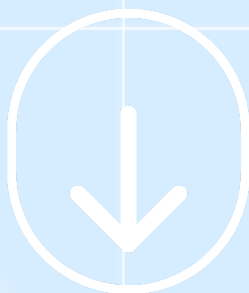


Що таке емпатія простими словами



Чому вона важлива у вихованні дітей?



Зміст

Що таке емпатія простими словами?	3
Хто така емпатична людина?	4
Неемпатична людина: як це виглядає в побуті?	5
Емпатія в психології: чому вона така важлива?	6
Емоційна емпатія	7
Як навчити дитину емпатії?	8
5 щоденних вправ для розвитку емпатії	9
Коли на дитину скаржаться: як діяти емпатично?	10
Пам'ятка для батьків	11



Що таке емпатія простими словами?

Емпатія – це вміння, яке формується

Емпатія не є вродженою якістю. Це вміння, яке формується через досвід, приклад дорослих і щоденну взаємодію.

Коли дитині кажуть:

«Я бачу, що тобі зараз сумно»

«Ти злякався, і це нормально»

«Тобі образливо, я розумію»

вона поступово вчиться розпізнавати власні емоції та розуміти почуття інших.

Приклади з повсякденного життя

1 Дитина плаче, бо не вийшло завдання.
Емпатична реакція:
«Тобі прикро, що не вийшло одразу. Я поруч, давай спробуємо разом».

2 Дитина боїться йти в нове місце.
Емпатична реакція:
«Ти хвилюєшся, бо це щось нове. Я розумію твій страх».

3 Дитина злиться і поводить себе різко.
Емпатична реакція:
«Ти зараз дуже злий. Давай спочатку заспокоїмось, а потім поговоримо».

У всіх цих ситуаціях дорослий не заперечує емоції, не знецінює її і не ігнорує, а називає й приймає.

Чого емпатія НЕ означає

✗ вседозволеність ✗ слабкість або м'якість ✗ відмова від правил і меж

Емпатія — це прийняття емоцій, але не обов'язково прийняття поведінки. Дорослий може бути емпатичним і водночас встановлювати чіткі межі.

Хто така емпатична людина?

Емпатичну людину можна впізнати за такими проявами:

- вона слухає, а не перебиває;
- не соромить за почуття;
- не говорить: «нічого страшного», коли людині справді важко;
- не порівнює з іншими («інші ж не плачуть»);
- називає емоції, а не ігнорує їх;
- реагує спокійніше, навіть якщо не погоджується з поведінкою.

Емпатична реакція vs неемпатична

Ситуація: дитина плаче через помилку.

✗ Неемпатична реакція	✓ Емпатична реакція
«Через таку дурницю плачеш?»	«Нічого страшного, перестань»
«Тобі прикро, бо ти старався»	«Я бачу, що тобі зараз важко»

Різниця проста: неемпатична реакція закриває емоцію, емпатична — допомагає її прожити.

Міні-чеклист для батьків: чи я емпатичний(-на)?

Поставте собі галочку, якщо це про вас:

- я намагаюся назвати емоцію дитини словами
- я не сміюся з її страхів або сліз
- я слухаю, перш ніж давати поради
- я дозволяю дитині відчувати, навіть якщо мені це незручно
- я пам'ятаю, що емоції — не погані і не хороші, вони просто є

Неемпатична людина: як це виглядає в побуті?

Неемпатична людина — це не «погана» людина. Найчастіше це людина, яка не звикла помічати та проговорювати емоції, а зосереджується лише на поведінці або результаті. У вихованні дітей така позиція зазвичай проявляється через слова, які дорослий говорить автоматично, навіть не замислюючись.

Типові фрази неемпатичної поведінки

- «Не вигадуй»
- «Нічого страшного»
- «Перестань плакати»
- «Через таку дрібницю не плачуть»
- «Будь сильним / не будь слабким»

Часто ці фрази вимовляються з добрих намірів — щоб заспокоїти або «навчити триматися».

