



*Співчуття - важлива якість, яку батьки повинні розвивати в дитині починаючи вже з раннього віку*

## Поради батькам

### Як батькам виховати в дитині співчуття



Доброта і турбота про оточуючих - ці якості формуються роками. Тому батькам важливо прищеплювати своїй дитині в ранньому віці такі цінності, як співчуття і доброта. Спробуємо розібратися, навіщо і як виховувати дітей, щоб вони вирости співчутливими.

Співчуття вчить дітей любові до оточуючих і до самого себе, а також свідомості. Якщо дитина стане більш співчутливою, вона буде дбати про оточуючих людей і ставитися до них з більшою повагою. Однак співчуття не у всіх дітей з'являється саме по собі. Деякі діти розуміють важливість співчуття тільки тоді, коли бачать приклади співчутливої поведінки в оточуючих.

Далай-лама колись справедливо сказав: «Якщо ти хочеш, щоб інші люди були щасливі - практикуй співчуття. Якщо ти хочеш стати щасливим сам - практикуй співчуття».

Якщо ви турбуєтеся про те, що ваша дитина взагалі не проявляє співчуття, - це не страшно. Дослідження показують, що почуття жалю є у кожної людини. Вам просто потрібно знайти спосіб відкрити і розвинути це відчуття у дитини.

Розглянемо, як можна навчити дитину проявляти співчуття.

#### 1. Позитивний приклад

Дім - це найкраще місце, де дитина може чогось навчитися. Діти, як правило, уважно спостерігають за поведінкою дорослих і повторюють за ними. Тому дуже важливо виявляти співчуття вдома, коли вас бачать діти. Допомогайте людям похилого віку перейти дорогу або донести сумку з продуктами, зателефонуйте друзям, просто щоб дізнатися, як їх здоров'я тощо.

#### 2. Давайте дитині можливість проявляти співчуття

Діти не навчаться співчуття, якщо ви просто будете їм розповідати, як це важливо. Вони повинні проявляти співчуття у повсякденних вчинках. Ви повинні створювати для дитини ситуації - у родині, з друзями, сусідами тощо - у яких вона буде проявляти співчуття і навчиться ставити себе на місце іншої людини в складних ситуаціях.

#### 3. Визнавайте доброту

Покажіть своїй дитині, що ви помічаєте, коли хтось робить добрі вчинки. Наприклад, якщо машина пригальмувала, щоб пропустити вас на пішохідному переході, скажіть: «Це було люб'язно з його боку - пропустити нас». Аналогічно, якщо дитина робить добрі вчинки, визнавайте це і хваліть її.

#### 4. Допомогайте оточуючим

Залучайте дитину до волонтерства і допомоги оточуючим. У вихідний день ви можете сходити з дитиною в притулок для тварин або будинок престарілих. Покажіть дитині життя інших людей - це викличе у неї почуття жалю.

#### 5. Навчіть дитину ділитися

Заохочуйте дитину ділитися своїми речами з іншими людьми. Наприклад, якщо вона бере в дитячий садок шоколадку, запропонуйте їй поділитися нею з однолітками і поясніть, чому це важливо.

Привчайте дитину до добрих справ. Показуйте хороший приклад. Наприклад, ви можете запропонувати дитині пожертвувати старі речі та іграшки. Дозвольте дитині самій передати речі волонтерам.

#### 6. Заведіть домашню тварину



Поясніть дитині, що важливо проявляти доброту і товариську не тільки стосовно людей, а й тварин. По можливості заведіть домашню тварину. Догляд за домашніми тваринами допоможе дитині розвинути доброту і шанобливе ставлення до всіх живих істот.

### **7. Вирощуйте з дитиною рослини**

Робота в саду також може допомогти дитині розвинути співчуття. Вирощування рослин з терпінням, любов'ю і турботою, прийняття відповідальності за життя рослини допомагає їй стати добрішою.

Тільки коли ми з добротою і співчуттям ставимося до самих себе, коли ми вносимо співчуття у своє життя, ми зможемо прищепити ці цінності своїм дітям. Перш ніж ми навчимо співчуття дитину, ми повинні навчитися цьому самі. І чим раніше ми це зрозуміємо, тим швидше зможемо навчити дитину співчутливості.



### **Як виховати в дітях співчуття до самих себе**

Одні кажуть, що самооцінка – це найкраще, що ми можемо дати дитині; інші стверджують, що ми перехвалюємо наших дітей. Нові дослідження дають підставу вважати, що акцент на самооцінці заважає батькам виховувати в дітей більш важливу життєву навичку – самоспівчуття, тобто співчуття до самого себе.

Самоспівчуття часто плутають з потуранням власним примхам. Однак експерти вказують на три його важливі відмінні складові – усвідомленість своїх власних думок і переживань, почуття загальної людяності та доброзичливе ставлення до самого себе.

У той час як штучний розвиток самооцінки з недавнього часу вважають пов'язаним з цілим рядом проблем психічного здоров'я, з нарцисизмом і емоційною вразливістю включно, самоспівчуття асоціюється з гнучкістю, життєстійкістю, високим рівнем енергії, творчими здібностями й загальним успіхом у житті.

Далі пропонуються п'ять способів, за допомогою яких батьки можуть допомогти своїй дитині розвинути цю найважливішу життєву навичку.

### **Навчайте дітей правильного розуміння «хорошого життя»**

Деякі діти виростають, думаючи, що хороше життя – це щось більш досконале і прекрасне, ніж те, що вони мають. А це означає, що вони не зможуть досягти стану повного задоволення, унаслідок якого з'являється можливість викоринити дискомфорт, труднощі й розчарування.

