидеть рядом.

- Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними.
- Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и менее нуждающимся в вашей любви и заботе.
- Любите вашего ребёнка и чаще показывайте ему это. Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
- При обращении к ребёнку и разговорах с ним, дождитесь контакта «глаза в глаза». Ребёнку необходимо обратить на вас внимание и зафиксировать его. Не стесняйтесь «опуститься» к ребёнку на пол, ковер и т.д. «Опускаясь» на один уровень с ребёнком и глядя «глаза в глаза», вы не только устанавливаете с ним контакт, но и подаете ему пример поведения.
- Читайте вместе с детьми литературные произведения и сказки.
- Включайте спокойную музыку перед сном (музыка без слов, например: шум моря, пение птиц).
- Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- Чаще прибегайте к советам педагогов, специалистов и врачей. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
- Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты! Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребёнком о ней.
- Старайтесь четко выражать свои эмоции, чтобы ребенок учился на вашем примере.
- Старайтесь сохранять доброжелательный тон по отношению к вашему ребёнку даже тогда, когда вы устали.
- Следите за своей внешностью и поведением. Родитель – образец и пример для ребёнка.
- Не бойтесь отказать ребёнку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- Всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!