**Як створити в родині атмосферу емпатії**

### *Сім порад про те, що варто й чого не варто робити, щоби створити в родині атмосферу емпатії*

Ваша дитина плаче, спостерігаючи, як плачете ви? Вона охоче роздає гроші безхатченкам? Чи малюк не помічає нічиїх сліз або бідних людей навколо? У першому випадку, швидше за все, у нього присутня глибока вроджена здатність до співчуття, емпатії. У другому випадку цього потенціалу трохи не вистачає.

Емпатія – це основа людяності та ключ до будь-яких добрих стосунків, особистих і професійних. У деяких дітей вона розвинена більше, ніж у інших. Але не засмучуйтесь, емпатія – здатність розділяти почуття й емоції іншої людини, що допомагає краще розуміти мотиви її вчинків, – це те, чого, на думку експертів, можна й треба вчитись.

Однак основне визначення емпатії не каже про величезну глибину цього почуття, здатного привести до змін і сприяти створенню позитивних взаємин. Крім прийняття емоцій і точки зору іншої людини емпатія може стирати межі та спонукати до дії.

Чи може покоління дітей, вихованих в атмосфері співпереживання, змінити цей світ на краще? Уявімо собі на хвилинку, що світовою політикою керують емпатичні, співчутливі люди. Немає ні голоду, ні безхатченків, ні воєн. Уявімо собі школи, заповнені справжніми прихильниками емпатії – дітьми та вчителями. Немає місця [булінгу](http://childdevelop.com.ua/articles/conflict/746/) й жорстокості. Не кажучи вже про те, що в сім'ях, які дотримуються принципів емпатії й чуйності, рідше виникають конфлікти...

Але як створити у своєму домі атмосферу емпатії? Щоб навчити емпатії, треба її проявляти! Стратегія виховання «Роби так, як я кажу, а не так, як я роблю» не допоможе домогтися успіху. Пам'ятайте: діти постійно спостерігають за вами й копіюють вас.

Далі подаються ідеї про те, як розвинути почуття емпатії вашої дитини й уникати звичок, які руйнують емпатичне мислення.

**1. На власному прикладі показуйте турботу про тих, хто вас оточує**

Проявляйте участь і турботу про людей за межами вашого кола, а також про членів своєї сім'ї, друзів і колег. У спекотний день запропонуйте листоноші склянку води. Заспівайте разом з вуличним музикою знайому вам пісню. Порозмовляйте з незнайомими людьми в черзі у продуктовому магазині або пропустіть уперед того, хто виглядає стомленим чи погано почувається.

**Не** засуджуйте інших людей, не ображайте, не обзивайте їх. Не будьте грубими й нетактовними. Не поширюйте пліток про сусідів, особливо тих, з якими ви періодично разом проводите дозвілля чи привітно вітаєтеся при зустрічі.

**2. Демонструйте вміння слухати**

Ось кілька рекомендацій про це:

* Слухайте по-справжньому, зосереджено й активно.
* Ваша мова тіла й вираз обличчя повинні підтверджувати те, що ви уважно слухаєте. Кивайте, співчутливо зітхайте, реагуйте мімікою і т. п.
* Відповідайте на слова людей.

**Не** формулюйте відповідь, доки інша людина не завершить висловлювати запитання. Не переривайте її.

**3. Будьте великодушними**

Пам'ятайте: пробачення не пов'язане з іншою людиною. Воно полягає у ваших власних рішеннях і почуттях. Нехай дитина бачить, що ви вище дріб'язкових образ.

**Не** тримайте образи, не прагніть помсти, не проявляйте жорстокості чи злості, не карайте «мовчанням» рідних людей.

**4. Кидайте виклик забобонам і стереотипам**

Навчайте дітей бути неупередженими й вивчати будь-яке питання, виходячи з усіх можливих точок зору. Це означає, що ви теж повинні бути неупередженими. Подумайте над тим, яким є ваше коло друзів. Дуже важливо, щоб дитина міркувала про раси, забобони та стереотипи.

**Не** бійтесь розмовляти з дитиною про расу, нерівності та дискримінації. Якщо ви помічаєте прояв упередженості або помилкових стереотипів, не залишайте їх без уваги й ваших коментарів.

**5. Допомагайте дітям учитись розуміти, висловлювати й контролювати свої почуття**

Деякі почуття вашої дитини можуть перешкоджати розвитку її здатності співпереживати. Допомагайте дитині вчитись розпізнавати почуття інших людей під час читання книг, перегляду фільмів або телевізійних передач.

**Не** закривайте дитині рот такими фразами, як «Припини. Я не хочу це чути» або «Великі дівчатка не плачуть». Не применшуйте й не нехтуйте почуттями дитини. Не ігноруйте [емоції](http://childdevelop.com.ua/articles/psychology/672/), які їй важко висловити, а тим більше емоції, які вона намагається пригнічити.

**6. Заохочуйте почуття відповідальності**

Діти повинні брати участь у житті сім'ї. Проводьте сімейні зібрання, на яких вони зможуть ставити та обговорювати свої проблемні питання та висловлювати власну думку. Призначайте дітям домашні обов'язки й навчайте їх [життєвих навичок](http://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1035/). Нехай вони допомагають вам у громадській діяльності та волонтерській роботі.

**Не** перешкоджайте прагненню дітей допомагати іншим, навіть незнайомим людям, але при цьому навчайте їх здорового балансу між [добротою](http://childdevelop.com.ua/articles/upbring/17/) й [безпекою](http://childdevelop.com.ua/articles/upbring/811/).

**7. Залучайте дітей до занять літературою та мистецтвом**

Оточіть вашу дитину книгами й музикою різних культур. Чим більше, тим краще! Картини, книги й музика дозволяють дітям пізнавати й опосередковано переживати досвід іншої людини, краще розуміти її внутрішній світ. Крім того, вони надають невичерпні теми для розмов.

**Не** перешкоджайте польоту фантазії та [уяви](http://childdevelop.com.ua/articles/develop/354/) вашої дитини.