

Лекція. РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ ДІТЕЙ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ БУЛІНГУ

План

1. Поняття емпатії
2. Рівень емпатії
3. Порушення рівня емпатії
4. Розвиток емпатії
5. Вправи, щодо профілактики булінгу і розвитку емпатії
6. Розвиток вміння дружити

Одним з ключових компонентів запобігання булінгу багато дослідників вважають розвиток емпатії у дітей. Розвиток емпатії може вплинути на зниження агресивних проявів у дітей.

Емпатія - це здатність зрозуміти, як інша людина думає і що відчуває в конкретних ситуаціях. Важливо розвивати у дітей почуття емпатії, тому що діти, схильні до булінгу, отримують соціальне винагороду за свою поведінку – почуття влади і контролю над оточуючими, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус і т. п. Таким чином, вони можуть не звертати уваги на шкоду, яку вони приносять своїм жертвам.

Розвиток у дитини навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що дані навички вчать дітей ставитися до однолітків по-людськи, а не як до засобу здобуття популярності в класі. Розвиток емпатії допомагає дітям розуміти, як думають і що відчувають їх однолітки.

Поняття емпатії

Емпатія (грецьк. *em* – всередині, *pathos* – почуття) розглядається у двох площинах: як процес або стан і як стійка здатність (навичка) особистості, що розвивається у процесі соціалізації. Емпатія як здатність – це вміння осягати душевний стан, переживання іншої людини, розуміти її емоційну мову, відгукуватися на психологічний стан. Також це інтуїтивне розуміння психологічного настрою, вміння перебрати на себе роль іншої людини, зрозуміти її приховані мотиви, душевне метушіння, ототожнення своїх почуттів з емоціями іншого і разом з тим усвідомлення їх винятковості, індивідуальності. Поняття емпатії застосовується не лише до живих людей. Адже співпереживати можна і літературному героєві, і тварині, і зламаному дереву.

Поняття «емпатія» у 1909 році ввів у психологію Е. Тітченер, позначаючи ним розглядання ситуації з погляду співрозмовника, розуміння його емоційного стану. Попри те, що впродовж тривалого часу емпатію досліджують фахівці із філософії, психології, педагогіки, медицини,

лінгвістики, цей феномен ще не повністю зрозумілий. Це свідчить про те, що емпатія — доволі складний процес.

Згідно з дослідженням К. Роджерса, емпатійний спосіб спілкування з іншою людиною означає входження в особистий світ іншого і перебування в ньому «як удома». Це схоже на ситуацію, коли людина начебто тимчасово живе іншим життям, делікатно перебуває в ньому без оцінювання і засудження.

Багато науковців визначають емпатію, як найважливіший чинник формування допомагаючої поведінки. Наприклад, Бейтсон стверджує, що більше людина схильна до співпереживання, то вища її готовність допомогти в конкретному випадку.

Емпатійність виявляється у:

- терпимості до вираження емоцій іншими людьми;
- намаганні зрозуміти внутрішній світ співрозмовника;
- готовності адаптувати своє сприймання конкретної ситуації до сприймання її іншою людиною для кращого розуміння того, що з нею відбувається. Відсутність емпатії або її низький рівень свідчать про байдужість людини, її емоційну черствість

У психології емпатію розглядають, як єдність емоційних, когнітивних та вольових процесів. Серед видів емпатії виокремлюють такі:

1. [емпатію емоційну](#) – реакцію афективного типу, основу на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого; готовність відгукнутися на почуття і душевні хвилювання.
2. [емпатію когнітивну](#) – що ґрунтується на розумових процесах: здатності інтенсивно проаналізувати інформацію про співрозмовника, готовність зрозуміти і прийняти його позицію, а також здатності передбачити його психологічні реакції в конкретних ситуаціях.
3. [емпатію поведінкову](#) – реакція вольового типу, виражається у мотивації до альтруїстичної допомагаючої поведінки на користь іншої людини, спрямованої на поліпшення її емоційного стану.

Рівень емпатії

За допомогою психологічних тестів можна визначити власний рівень емпатії. Діагностика емпатії умовно поділяє людей на три рівні.

1. *Низький рівень.* Людина відчуває труднощі у спілкуванні, не вміє співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття. Не розуміє вчинків, скоєних під впливом душевних поривів.
2. *Середній рівень.* Людина тримає під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатна поділитися наболілою душевною проблемою. Розуміє емоційні метушіння інших людей, але вважає, що не варто виставляти свої почуття напоказ.
3. *Високий рівень.* Людина відчуває яскравий емоційний відгук на переживання. Часто не відокремлює свої емоційні проблеми від проблем інших людей, однаково співпереживає близьким і стороннім людям.

