

Как развивать эмпатию?

Эмпатия – это способность человека эмоционально реагировать на переживания других людей. Она помогает лучше понять переживания другого человека, как бы поставить себя на его место и быть успешным в общении с другим.

Следующие способы помогут развивать эмпатию и лучше понимать другого человека:

1. **Развивайте наблюдательность.** В основе эмпатии лежит умение считывать проявление эмоций другим человеком. Но чтобы обзавестись таким умением, нужно ещё одно – уметь наблюдать. Одновременно к нам поступает много информации по самым разным каналам (зрение, слух, обоняние, осязание). Научиться переключать свое внимание и быть наблюдательным к тому, что происходит, поможет упражнение «5-4-3». Выполняя его, нужно перечислить: 5 предметов/объектов, которые вижу, 4 звука, которые слышу и 3 эмоции/ощущения, которые чувствую.
2. **Расширяйте свой эмоциональный словарь.** Психологи насчитывают до 500 слов, описывающих различные эмоциональные состояния человека. Сколько из этих слов есть в вашем репертуаре? Попробуйте записать на листе все названия чувств, эмоций, ощущений, настроений и состояний, которые знаете. Этот список покажет, насколько широка ваша собственная эмоциональная палитра, какие оттенки чувств и эмоций вы замечаете в себе и других. Возможно, вначале список получится достаточно коротким, 10-20 наименований. Однако его можно и нужно расширять и дополнять. Про эмоции есть интересная книга «Азбука эмоций» известного психолога Натальи Кедровой. Эта книга об эмоциях и чувствах, которые мы испытываем в той или иной ситуации. Чувства рассказывают нам о том, что происходит с нами и с окружающим миром, и помогают нам отыскать правильную дорогу к своей цели.
3. **Заведите дневник настроения.** Это может быть как специальная тетрадь, так и заметки в смартфоне. Важно, чтобы записи в любой момент были доступны, и можно было их дополнять. Запишите дату, время, коротко опишите произошедшую ситуацию, а затем закончите предложение: «В этой ситуации я почувствовал(-а)..., потому что...». Если вести такие записи регулярно, несколько раз за день отмечая изменения в своем эмоциональном состоянии, это поможет лучше понимать себя и свои эмоции, а значит, в дальнейшем лучше отражать эмоции окружающих людей.
4. **Скопируйте движение/жесты/мимику и объясните их.** Основа эмпатии – это так называемые «зеркальные нейроны» нашего мозга. Они отражают эмоции и движения других людей. Развивая эмпатию, можно специально потренировать «зеркальные нейроны». Например, в процессе просмотра фильма можно изобразить движения, жесты, мимику героя и попытаться ответить на вопрос: «Что сейчас этот герой чувствует?».
5. **Поиграйте с друзьями в «Крокодила» или «Шляпу».** В качестве темы игры выберите эмоции. Изобразите человека, который испытывает различные чувства: расстроен, доволен, радуется, злится и т.п. Обратите внимание на то, какие из изображаемых вами эмоций друзья угадывают чаще всего, какие эмоции вам сложно изобразить или угадать.
6. **Говорите об эмоциях с другими людьми.** Интерес к внутреннему миру другого человека, доброжелательное и заинтересованное любопытство – это то, что поможет понять эмоциональные состояния окружающих людей. Свою эмоциональную чувствительность можно развивать, обсуждая героев художественных произведений (книг, фильмов, иллюстраций). А чтобы лучше понять свои эмоции, можно обсудить их с близким взрослым дома и в школе, например, с кем-то из родителей, с классным руководителем или школьным психологом.