****5.02.2019

**Чтение и эмпатия**

**Эмпатия или сострадание** — это важнейший навык, который необходимо развивать у подростков. Без него им будет тяжело строить отношения, которые понадобятся им для успешной жизни в обществе. С помощью этого навыка они станут полноценными гражданами, коллегами, родителями. Но современное подрастающее поколение растет в обществе с серьезной нехваткой эмпатии, что характеризуется усиливающимся разногласием в общественной полемике и самым высоким уровнем преступлений на почве ненависти за всю историю наблюдений.

Нам необходимо воспитывать в молодежи чувство сострадания и сочувствия! И, что интересно, библиотекари могут играть в этом ключевую роль, потому что данные научных наблюдений свидетельствуют о том, что книги могут быть мощным инструментом эмпатии. Британская организация «EmpathyLab» ([www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk/)) предлагает ряд ресурсов, которые конкретно направлены на использование этой силы.

Это первая организация, поставившая своей целью развитие у детей сострадания, грамотности и социальной активности посредством систематического чтения высококачественной литературы. Их стратегия основана на новых научных данных, подтверждающих тот факт, что чтение развивает чувство эмпатии в реальной жизни. Их девиз «Эмпатия — это маяк надежды в нашем разобщенном мире».

«EmpathyLab» только что запустила свой новый проект – Руководство 2019 «Читай для эмпатии» (Read For Empathy Guides): [www.empathylab.uk/read-for-empathy-guide](http://www.empathylab.uk/read-for-empathy-guide). В него включен экспериментальный сборник книг для детей от 11 до 16 лет, а также тридцать книг для детей от 4 до 11 лет.

Кроме того, на сайте организации можно подписаться на рассылку и получать индивидуальную информацию о соответствующих ресурсах.

**Чтение укрепляет чувство сострадания**

Мы не рождаемся с каким-то определённым коэффициентом эмпатии и сострадания. Наш мозг – очень пластичный инструмент, и 98% из нас могут развить в себе этот навык (остальные 2% — это социопаты). В последние несколько лет ученые проводят целый комплекс исследований с использованием МРТ и других методик. Все они свидетельствуют о том, что чтение формирует наши социальные и эмоциональные навыки, особенно сочувствие.

Человеческий мозг реагирует на вымышленные миры так, словно они реальны, и это делает литературные произведения прекрасной возможностью проникнуть в мысли и чувства других людей. Ученые говорят, что, когда мы читаем, мы действительно чувствуем себя частью истории, и эмоции, которые мы испытываем к персонажам, развивают точно такое же отношение к реальным людям в реальной жизни.

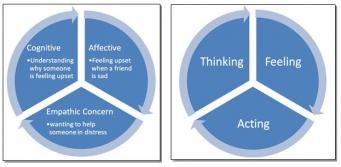
Некоторые исследователи сравнивают чтение художественной литературы с устройствами для моделирования полёта, на которых вы практикуете своих летные навыки. А книги — это инструменты для «моделирования социальных миров», и чтение помогает нам практиковать социальные навыки.

**Какие книги лучше подходят для развития эмпатии?**

Для книг, укрепляющих чувство сострадания «EmpathyLab» разработала целый набор критериев:·

* Сильные персонажи, судьбы которых вас волнуют, чьи эмоции вы чувствуете. Герои, которые бросают вызов, проявляют себя и помогают читателю понять самого себя
* «Смена перспективы», благодаря которой читатель может поставить себя на место персонажей, посмотреть на ситуацию с точки зрения разных персонажей
* Формирование сочувствия к людям, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах (например, нетрудоспособность, потеря дома, тяжелая личная утрата)
* Эти книги должны давать читателю реальное представление о жизни и опыте других людей
* Способствовать более глубокому пониманию жизни человека в другие периоды истории
* Максимально обогащать эмоциональный словарь подростков/ определения эмоций
* Мотивировать читателя к проявлению сочувствия

**Основные составляющие эмпатии и их значение для школ и библиотек**



Перевод рисунков. По частям слева направо:

**Рис.1**

* Эмоциональный. Чувство грусти, когда другу грустно
* Когнитивный. Понимание того, почему кто-то расстроен
* Сопереживание. Желание помочь, когда кто-то в беде

**Рис.2**

* Чувство
* Размышление
* Действие

**Чувство сопереживания состоит из трех основных элементов**. Люди задействуют все эти элементы в различных комбинациях в разное время.  «EmpathyLab» применяет такую структуру для определения основных элементов эмпатии:·

* **Эмоциональный компонент** - часть, отвечающая за чувства. Здесь мы буквально откликаемся на чувства других людей. Например, чувствуем себя расстроенными, когда расстроен кто-то другой. Мы делаем это машинально и очень рано - дети часто плачут, когда плачет какой-нибудь другой ребенок.
* **Когнитивный компонент** - часть, отвечающая за мысли. Здесь мы с помощью нашего разума и воображения пытаемся понять, как чувствует себя кто-то другой, в том числе можем определить его эмоции и получить какие-то подсказки благодаря его мимике, языку тела и тону голоса.
* **Компонент сопереживания** - часть, отвечающая за действия, за наше стремление помогать другим. Исследования показывают, что она играет ключевую роль в нашем чувстве социальной справедливости и является мощным мотиватором желания помочь кому-то другому, стать силой социальных изменений.

Крайне важно, чтобы педагоги – учителя и библиотекари - понимали эти различные элементы, чтобы разрабатывать правильные стратегии.

* **Эмоциональная эмпатия:** поскольку это происходит естественно и машинально, мы можем помочь молодым людям понять, почему это происходит, и изучить те эмоции, которые они чувствуют.
* **Когнитивная эмпатия:** нам всем необходимо задействовать наш разум и воображение, чтобы попытаться понять, что думает и чувствует другой человек и почему.  Возможность и стимуляция таких размышлений посредством литературы – отличный способ это сделать.
* **Сопереживание:** мы можем проложить пути, благодаря которым подростки могли бы реализовать свое чувство сострадания и помочь тем, к кому они испытывают сопереживание.  Дети, развившие в себе глубокое эмоциональное понимание других людей, могут стать очень активными гражданами, а книги могут выступать в качестве мощного трамплина. Например, книга Элизабет Лейрд (Elizabeth Laird) «Добро пожаловать в никуда» (Welcome to Nowhere), о сирийском лагере беженцев.

\*Эмпати́я — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Автор: Миранда Маккарни

Источник: [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk/), [www.sla.org.uk](https://www.sla.org.uk/blg-development-and-discussion-2019-3-empathy-and-reading.php)