Багато професій потребують високого рівня емпатії. Насамперед, це робота, пов'язана зі спілкуванням. До прикладу, менеджери всіх рівнів, лікарі, педагоги, психотерапевти, продавці, перукарі. Вважають, що жінки більш схильні до проявів емпатії, ніж чоловіки. Проте це не є характеристикою статі. Так заведено, що від дівчат очікують співчутливішої поведінки, а також більшого прояву уваги. А от чоловікам не прийнято бути емпатійними. Та це лише упередження. Є велика кількість чоловіків із високим рівнем емпатії, і, навпаки, жінок, у яких рівень емпатії недостатньо розвинений.

Порушення рівня емпатії

Дітям із високим рівнем розвитку емпатії притаманні такі риси, як чуйність, уважність, інтерес до партнера, толерантність, здатність до співчуття та реальної допомоги, тактовність, ввічливість. Однак високий рівень емпатії молодших школярів, із властивими їм надмірною чуйністю, вразливістю, переважно емоційним сприйманням проблем інших, може призвести до певного відчуження від власних інтересів та переживань. Підвищена потреба в любові часто стає причиною конформності, невміння будувати адекватні рольові стосунки у шкільному середовищі, відстоювати себе. Подібна стратегія може заважати процесу соціально-психологічної адаптації дитини.

Як приклад порушення розвитку емпатії можна розглянути поведінку учасників конфліктної ситуації. Зазвичай, у конфлікті з агресивними проявами присутні жертва та переслідувач. Представниками агресивної сторони переважно є люди з недорозвиненою емпатією, а в ролі жертв постають особи із завищеною, порівняно із більшістю, диспозиційною терпимістю. Як це не дивно, але вони співчують своїм кривдникам, щоправда, в основі такого співчуття є страх перед кривдником та невпевненість у власних силах. І їхній завищений рівень емпатії в цьому випадку формується як компенсаторний механізм, своєрідний психологічний захист. Якщо конфлікт не надто тривалий

у часі або щойно почався, підліток із завищеною емпатійністю стверджує, що він «не хоче образити.../йому шкода того...», хто виявляє до нього агресію.

Діти з недостатнім розвитком емпатії емоційно бідніші та більш закриті від своїх адаптованих однолітків, вони не навчені особливо розрізняти різні емоційні стани інших людей, їхні почуття. Доволі часто ці діти просто не знають, як це: співпереживати, відчувати, розуміти, підтримувати, цінувати гідність іншої людини. Їм більше притаманно задовольняти власні потреби та вирішувати конфлікти за допомогою агресії. Причиною того є низький мотиваційно-установчий рівень готовності до життя в колективі, через агресивність, замкненість або тривожність, недостатній загальнокультурний та соціокультурний розвиток у результаті педагогічної занедбаності дитини.

Однак у структурі емпатії як у надміру, так і в недостатньо співчутливих дітей простежується дещо спільне – дисбаланс її компонентів. Як надмірне домінування (у високоемпатійних), так і недорозвиток (у малоемпатійних) будь-якого компонента емпатії— емоційного, когнітивного чи поведінкового,— порушує рівновагу у структурі емпатії, спотворює її розвиток та призводить до переродження її в інший феномен чи навіть негативну рису особистості.

Тому адекватний рівень емпатії є важливим складником гармонійного розвитку особистості.

Недостатня емпатійність дитини може бути ознакою психічного розладу і соціопатії. Дослідники у такому разі говорять про «бездушність-неемоційність» дітей, що означає недостатність емпатії, каяття і почуття провини, неглибокі емоції, агресивність і жорстокість, байдужість до покарання. Безсердечні і неемоційні діти без проблем завдають біль іншим, щоб отримати те, чого хочуть. Якщо вони виглядають турботливими і співчутливим, то, ймовірно, намагаються маніпулювати іншими. Такі якості особистості, на думку вчених, можуть бути через особливості мозкових структур. Зокрема, експерти вказують на мигдалеподібне тіло, що входить в лімбічну систему, як на винуватця холоднокривності і руйнівної поведінки. Людина з недостатньо активним або недостатньо розвиненим мигдалеподібним тілом може не відчувати емпатії або не стримувати насильство. Докладніше про ці дослідження дізнаєтесь у додаткових матеріалах.