Більшість дорослих говорять так не тому, що не люблять дітей, а тому що самих їх так виховували. У дитинстві емоції часто ігнорували, знецінювали або вважали проявом слабкості. Тому неемпатична реакція — це зазвичай звичка, а не свідомий вибір. Важливо пам'ятати: якщо ви впізнали себе в цих фразах — це не привід для провини, а точка для змін.

Як це відчуває дитина?

Коли емоції дитини постійно знецінюють, вона може відчувати:

- що її почуття «неправильні»;
- що краще мовчати, ніж говорити про переживання;
- що її не розуміють.

Дитина не перестає відчувати, вона просто перестає ділитися.

Неемпатична людина зазвичай не хоче нашкодити. Але усвідомлення власних реакцій — перший крок до емпатичного виховання й глибшого контакту з дитиною.

Емпатія в психології: чому вона така важлива?

У психології емпатія розглядається як основа емоційної безпеки. Саме через емпатичну реакцію дорослого дитина вчиться розуміти власні почуття, довіряти світу та будувати здорові стосунки з іншими.

Що відбувається, коли емоції дитини приймають?



«мої емоції важливі»



«мене розуміють»



«я в безпеці»

У такому стані дитині легше заспокоїтися, почути дорослого і знайти рішення. Емоція не «накручується», а проживається й стихає.

Зв'язок емпатії з поведінкою та самооцінкою

Емпатія напряму впливає на:

- **довіру** — дитина охочіше ділиться переживаннями;
- **самооцінку** — дитина не соромиться своїх почуттів;
- **поведінку** — менше істерик, агресії, закритості;
- **емоційний інтелект** — уміння розуміти себе й інших.

Коли емоції приймають, дитині не потрібно «кричати» поведінкою, щоб її помітили.

У психології це працює так:

Емоція → Прийняття → Спокій

Якщо ж емоцію ігнорують або знецінюють, ланцюжок переривається, і напруга лише зростає.

Емпатія в психології — це необхідна умова здорового розвитку дитини. Саме через прийняття емоцій формується довіра, стабільність і внутрішній спокій.

Емоційна емпатія

Емоційна емпатія — це здатність відчувати та розпізнавати емоційний стан іншої людини, особливо в моменти сильних переживань. Простими словами, емоційна емпатія — це коли дорослий не відсторонюється від емоцій дитини, а намагається зрозуміти, що вона зараз відчуває.

Приклад: дитина плаче — що відбувається насправді?

Ситуація: дитина плаче або різко реагує.

Емпатичний дорослий думає не:

— «Як швидше це зупинити?», а: — «Що вона зараз відчуває?»

Емоційна емпатія проявляється в словах:

- «Тобі зараз дуже сумно»,
- «Ти злякався, і це справді неприємно»,
- «Я бачу, що ти розгублений».

Так дитина отримує головний сигнал: її емоції помітили і прийняли.

Чому важливо не “гасити,, емоції?

Коли дорослі намагаються одразу зупинити сльози, страх або злість, емоція не зникає — вона залишається всередині. Згодом це може проявлятися через напруження, агресію або замкнутість. Емоційна емпатія допомагає дитині прожити емоцію; заспокоїтися природним шляхом; навчитися розуміти власні почуття.

Коли емоційна емпатія особливо потрібна?

Найбільше емоційна емпатія потрібна дитині у моменти:

страху (нові місця, люди, ситуації)

гніву (обмеження, заборони, несправедливість)

сорому (помилки, зауваження, порівняння)

образи (конфлікти, відмова, нерозуміння)

Як навчити дитину емпатії?

У щоденному спілкуванні з дитиною можна орієнтуватися на три кроки:

1. Назвати емоцію

«Ти засмутився», «Ти злишся», «Тобі страшно».

2. Прийняти її

«Я розумію, чому тобі так», «Це справді неприємно».

3. Лише потім шукати рішення

«Давай подумаємо, що можна зробити».

Такий підхід допомагає дитині заспокоїтися і поступово вчить її робити так само з іншими.

Як це виглядає в реальному житті?

- у конфліктах з іншими дітьми — не лише «хто винен», а «хто що відчував»;
- у сімейних ситуаціях — проговорювання почуттів уголос;
- у розмовах після складного дня — не допит, а уважне слухання.

