

## **Посмотрите на листья или как включить эмпатию**

Как бы давно вы ни смотрели на падающие листья, сегодня это сделать обязательно нужно. Сегодняшний в странах Северного полушария отмечается трогательный праздник - день "Посмотрите на листья". Причем тут эмпатия и зачем она вам и вашим детям? Сейчас расскажу.

Сначала было слово «сочувствовать». Еще говорили «сопереживать». А потом появилась эта «эмпатия», да еще оказалось, это часть эмоционального интеллекта. И мир сошел с ума, поставив развитие эмоционального интеллекта на первое место. И наконец-то! Именно развитый эмоциональный интеллект – возможность успешной самореализации в обществе, в работе, в личной жизни. Это когда понимаешь ты и понимают тебя. Когда твоим чувствам сопереживают, потому что ты их правильно выражаешь. Когда ты понимаешь близких и всех остальных, потому что чувствуешь их переживания. Согласитесь, без этого крайне затруднительно быть счастливым.

Не буду описывать все уровни эмпатии и их признаки. В интернете огромное количество тестов для самопознания. Скажу лишь об одном, на мой взгляд, самый важный признак низкой эмпатии: когда вы или ваш ребенок легко обижает другого человека и при этом не испытывает ни малейшего сожаления. Дети с низким уровнем эмпатии задирают одноклассников «просто так» или «потому что он мне когда-то...». Подростки с низким уровнем эмпатии с удовольствием от осознания собственной силы говорят гадости сверстникам, причиняют им же физический вред, вызывая, на грани хамства общаются с взрослыми. Последнее (хамство), конечно, может иметь множество причин, но одна из них именно бесчувственность к боли другого человека. Так вот, сегодня о том, как это «починить».

### **Фильмы и книги**

Один из ярких тренажеров для развития эмпатии – фильм «Чучело». Не с первого класса, согласна. В фильме речь идет о шестиклассниках. Возрастной ценз на него – 10 лет. Раньше, пожалуй, только в очень запущенных случаях. В любом возрасте, если смотреть этот фильм для развития эмпатии, только совместный просмотр и обсуждение. Сразу же, в процессе: «Как ты на это смотришь?», «Как тебе кажется, что она чувствует?», «А они...?». Не просите ребенка давать оценку поступкам. Спрашивайте о чувствах. Спрашивайте, о том, что испытывает ребенок, сопереживая поступки героев или одобряя их.

Таким фильмом может стать и популярный подростковый сериал «Очень странные дела» или «Ривердэйл», Гарри Поттер...

— Невозможно столько чувствовать сразу. Разорвешься.

— Это у тебя эмоциональный диапазон как у зубочистки.

(Дж. Роулинг «Гарри Поттер и Орден Феникса»)

### **Домашний питомец**

Заведите питомца не как тренажер ответственности, а для развития сочувствия, желания заботиться о ком-то. Если вам сложно выгуливать собаку каждый день, пусть это будет кот. Пусть это будет тактильно приятно для вашего ребенка, прежде всего. Конечно обидно, когда «он так просил собаку, а гуляю с ней только я!» или «лоток кота он никогда не чистит!». Как сделать, чтобы обязанность ухаживать за животным не переросла в равнодушие к питомцу – отдельная тема, требующая индивидуального подхода.

Приходите, подумаем вместе. Главной задачей питомца должно быть развитие «мимимишности» и чуткости. Остальное дело наживное.

### **Любование красотой**

Совершенно не обязательно идти в Русский музей или Эрмитаж, когда есть неподалеку красивый лес, парк или просто аллея, по которой приятно гулять. Вот сегодня как раз такой подходящий день – полюбоваться на желтеющие листья. И завтрашний день удачный для этого, и любой другой. Важно уметь находить красивое вокруг. Находить, восторгаться, ахать и делиться впечатлениями с ребенком, друг с другом.

Бывают особые обстоятельства, ситуации, состояние, когда нет сил на любование. Это называется «выгорание». Выгорание бывает не только на работе. Родительское выгорание – это когда нет сил дать ребенку столько любви и внимания, сколько хотелось бы. Об этом напишу через неделю. Если кому-то актуально уже сейчас, жду у себя.

Звоните, заходите.

Всегда вам рада.

Всегда на связи: +79650577449

Педагог-психолог школы

Юлия Эдуардовна

