

Как развивать у ребёнка эмпатию и уважение к окружающим?



**Составила педагог-психолог ГБОУ Школы №1770
Прокофьева Наталья Анатольевна**

❖ Развитие эмпатии и уважения – важные аспекты воспитания.

❖ Развивать эмоциональный интеллект —
- это не «воспитывать спокойного ребёнка», а учить его быть «живым» и в то же время осознанным.

❖ Помогите ребёнку стать заботливым и внимательным.



Понимание чувств

❖ Обсуждение

Регулярно обсуждайте эмоции ребенка в спокойной обстановке. Спрашивайте о том, что он чувствует в различных ситуациях.

❖ Учите понимать чувства

Обсуждайте, как поступки влияют на других.

❖ Уважение

Учите ценить чувства окружающих.

❖ Сочувствие

Учите ставить себя на место другого.



Развитие эмпатии через вопросы

❖ Вопросы об эмоциях

- ✓ Как ты себя чувствуешь сейчас?
- ✓ Ты понимаешь, как могут чувствовать себя другие?
- ✓ Как ты думаешь, почему некоторые люди могут чувствовать себя по-разному в одной и той же ситуации?
- ✓ Что ты делаешь, если тебе грустно?
- ✓ Как ты можешь помочь другу, если он чувствует себя плохо?
- ✓ Как ты реагируешь, когда кто-то говорит что-то неприятное?
- ✓ Что помогает тебе успокоиться, когда ты злишься или расстраиваешься?

❖ Обсуждение ситуаций

- ✓ Анализ различных сценариев.
- ✓ Обсуждение прочитанного.
- ✓ Разбор конфликтных ситуаций.





Границы и личное пространство

1

Личное пространство

Определение границ личного пространства.

2

Уважение границ

Понимание границ чужого пространства.

3

Важность границ

Не нарушать границы других людей.

Конструктивное разрешение конфликтов

1

Поиск решений

Нахождение общих точек.

2

Компромиссы

Умение договариваться.

3

Конструктив

Решение проблем мирным путем.



Быть примером для подражания.

- ❖ Показывайте детям, как важно заботиться о других и быть внимательным к их потребностям.
- ❖ Дети должны видеть, как вы управляете своими эмоциями. Например, если вы расстроены, объясните, что и как вы делаете, чтобы успокоиться.



«Эмоциональный интеллект и его развитие»

- ❖ Эмоциональный интеллект — это умение понимать себя и других.
- ❖ Он включает в себя способность распознавать свои чувства, управлять ими, сопереживать другим и выстраивать отношения. Это не что-то врождённое — эмоциональному интеллекту можно и нужно учить, как чтению и счёту.
- ❖ Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом не просто "не капризничает" — он умеет говорить, что чувствует, понимает, что чувствуют другие, и может договариваться, а не кричать или замыкаться.



Раннее начало обсуждения эмоций с ребенком впоследствии становится здоровой привычкой.

- ❖ Начинаем с простого: учим называть эмоции.
- ❖ Маленький ребёнок часто плачет или злится не потому, что капризничает, а потому что не понимает, что с ним происходит.
- ❖ Помогите ему с этим разобраться: «Ты расстроился, потому что игрушка сломалась?», «Ты злишься, потому что не хочешь уходить с площадки?»
- ❖ Чем больше он знает слов для описания эмоций — тем меньше потребность выражать их криком или упрямством.



Первый шаг к управлению чувствами – называть эмоции вслух и понимать себя.

- ❖ Показывайте на собственном примере, как вы справляетесь с эмоциями.
- ❖ Если вы вместо «Оставь меня в покое!» говорите: «Я сейчас злюсь, потому что устала, дай мне пару минут — и я смогу спокойно с тобой поговорить», — вы подаёте мощный пример.
- ❖ Ребёнок видит: обозначать эмоции словами — это нормально, и он должен понимать, что вы готовы его услышать, принять и поддержать.



Учим ребенка осознавать эмоции

- ❖ Предложите ребенку прикреплять смайлики-эмоции в начале и в конце дня в определенное место, обсуждайте с ребенком то, что он хотел выразить.
- ❖ Ребенку более старшего возраста посоветуйте вести дневник эмоций, где он может записывать то, что он чувствует и почему, и потом это обсудить с вами.
- ❖ Оба эти способа могут помочь ему лучше понять свои чувства.



10 важных навыков необходимых для развития эмоционального интеллекта детей



Ребенок должен уметь:

1. Представиться
2. Попросить помощи
3. Следовать инструкциям
4. Концентрироваться на задании
5. Выразить несогласие
6. Принять отказ
7. Выразить признательность
8. Извиниться
9. Управлять эмоциями
10. Принять последствия и критику



Следуя этим
рекомендациям, вы
сможете помочь своему
ребенку развить здоровую
самооценку и уважение
к окружающим.