Ми часто вважаємо страждання – навіть пов'язані з віком чи хворобами – якоюсь невдачею або провалом. Але це нераціонально, оскільки називаючи страждання невдачами, ми починаємо відчувати ілюзію, ніби їх можна повністю уникнути. Нам не хочеться погоджуватися з тим, що не все підвладне нашому контролю. Однак це факт.

Діти повинні чітко розуміти, що життя складається й завжди буде складатися зі злетів і падінь. І саме так, як ми вміємо радіти хорошему, ми повинні вчитися приймати погане.

Повноцінне виховання повинно давати дітям можливість навчитися справлятися зі своїми емоціями та знаходити розуміння себе як людини соціальної. Тобто, щоби стати успішними дорослими, діти повинні навчитись не тільки дбати про себе і ближніх, а й навчитись того, як і коли просити допомоги в інших людей.

### **Уміння використовувати співчуття до самого себе як підмога в житті**

Дослідники вважають, що ключ до щасливого й успішного життя – це гнучкість і життєстійкість, тобто здатність швидко відновлювати душевні сили перед обличчям труднощів. А необхідною умовою при цьому є самоспівчуття.

Батьки можуть навчати дітей і підлітків способів співчутливого ставлення до самих себе, у першу чергу допомагаючи їм усвідомлювати власні почуття й реакції. Для цього важливо слухати дітей зі співпереживанням і допомагати їм знаходити слова для вираження своїх емоцій:



«Схоже, ти роздратований. Це змушує тебе відчувати гнів, злити тебе». Вирази співчуття також корисні: «Це так важко! Просто жахливо!».

Батькам важливо уточнювати, що ці переживання універсальні, властиві всім, і казати, наприклад, так: «Коли ти не отримуєш бажаного, відчувати себе засмученим і розчарованим цілком нормально», «Людині властиво іноді відчувати ревності, заздрість, образу».

Нарешті, батьки можуть обговорювати з дітьми дії, які допоможуть їм відчутти себе краще просто зараз (обійми, прогулянка, сон) і в довгостроковій перспективі (перспективне планування, навчання терпіння, вміння ділитись).

### **Оцінюйте поведінку, а не саму дитину**

Найбільш важливе завдання батьків – щоб дитина відчула себе внутрішньо гідною незалежно від її досягнень або невдач. Батькам важливо повністю приймати свою дитину такою, якою вона є (а не такою, якою вони хочуть її бачити). Слід допомогти дитині знайти чітке бачення самої себе. Із цією метою треба чесно й делікатно критикувати її поведінку, але не характер.

Так дитина не буде пов'язувати свої вчинки або досягнення з власної цінністю.

Наприклад, якщо сказати: «Те, що ти зробив, образило мене», це залишить місце для покращення, виправлення й викличе не таку захисну реакцію, як фраза «Ти грубий і нечемний». Точно так краще сказати «Це була розумна ідея», ніж «Ти геніальний». Так дитина не відчує, що вона руйнує думку батьків про себе, скоївши необдуманий учинок.

### **Формуйте майбутню поведінку замість того, щоб карати дитину за минулу поведінку**

Те, як батьки реагують на невдачі й успіхи дитини, впливає на формування її внутрішнього образу самої себе, який вона потім почне відтворювати. Екстремальні покарання, такі як шльопанці або заборона на вихід із дому протягом шести місяців, учать дітей тому, що коли вони чинять неправильно, то повинні ставитися до себе жорстко. Такі покарання не дають порад про те, як потрібно зробити наступного разу при виникненні аналогічних труднощів. Діти виростають надмірно самокритичними, що відбирає енергію та знижує рівень мотивації та якості їх життя.

Як альтернатива співчутлива дисципліна пропонує почати з розуміння точки зору дитини, а потім допомогти їй змінити небезпечну поведінку. Мета полягає в тому, щоби сформувати звички й соціальні навички, які стануть у пригоді дитині в довгостроковій перспективі. Наприклад, якщо дитина травмує почуття свого друга, вона повинна шкодувати про це, міркувати про біль, якого завдала, і думати про те, як уникнути такої поведінки в майбутньому.

Але тоді основну увагу слід звертати на те, що краще для всіх у конкретній ситуації. Нікому не стане краще, якщо дитина буде картати себе із приводу того, що сталося, кілька тижнів поспіль. Усім буде краще, якщо вона вибачиться, і буде рухатись далі.

### **Будьте зразком для наслідування**

Моделювання співчуття до самого себе (замість самокритики) має величезне значення, тому що діти аналізують і переймають ті способи, якими батьки справляються з життєвими ситуаціями. Якщо вони бачать, що батьки займаються самозвинуваченням, для них це стає сильнішою мотивацією, ніж будь-які вмовляння.

Не хвилюйтеся, прояв співчуття у ставленні до самого себе не перетворить вас, як більшість людей помилково вважають, на ледачого й зухвалого недотепу. Навпаки, люди, які виявляють співчуття до себе, часто мають більше самовладання, більш привітні, краще працюють і задають більш високі стандарти, ніж люди надто самокритичні.

Коли діти вчаться співчутливо контролювати й піклуватися про самих себе, вони можуть далеко піти. Це допомагає зберігати мотивацію й позитивне мислення, сприяє соціальній взаємодії та є ключем до щасливого, здорового й успішного життя.





За матеріалами: Робін Ніксон <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1614/>