

10 способів навчити молодших дітей емпатії за допомогою ляльок, ігор і інших прийомів

Стаття провідного експерта з емпатії, письменниці і психолога-педагога, доктора Мішель Борби

Батьки мене завжди питають, що потрібно для дитячого щастя, психічного здоров'я та успіху, і моя відповідь завжди — емпатія. Вона відіграє важливу роль у прогнозуванні благополуччя дітей, їхньої успішності в навчанні, щирої радості, задоволеності від стосунків, а також психологічної стійкості і здатності оговтатися від загроз. Також вона сприяє розвитку доброти, просоціальної поведінки та моральної сміливості, і є ефективним антидотом проти цькування, агресії та расизму. Емпатія готує дітей до майбутнього і може дати їм велику кар'єрну перевагу, допомагаючи вести осмислене і продуктивне життя у світі, що постійно змінюється.

Останні наукові результати університету міста Кардіфф та бренду Барбі є просто унікальними. Дані досліджень показали, що діти можуть розвивати навички емпатії та соціальної поінформованості, граючись із такими ляльками, як Барбі. Крім того, що це важливі результати для наукової спільноти, це ще і дуже корисна порада для батьків, які хочуть допомогти дитині в процесі розвитку. За даними науки, цю вкрай важливу рису в дітях можна виховати, починаючи змалечку. Проте в дослідженнях є важлива умова: емпатія буде залишатися сплячою, якщо ми спеціально не включимо її в план виховання.

Емпатія як м'яз: чим більше діти її практикують, тим вона сильніша. І найкраще тут те, що є прості, але важливі способи допомогти нашим дітям стати добрішими, турботливішими і більш емпатичними. Ось десять порад на основі наукових досліджень для розвитку емпатії у вашій дитині, взяті з моєї книги UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World («Антіселфі: чому емпатичні діти досягають успіху в нашому егоїстичному світі»). Чим більше ми використовуємо їх у повсякденному вихованні, тим вищі шанси, що ми виростимо сильне і турботливе покоління дітей.

10 СПОСОБІВ ПОСИЛЕННЯ ЕМПАТІЇ В ДИТИНІ

1. Заохочуйте вільні ігри з ляльками і дослухайтеся до них!

Ляльки дають унікальну можливість зазирнути в життя наших дітей. Придивіться до інтересів своєї дитини: що її цікавить, турбує, що не подобається. Діти часто розмовляють

під час ігор, що вони самі вигадали, і цьому можна сприяти, запропонувавши різних ляльок на вибір вашої дитини. Ігри з ляльками є містком для розуміння, ким наші діти є. Головне правило: дозвольте дітям повести нас за собою.

2. Говоріть про почуття!

Діти мусять уміти розрізняти емоції ще до того, як навчаться емпатії. Поступово розширюйте «словник почуттів» вашої дитини, щоби вона розуміла весь спектр слів про почуття. Проговорюйте: «схоже, ти сердита», «здається, ти роздратований» Ставте питання про почуття: «ти зараз напружена? – схвильована? – радісна?» Змалечку дівчата чують більше слів про емоції, ніж хлопчики, тому говоріть про емоції більше, дозволяйте проявляти та висловлювати свої почуття.

3. Розширюйте горизонти

Чи знали ви, що відчувати емпатію простіше з тими, хто «схожий на нас»? Слід заохочувати дітей змалечку контактувати з людьми різних рас, культур, вікових груп, статей і здібностей. Один зі способів — запропонувати їм вибір ляльок різного гендеру, кольору шкіри або різних можливостей. І завжди допомагайте дітям знайти, що у них спільного з іншими, а не чим вони відрізняються. «Ти багато в чому відрізняєшся від інших, а давай подумаєм, що у вас спільного. Вам обом подобається футбол. А що ще?» такі прості розмови є чудовими уроками емпатії, щоби допомогти дітям зрозуміти: відмінності не мають нас розділяти; врешті-решт «ми» включає всіх.

4. Зробіть картки з назвами почуттів

Навчити дітей «зчитувати» почуття — це ключовий крок до виховання емпатії та доброти. Надрукуйте назви деяких базових емоцій, наприклад «радість», «сум», «страх», «у захваті», «здивування» на картонних картках. Потім намалюйте або наклейте картинки з журналів, що будуть зображувати кожну відповідну емоцію. Так можна легко спитати дитину, чи вона відчувала таку емоцію. Створіть із цих карток гру: кожен член родини витягає картку і лише обличчям і тілом зображує почуття, не вимовляючи жодних слів чи звуків. Мета гри — здогадатися про емоцію людини, збільшити емпатію і просто гарно провести час.