Розвиток емпатії

Емпатія може бути вродженою здатністю, що дуже яскраво простежується у малюків. Якщо заплакав один – його обов'язково

підтримають інші. Емпатія також розглядається як навичка, що набувається у процесі соціалізації і передбачає здатність приймати соціальні ролі й установки інших, намагаючись не враховувати власні упередження, інтерпретації і по-справжньому прислухаючись до іншої людини. Не дивно, що емпатія набувається з досвідом, адже простіше зрозуміти переживання іншої людини, якщо те саме доводилося переживати у своєму житті.

Неабиякий вплив на розвиток емпатії має спілкування з батьками. Порушення контакту з батьками травмує психіку дитини і негативно впливає на розвиток емпатії.

Після вступу дитини до дитячого садочка, школи до процесу виховання долучаються вихователі та вчителі. Розвиток емпатії у дітей залежить від того, як педагог сприятиме розвиткові стосунків між дітьми, як він сам виявляє емпатію до учнів, як він допомагає їм вирішувати конфлікти. Так, учитель має заохочувати дітей дбати одне про одного, телефонувати до однокласників і цікавитися їхнім самопочуттям, коли вони хворіють, допомагати надолужити пропущений матеріал. Емпатійність дітей виявляється також у їхньому піклуванні про тварин, у ставленні до рідних.

Мистецтво є потужним джерелом розвитку емпатії. Милуючись картиною чи слухаючи приємну музику, людина немов поринає в новий світ, емоційно переживаючи, те, що хотів передати митець. Переглядаючи театральні вистави, спектаклі, гарні фільми, людина вчиться співпереживати героям, сприймати світ їхніми очима, розвиваючи в такий спосіб здатність до емпатії. Набути емпатійного досвіду можна, читаючи гарні літературні твори, уявляючи себе на місці героїв, переживаючи їхні почуття.

Самовиховання емпатії починається з накопиченням життєвого досвіду та емоційного багажу. Для початку дитина вчиться слухати іншу людину, вникати у тембр її голосу, стежити за зміною міміки, ділитися з нею враженням від почутого. Прагнути розібратися в собі – це важливий аспект розвитку емпатії. Дітям, підліткам буває важко пояснити свої емоційні проблеми, попросити допомоги у дорослих. Важливо навчитися аналізувати свої вчинки, слова, думки, коригувати їх у міру потреби. Тільки після того як людина усвідомить свої думки, почуття, прагнення, вона зрозуміє мотивацію інших людей.

Вправи, щодо профілактики булінгу і розвитку емпатії

Існує кілька дієвих вправ, які необхідно проводити з учнями шкіл з метою профілактики булінгу і розвитку емпатії.

«Відчуй емоцію»

Вправа виконується серед невеликої кількості дітей, щоб мати можливість вислухати кожного учня. Учитель підбирає невеликий за обсягом розповідь, зміст якого розраховане для сприйняття школярами відповідного віку. Попередньо їм роздають картки із зображенням різних емоцій. У процесі читання діти викладають на стіл картки, на яких зображений відповідне на їхню думку емоційному стану героїв. В кінці організовується дискусія, під час якої кожен учень має можливість пояснити свій вибір.

«Інтонація»

Учитель повинен попередньо пояснити, що таке інтонація, і яка вона буває. Як приклад він промовляє одну фразу з різними емоціями. Учням пропонується відтворити діалог відомої казки, обігравши репліки героїв з різними емоціями.

«Відчуй на собі»

Вправа підходить для учнів середніх і старших класів. Учитель роздає картки із зображенням різних предметів і явищ кожній дитині з умовою, що малюнок не повинні бачити інші.

Завдання кожного учасника гри у тому, щоб скласти змістовну розповідь про персонажа, який ви бачите на зображенні, зуміти передати риси його характеру і особливі відмінності, не називаючи його. Інші гравці повинні здогадатися, що зображено на картці.

«Знайди причину»

Учням пропонується до уваги фільм або мультфільм, в якому головні герої конфліктують між собою, або ображають кого-то. Після його завершення слід подумати, що стало причиною конфлікту, чому герої так себе ведуть, що необхідно зробити, щоб конфлікт був вичерпаний.

Така вправа дозволить дітям наочно розглянути конфліктну ситуацію, вчитися аналізувати причини її виникнення і замислюватися над тим, як не стати її учасником.

