

Детское сочувствие: как научить ребенка эмпатии и состраданию



Доброта и забота об окружающих – эти качества формируются годами. Поэтому родителям важно прививать своему ребенку в раннем возрасте такие ценности, как сострадание и доброта. Попробуем разобраться, зачем и как воспитывать детей, чтобы они выросли сострадательными.

Сострадание учит детей любви к окружающим и к самому себе, а также осмысленности. Если ребенок станет более сострадательным, он будет заботиться об окружающих людях и относиться к ним более уважительно. Однако сострадание не у всех детей появляется само по себе. Некоторые дети понимают важность сострадания только тогда, когда видят примеры сострадательного поведения у окружающих.

Далай-лама когда-то справедливо сказал: «Если ты хочешь, чтобы другие люди были счастливы – практикуй сострадание. Если ты хочешь стать счастливым сам – практикуй сострадание».

Если вы беспокоитесь о том, что ваш ребенок вообще не проявляет сострадания, - это не страшно. Исследования показывают, что чувство сострадания есть у каждого человека. Вам просто нужно найти способ открыть и развить это чувство у ребенка.

Рассмотрим, как можно научить ребенка проявлять сострадание.

1. Позитивный пример

Дом – это лучшее место, где ребенок может чему-то научиться. Дети, как правило, внимательно наблюдают за поведением взрослых и повторяют за ними. Поэтому очень важно проявлять сострадание дома, когда вас видят дети. Помогайте пожилым людям перейти дорогу или донести сумку с продуктами, позвоните друзьям, просто чтобы узнать, как их здоровье и т. д.

2. Давайте ребенку возможность проявлять сострадание

Дети не научатся состраданию, если вы просто будете им рассказывать, как это важно. Они должны проявлять сострадание в повседневных поступках. Вы должны создавать для ребенка ситуации – в семье, с друзьями, соседями и т. д. – в которых он будет проявлять сострадание и научиться ставить себя на место другого человека в сложных ситуациях.

3. Признавайте доброту

Покажите своему ребенку, что вы замечаете, когда кто-то совершает добрые поступки. Например, если машина притормозила, чтобы пропустить вас на пешеходном переходе, скажите: «Это было любезно с его стороны – пропустить нас». Аналогично, если ребенок делает добрые поступки, признавайте это и хвалите его.

4. Помогайте окружающим

Привлекайте ребенка к волонтерству и помощи окружающим. В выходной день вы можете сходить с ребенком в приют для животных или дом престарелых. Покажите ребенку жизнь других людей – это вызовет у него чувство сострадания.

5. Научите ребенка делиться

Поощряйте ребенка делиться своими вещами с другими людьми. Например, если он берет в детский сад шоколадку, предложите ему поделиться ею со сверстниками и объясните, почему это важно.

Приучайте ребенка к добрым делам. Показывайте хороший пример. Например, вы можете предложить ребенку пожертвовать старые вещи и игрушки. Позвольте ребенку самому передать вещи волонтерам.

6. Заведите домашнее животное

Объясните ребенку, что важно проявлять доброту и дружелюбие не только по отношению к людям, но и к животным. По возможности заведите домашнее животное. Уход за домашним животным поможет ребенку развить доброту и уважительное отношение ко всем живым существам.

7. Выращивайте с ребенком растения

Работа в саду также может помочь ребенку развить сострадание. Выращивание растений с терпением, любовью и заботой, принятие ответственности за жизнь растения помогает ему стать добрее.

Формировать у ребенка эмпатию – значит:

- прививать ему сострадание,
- обращать его внимание на разные жизненные ситуации,
- говорить о его чувствах и эмоциях, а также поддерживать ребенка, когда он проявляет и то, и другое,
- обсуждать, что ребенок чувствует, и не запрещать эмоции.

Формировать эмпатию и сострадание можно и через участие в благотворительных акциях.

Ежегодно в стране, в нашем городе Калининграде и в МАУДО ДДТ «Родник» проводятся мероприятия в рамках городского благотворительного марафона «**Ты нам нужен!**» в поддержку детей с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе благотворительного марафона мы рассказываем детям о том, как непросто живут и чувствуют себя дети с ограниченными возможностями здоровья и как важна для них любая помощь.

Призываем **ВСЕХ** откликнуться и принять участие во всех организованных нами мероприятиях по сбору денежных средств для оказания конкретной помощи детям .

Ценен вклад каждого человека, независимо от суммы, поскольку цель марафона не только собрать денежные средства, но и привлечь внимание людей к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

Символ благотворительного марафона «Ты нам нужен!» - апельсин. Все его дольки плотно прижаты друг к другу, и если не окажется хотя бы одной, самой маленькой, апельсин перестанет быть целым, единым. Его яркий, насыщенный цвет символизирует открытость, доброту и тепло человеческих взаимоотношений. Как в апельсине, символе акции, все дольки не делимы, так и в благотворительном марафоне важен любой вклад в общее дело.

Только когда мы с добротой и состраданием относимся к самим себе, когда мы привносим сострадание в свою жизнь, мы сможем привить эти ценности своим детям. Прежде чем мы научим состраданию ребенка, мы должны научиться этому сами. И чем раньше мы это поймем, тем быстрее сможем научить ребенка сострадательности