**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №20 «КОЛОСОК»**

**Доклад на педсовете №3 «Эмпатия»**

Подготовила: педагог-психолог Кормакова Е.И. Педсовет №3 (февраль 2021)

С. Марфино 2021

**Эмпатия** — это способность человека реагировать на эмоциональные проявления других людей, разделять их чувства, осознавать глубину горя или радости, не теряя связи с реальностью. Умение сознательно проецировать на себя чувства другого человека. Эмпатичность заложена природой и есть почти у всех. В качестве примера можно привести связь матери и ребёнка. Они обладают глубокой эмоциональной связью и остро реагируют на смену настроения друг у друга.

Самая банальная процедура, такая как прививка, может вызвать истерику не только у малыша, но и у его взрослой мамы. Первое посещение детского сада, пребывание с чужими людьми, родители переживают даже острее, чем их дети. Этот механизм особенно хорошо работает с близкими людьми, родственниками и друзьями. Чувства постороннего и далёкого человека не имеют такого значения и эмпатия в этом случае приглушается.

 Эмпатичный человек остро реагирует не только на события, происходящие в настоящем времени. Он способен сопереживать героям художественных произведений, рыдая и хохоча в обнимку с книгой или при посещении киносеанса. Эмпатичный человек — это, можно сказать, нормальный индивидуум. Ведь умение сопереживать связано с эволюцией всего человечества. Некоторые психические заболевания и особенности (например, аутизм) характеризуются неумением считывать и понимать эмоции окружающих людей.

 Эмпатия в психологии – отдельная область, которая всё ещё изучается. При том, что эмпат — это человек, который понимает эмоции других, он может не только сочувствовать, но и манипулировать ими. Эмпатов разделяют на два вида – тех, кто считывает эмоции и сохраняет холодный рассудок и тех, кто очень остро ощущает чужую боль и радость, теряя самообладание.

Есть и такие, кто находится посередине между двумя крайностями, и именно они взяты за эталон человечности. Те, кто умеет сопереживать, но не стремится использовать эмоции других в своих интересах.

**Уровни эмпатии в психологии**

Высокий уровень

Высокий уровень эмпатии — это природная способность ощущать эмоции других лучше, чем собственные. Таким свойством обладают единицы. Высокоразвитые эмпаты проецируют чужие проблемы на себя, травмируя собственную психику. Высокий уровень эмпатии характеризуется великодушием, душевностью, умением прощать обиды. Эти достоинства становятся недостатками, когда ими начинают пользоваться окружающие. Коллеги, родственники склонны паразитировать на мягком характере, а мошенники выбирают эмпатов в качестве лёгкой жертвы. Высокая эмпатия не приемлет оскорбительного поведения по отношению к другому, индивидуум всегда тактичен и избегает болезненных тем, равно как и не проявляет излишнего любопытства. Высокая степень эмпатии присуща натурам творческим, обладающим богатым внутренним миром и воображением. Душевное равновесие таких людей очень шаткое, настроение переменчиво. Повышенная эмпатия ощутимо портит жизнь своего обладателя.

Средний уровень

Согласно классификации, средний уровень эмпатии — это свойство, которое есть у большинства людей. Невзирая на социальный статус и профессию, люди способны проявлять признаки эмпатии: ☑ Умение «слышать» собеседника, стремление понимать; ☑ Способность поставить себя на место другого человека, вообразить его эмоции как положительные, так и отрицательные. Особенно это касается таких ситуаций, как потеря близкого человека или радость от рождения ребёнка; ☑ Понимание страданий других и способность им сопереживать. Средний уровень эмпатии говорит о том, что человек психически здоров и может успешно жить в обществе себе подобных. Большинство людей готовы оказать поддержку в трудной ситуации, проявить эмоциональный отклик. Впрочем, человек со средним уровнем обладает механизмом самозащиты, и он не станет слишком глубоко и надолго погружаться в чужие страдания. Инстинкт самосохранения не позволит заниматься саморазрушением из-за чужих проблем.

Низкий уровень

Равнодушные люди чаще всего имеют низкий уровень эмпатии. Если холодность не является результатом воспитания или маской, такой эмпат не страдает от чужих проблем. Человек с низким уровнем эмпатии живёт ради себя, его не трогают чужие страдания, эмоциональный фон низкий. Слёзы или яркие проявления радости у эмпатов случаются крайне редко. Низкая эмпатия означает сосредоточение на себе, неумение понять другого. Заниженный уровень эмпатии говорит о неразвитых навыках общения. Такие люди выбирают деятельность, не связанную с работой в коллективе. Старики и дети с их капризами, пугают эмпата с низким уровнем, как и животные. Он сторонится их всех. Критика вызывает негативные эмоции, но реакция на неё кратковременна. Такие личности получили прозвище толстокожих. Их ещё иногда называют интровертами.