Саме так формується емпатична людина, яка вміє розуміти і себе, і оточення.

Міні-вправа “Емпатія в моменті,,

Коли дитина емоційно реагує, спробуйте внутрішньо поставити собі лише одне запитання: «Що вона зараз відчуває?»

Навіть якщо ви не встигнете сказати ідеальну фразу, ваша реакція вже стане м'якшою.

5 щоденних вправ для розвитку емпатії

Розвиток емпатії не потребує спеціальних занять. Достатньо кількох простих щоденних практик, які легко впровадити у звичайне життя.

1. “Назви емоцію дня”

Наприкінці дня запитайте:

«Яка емоція була сьогодні найсильнішою?»

Це вчить дитину розпізнавати та називати свої почуття.

2. “Як ти думаєш, що він/вона відчував?”

Після історій, мультфільмів або конфліктів ставте питання не про поведінку, а про емоції персонажів чи людей.

3. Обговорення книжок і мультфільмів

Запитуйте:

«Чому герой так вчинив?»

«Що він міг відчувати?»

Це безпечний спосіб тренувати емпатію без тиску.

4. Проговорювання власних емоцій дорослими

Фрази на кшталт:

«Я сьогодні втомився»,

«Мені було тривожно»

показують дитині, що емоції — це нормально.

5. Гра “А як би ти себе почував, якщо...”

Короткі ситуації з життя допомагають дитині вчитись ставити себе на місце іншого.

Коли на дитину скаржаться: як діяти емпатично?

Ситуація, знайома багатьом батькам:

дитина посварилась з кимось у школі, і ви чуєте скаргу від вчителя, іншої дитини чи батьків.

У такі моменти хочеться одразу виховувати, сварити або читати нотації. Але для дитини це виглядає так: її засудили, не вислухавши.

Чому не варто сварити одразу?

Коли дитину сварять ще до того, як вона розповіла свою версію подій, вона:

- закривається;
- перестає довіряти;
- починає захищатися або мовчати;
- робить висновок: “мене не почують”.

У такому стані жодна виховна бесіда не працює.

Емпатичний алгоритм дій для батьків

1. Спочатку — слухаємо

Спокійно скажіть:

«Розкажи, як ти це бачиш»,
«Мені важливо почути твою сторону».

2. Називаємо емоції

«Ти розізлився»,
«Тобі було образливо»,
«Ти розгубився».

3. Показуємо, що розуміємо

«Я бачу, чому ти так відреагував».

4. І лише потім — виховна розмова

Не про покарання, а про наслідки й інші варіанти дій:

«Як інакше можна було вчинити?»
«Що можна зробити наступного разу?»

Пам'ятка для батьків

Що важливо пам'ятати щодня?

- емоції не бувають «поганими» або «неправильними»;
- дитина не маніпулює — вона переживає;
- сильні емоції — це сигнал, а не проблема;
- спокійний дорослий — найкраща опора для дитини;
- емпатія не скасовує меж, а робить їх безпечними.

Фрази, які варто зберегти

- «Я бачу, що тобі зараз важко»
- «Твої почуття важливі»
- «Я поруч»
- «Ти маєш право так відчувати»
- «Давай подумаємо разом»

Емпатія – це процес, а не результат

Не буває батьків, які завжди реагують емпатично.

Бувають батьки, які помічають свої помилки й повертаються до контакту.

Якщо ви зірвались, підвищили голос або знецінили емоцію — це не руйнує зв'язок.

Зв'язок руйнує лише відсутність відновлення.

Фрази, які допомагають повернути емпатію навіть після конфлікту:

- «Мені шкода, що я так відреагував(ла)»
- «Я був(ла) злий(ла), але це не означає, що твої почуття не важливі»
- «Давай спробуємо ще раз поговорити»

Так дитина вчиться дуже важливій навичці — відновлювати стосунки, а не уникати їх.

Отримайте

Безкоштовний пробний урок



[Отримати урок](#)

На уроці викладач визначить рівень знань, знайде прогалини та підкаже, що робити для бажаних результатів