5. Використовуйте правило «двох добрих»

Спробуйте правило «двох добрих»: «ми говоримо або робимо щонайменше дві добрі речі щодня». Спершу обговоріть, як виглядає доброта (наприклад, ввічливе привітання, посмішка, дати погратися іграшкою чи допомога комусь). Укажіть на добрі вчинки, коли хтось їх демонструє. Відзначайте добрі вчинки вашої дитини: «Взяти брата за руку, щоби допомогти йому спуститися сходами — це прояв доброти». Заохочуйте це правило в іграх вашої дитини з ляльками: «Навчи Макса правилу двох добрих». «Челсі виглядає само-

тно, чим Келлі може їй допомогти?» Чим більше діти практикують доброту, коли ми як батьки це відзначаємо і радіємо, тим більше розвиватиметься їхня емпатія.

6. Хай діти дбають про інших

Діти вчаться емпатії, дбаючи про інших. Тому шукайте, відповідно до віку вашої дитини, можливостей дати їм подбати про домашнього улюбленця, подзвонити самотній тітоньці Саллі чи пригостити печивом сусідку. Маленькі діти також можуть грати в турботу з ляльками. Наприклад, лялька-медсестра перевіряє пульс у ляльки-пацієнта. Лялька-лісник дбає про диких тварин. Лялька-зоозахисниця годує поранених тварин і допомагає одужати. Чим більше вони в грі практикують доброту, тим імовірніше діти використовуватимуть доброту в реальному житті.

7. Хваліть іменниками

Якщо вам цікаво, чи ваша похвала виховує емпатію, то було проведено корисний експеримент із дітьми трьох-шести років. В одній групі їх заохочували допомогти дієсловами: «Ти допоможеш?», а у іншій просили по допомогу іменниками: «Будеш помічником?» Діти, яких заохочували бути «помічниками» (іменник) з більшою імовірністю це робили. Якщо ви хочете, щоб дитина себе вважала турботливою, використовуйте іменники! «Дякую за вияв турботи». «Так добре, коли ти сама уважність». І за можливості, опишіть дитині наслідки прояву турботи: «Бабуся так зраділа, коли ти подзвонив їй подякувати». «Ти бачила посмішку Сари, коли ти поділилася своєю іграшкою?», «Кевін був такий задоволений, коли ти запросив його пограти».

8. Створіть скриньку доброти

Коробка від взуття із прорізом зверху стане простим способом збільшення доброти у вашій родині. Заохочуйте дитину помічати, коли хтось робить добру справу вдома чи деінде. Якщо її виявлено, то «Відшукувач доброти» пише або малює цей вчинок із назвою члена родини, який його вчинив, і кидає у скриньку доброти. Потім можна прочитати все, наприклад, за родинною вечерєю. Це допомагає дітям шукати в інших добро — так зростатиме доброта.

9. Розіграйте вчинки доброти й емпатії

Гратися в ляльки не тільки цікаво — це доведений спосіб, яким малі діти вчаться емпатії. Задаючи правильні запитання, ви можете зрозуміти, що відбувається в мозку вашої дитини. «Що у ляльки зараз сталося?», «Чому вона так радіє?», «Що він зробить, якщо її друг сумний?» За допомогою лагідних пропозицій заохочуйте дитину практикувати доброту, турботу і допомагати у грі. «Дейзі не може знайти гітару. Чим Барбі може допомогти?», «Нед виглядає самотнім і покинутим. Що б ти хотів почути від інших, якби тобі було самотньо? Що може зробити Тед?» Коли діти зрозуміють, як утішати, допомагати і дбати, то вони ймовірніше будуть добрими і емпатичними.

10. Використовуйте ляльок, немовлят і цуценят, щоб навчити емпатії

Покладіть на дитину відповідальність про когось дбати. Заохочуйте їх утішати і заспокоювати своїх ляльок або плюшевих тваринок у грі. Можна і на прикладі справжніх немовлят, братів чи сестер, або домашніх тварин допомогти вашій дитині навчитися доброти і практикувати просоціальні навички. «Дивись, як мама тримає дитинку. Ти можеш по-тримати Барбі, щоб вона відчувала твою любов?», «Песик, схоже, наляканий. Як можна дати цуценяті зрозуміти, що він у безпеці?» Чи про молодшу дитину: «Твоя сестра, схоже, схвильована. Чим їй можна допомогти?» Чим більше діти практикують доброту, тим більш імовірно, що вони потім засвоять цю цінність.