**Каковы признаки наличия эмпатии у человека**

Кроме нескольких видов, специалисты выделяют ещё признаки проявления эмпатии. ✔ Проявление эмпатии в желании оказать помощь. Любой человек время от времени оказывается в ситуации, когда ему необходима поддержка. В случае эмоциональных потрясений мы склонны утрачивать самообладание и адекватно оценивать происходящее. Присутствие того, кто послужит опорой в такой период – жизненная необходимость. ✔ Если у кого-то есть способность к эмпатии, он стремится помогать. При этом делает это охотно, не ожидая благодарности. Бескорыстная дружба – один из примеров, демонстрирующий проявление людьми чувства эмпатии по отношению друг к другу. Способность к сопереживанию и сочувствию другим, проявляется вне зависимости от того, получал ли человек благодарность и признательность в ответ. Эмпатийный человек использует свойство своего характера для повышения самооценки. Это приносит ему моральное удовлетворение. ✔ Чувство эмпатии соседствует со способностью прислушиваться к другим людям. Большинство из нас могут часами рассуждать о своих проблемах и рассказывать о личных переживаниях. При этом собеседник остаётся в тени, а любая попытка сделать то же самое, пресекается в ходе «беседы», а точнее, монолога. ✔ Эмпатирующий человек обладает наблюдательностью, он замечает эмоции и прислушивается к словам. Причём делает это без осуждения и желания прочесть нотацию в ответ. Даже для плохого поступка постарается найти если не оправдание, то хотя бы объяснение. Рядом с таким человеком собеседник ощущает свою значимость и это благоприятно влияет на настроение, повышает самооценку. Он чувствует, что получит не только поддержку, но и практический совет. ✔ Искренность и сопереживание. Глубина этих переживаний зависит от степени эмпатии. Ощущение чужой боли как своей, приносит настоящее страдание, лишая эмпата аппетита и сна. Порой от слишком глубоких переживаний он впадает в состояние, подобное депрессии. Умение контролировать эмоции так же важно, как и обладание эмпатией. Природное качество, данное людям, может приносить пользу или вред, в зависимости от того, как им пользуются.

**Эмпатия — это хорошо или плохо**

Польза от понимания чужих эмоций очевидна. Если не брать во внимание крайности, то данный навык оказывает помощь в карьере, облегчает общение, улучшает психологический настрой в коллективе и способствует повышению самооценки. Имеет ли развитая эмпатия плюсы и минусы? Очевидно, да. Польза эмпатии уже обозначена в статье, а вот с тем, как эмпатия влияет на человека с отрицательной стороны, нужно разобраться. Эмпатия в общении может не только улучшать психическое состояние, но и ухудшать его, действуя подавляюще.

► Гиперэмпатия чревата эмоциональными перегрузками и срывами. Человек вынужден всё происходящее вокруг пропускать сквозь своё сознание. При этом в душе остаётся след от чужой боли и страданий. На восстановление уходит длительное время.

► Гиперответственность – качество, которым обладают сильные эмпаты. Они часто ощущают излишнее чувство вины за события, к которым не имеют никакого отношения. Полагая, что обязаны помогать всем и каждому, не способны рассчитать собственные силы и возможности.

► Эмпатические способности могут перерасти в крайнюю степень альтруизма и самопожертвования. Помогая кому-то в ущерб собственным интересам, человек постепенно погружается в болото своих нерешённых проблем.

► Высокие эмпаты обладают природной деликатностью и не способны вести себя грубо или категорично по отношению к другим. Они страдают от хамства и производят впечатление безвольных людей, слабостью которых можно воспользоваться.

**Как развить эмпатию:**

1. Использовать углубление в себя, самопознание. Один из приёмов – ежедневный отчёт перед сном о своих действиях за день. Осмысление поступков, действий, мотивов, испытанных эмоций.

2. Развивать внимательность к словам других людей. Это означает, что нужно больше уделять внимание собеседнику, чем себе. Например, дать ему высказаться, потратив минимум слов со своей стороны. При этом важны не только слова, но и их смысл, эмоциональная окраска.

3. Превращение в актёра. Не в буквальном смысле, а в переносном. Важно представить себя на месте другого человека, пережить его эмоции, или хотя бы понять их. Вспомнить свои переживания, хорошие и плохие, и сравнить их с эмоциями оппонента. Это может быть реальный человек или герой книги, художественного фильма, телепрограммы.

4. Развитие отзывчивости. Если коллеги или близкие просят помощи, совета, нужно постараться сделать всё возможное. Выслушать, уделить внимание, помочь по мере сил.

5. Общение с животными. Недостаточно развитую эмпатию могут пробудить питомцы. Умиление и радость от общения с котятами, щенками – хороший способ развить сострадательность.