«Трикутник Карпмана»

Учнів слід розділити на команди по 3 гравці в кожній. Серед них необхідно розподілити ролі жертви, Булер і рятувальника. Команді пропонується сюжет ситуації, яку вони повинні обіграти в відповідних ролях. Після чого учасники міняються ролями і знову розігрують виставу.

Така гра дозволить кожному гравцеві відчути себе в ролі кожної сторони конфлікту. По завершенню вправи слід спільно обговорити емоції, які

виникали в учнів під час кожної ситуації. Необхідно подумати, як не стати жертвою або Булер, які дії сприяють вирішенню конфлікту.

Розвиток емпатії у школярів допомагає створити позитивну атмосферу в класі, запобігає проявам булінгу, а також має позитивний ефект на протязі всього життя дитини. Тому слід проводити зі школярами систематичну роботу в цьому напрямку, починаючи з молодших класів.

Розвиток вміння дружити

У дітей шкільного віку дружба створює сильне почуття причетності. Щоб запобігти булінгу у класі, необхідно розвинути у дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно вибирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти:

- встановлення дружніх взаємин. У багатьох дітей вміння заводити друзів з'являється само собою, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо у дитини немає друзів, вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички і навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом вона потрапляє в замкнуте коло соціальної ізоляції.

Уміння встановлювати дружні взаємини важливо не тільки для дітей, які піддаються булінгу, але і для всіх інших дітей. Це допомагає їм контролювати свої взаємини з оточуючими.

- вміння правильно вибирати друзів. Багато дітей сприймають школу як вороже середовище, де неможливо сформувані з ким-небудь дружні стосунки. У шкільній соціальній ієрархії висока конкуренція, і деякі діти вдаються до булінгу, щоб зайняти в ній більш високе місце. Один із способів це запобігти – навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Вчителі та батьки повинні заохочувати дітей в тому, щоб вони спілкувалися з однолітками на ігровому майданчику, в спортивних секціях або різних гуртках. Коли дитина зробить перший крок на шляху до дружніх взаємин, батьки і вчителі повинні допомогти йому в цьому.

Крім того, щоб навчити дитину встановлювати дружні взаємини, батьки повинні навчити його правильно вибирати друзів. Маленькі діти вибирають собі друзів інтуїтивно: вони вирішують, з ким грати, ґрунтуючись на тому, хто любить такі ж ігри, як і він сам, хто добрий до них і т. п. Однак, коли дитина стає старше, її соціальна динаміка стає більш складною, а мотивація у пошуку друзів змінюється. Часто школярі вибирають собі друзів за соціальним статусом. Дитина може керуватися такою логікою:

«вона популярна, і, якщо я буду з нею дружити, я теж стану популярною» або навпаки;

- «мені вона подобається, але вона не виглядає круто. Якщо я буду з нею спілкуватися, всі подумають, що я «ботан», тому я не буду з нею дружити».

Дитина може навіть виправдовувати токсичні відносини, наприклад:

- «так, вона погано до мене ставиться. Вона ображає мене і висміює перед іншими. Але, якщо я не буду дружити з нею, мені ні з ким буде спілкуватися, тому я просто змирюся з цим».

Батьки можуть допомогти дитині, допомагаючи побачити токсичні відносини і впливаючи на їх мотивацію в пошуку друзів. Довірчий діалог батьків з дитиною з приводу того, як правильно шукати друзів, вчить її робити правильний вибір.

Булінг сьогодні є великою проблемою у взаємних відносинах сучасної молоді. Педагогам слід постійно застосовувати різні прийоми і впроваджувати заходи, спрямовані на протидію насильницьких дій в учнівському середовищі та розвитку емпатійних відносин.

Література:

1. Бадалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бадалев, Т. Р. Каштанова // Групповая психотерапия при неврозах; под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А.Мазуренко. – Л., 1975. – С. 11-19.
2. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одеса: Хорс, 1995.
3. Рябовол Т. А. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Т. А. Рябовол. – Режим доступу до ресурсу: [http://lib.iitta.gov.ua/5232/1/%D0%A1%D1%82\(1\).Pdf](http://lib.iitta.gov.ua/5232/1/%D0%A1%D1%82(1).Pdf).
4. Барбара Б. Х. Когда твой ребенок — психопат [Електронний ресурс] / Брэдли Хагерти Барбара. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/kogda-tvoy-rebenok-psikhopat/>.