

Ни для кого не секрет, как много внимания сейчас уделяется развитию интеллектуальных способностей у детей. Много развивающих центров и площадок дополнительного образования решают сейчас эту задачу. Беспокойство родителей о том, как ребенок справляется с интеллектуальными задачами, умеет читать и считать вполне понятно. Дети готовятся к поступлению в школу.

И для родителей важно, чтобы ребенок попал в ту школу, в которой он сможет освоить достаточно знаний для поступления в ВУЗ. Любой внимательный родитель мечтает дать своему ребенку хороший старт для вхождения во взрослую жизнь. Решая эту задачу, взрослые часто упускают самое важное. Каким человеком с большой буквы будет ребенок. Как он будет строить отношения со сверстниками, взрослыми, насколько будет успешным социальным. Возможно, это не случайно, не так просто вырастить гармоничную личность.

Думаю в первую очередь нужно научить ребенка понимать свои и чужие чувства. Для этого **важно обсуждать ситуации**, в которых оказывается ребенок или наблюдает их, даже если они вам кажутся мало значительными. Какие состояния, и чувства испытываются им и другими. Задавайте вопросы ребенку, как по его мнению в этот момент у другого человека изменились чувства, почему он обиделся, заплакал или был рад, какие чувства были и какие стали после инцидента (ссоры, разногласия, вручения подарка и т.д.) что именно привело к таким последствиям?

Читая книгу или просматривая мультфильм, обсудите героев, будьте проводником в сложном душевном внутреннем мире, с его разнообразной гаммой оттенков и сочетаний. Иницируйте, способствуйте участие ребенка в театральных сценках, поощряйте ярко разыгрывать эмоциональные состояния, в соответствии с сюжетом. Это поможет преодолеть ребенку собственные трудности (застенчивость, робость, скованность и т.д.).

Акцентируйте внимание, как и когда, было возможно понять о состояниях персонажа, когда подобное состояние испытывал ребенок, что бы он мог спроецировать свое чувство на другого человека и лучше понять почувствовать его, быть толерантным к большому разнообразию душевных переживаний. Высказывайтесь, как вы относитесь к происходящему, что было важным, как можно было избежать последствий, если знать какие чувства были вызваны ситуацией. Мы все знаем, что ребенок как зеркало, будет отражать мысли, чувства и поведение значимых для него людей в своем опыте. И мы хотим, чтобы ребенок вырос отзывчивым, добрым, надежным. Умел строить отношения с коллегами, друзьями, а в будущем сам смог создать семью и стать хорошим родителем.

Иногда нам родителям не всегда удается найти в себе силы быть хорошим примером. И тогда, в такие моменты важно помнить, что в первую очередь нужно как можно честнее объяснить причины и свои чувства, не замалчивая их. Открыто признаться, не боясь потерять авторитет и показаться слабым. Уметь

выдерживать и чувства ребенка, какие бы они не были, даже если они нам не нравятся, обращают внимание других, вызывают неодобрение. Открытость в отношениях, будет учить ребенка понимать и сопереживать. И возможно в подобных ситуациях, в будущем и ваш ребенок сможет честно признаться Вам в чем-то, не боясь не адекватной реакции с вашей стороны. Так поэтапно будет развиваться эмпатия.

Эмпатия - от греч. *empathia* сопереживание

Развить навык внимательного отношения к своим и чужим чувствам, **важно уметь отрефлексировать их**, по многим причинам, например некоторые из них:

- профилактическая мера от пагубного воздействия **стресса** на физическое состояние, предотвращение появления психосоматических заболеваний;
- предотвращение **невротических реакций** на жизненные трудности;
- умение **выходить из конфликтных ситуаций**;
- **профилактика дезадаптации** в кризисных ситуациях и т.д.