

Министерство просвещения РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Миннеханова Елизавета Шамилевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к.пс.н., доцент, доцент по кафедре психологии  
Мосина Н.А.

17.06.20

(дата, подпись)



подпись

Руководитель:

к.пед.н., доцент, доцент по кафедре педагогики и психологии  
начального образования Маковец Л.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



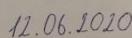
15.06.2020

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Миннеханова Е.Ш.

(фамилия, инициалы)



12.06.2020

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2020

**Отзыв**  
**научного руководителя**  
**на выпускную квалификационную работу**

**Миннехановой Елизаветы Шамилевны**  
*Ф.И.О. студента*

*44.03.02 Психология и педагогика начального образования*  
*направление обучения*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК**  
**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Высокий уровень сформирован ности компетенций	Продвинутый уровень сформирован ности компетенций	Базовый уровень сформирован ности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции		+	
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции	+		
ОК-7 способен к самоорганизации и самообразованию	+		
ОПК-2 готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях		+	
ОПК-3 готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов	+		
ОПК-4 готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся младшего школьного возраста	+		
ОПК-6 способен организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды	+		

ПК-8 способен проводить диагностику уровня освоения детьми содержания учебных программ с помощью стандартных предметных заданий, внося (совместно с методистами) необходимые изменения в построение образовательной деятельности	+		
ПК-22 готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи	+		
ПК-23 способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики	+		
ПК-27 способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и способностей ребенка	+		

В процессе работы Миннеханова Елизавета продемонстрировал(а) высокий и продвинутой уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент(ка) при выполнении выпускной квалификационной работы проявил(а) себя как серьезный и вдумчивый исследователь, умеющий анализировать научную литературу и представлять результаты опытно-экспериментальной работы.

Содержание ВКР\_соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Структура ВКР \_ соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР\_\_соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

15. 05. 2020

Научный руководитель:



Маковец Л.А.

## СПРАВКА

### о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе  
Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	Миннеханова Е.Ш.
Подразделение	КГПУ им.В.П.Астафьева кафедра ПипНО
Тип работы	Выпускная квалификационная работа
Название работы	ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ стерство.txt
Название файла	Министерство.txt
Процент заимствования	38.65 %
Процент самоцитирования	0.00 %
Процент цитирования	3.21 %
Процент оригинальности	58.14 %
Дата проверки	09:34:36 19 июня 2020г.
Модули поиска	Модуль поиска ИПС "Адилет"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска переводных заимствований; Модуль поиска переводных заимствований по интернет (EnRu); Коллекция eLIBRARY.RU; Коллекция ГАРАНТ; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска "КГПУ им. В.П. Астафьева"; Коллекция Медицина; Модуль поиска перефразирований Интернет; Коллекция Патенты; Модуль поиска общеупотребительных выражений; Кольцо вузов
Работу проверил	Маковец Людмила Анатольевна ФИО проверяющего
Дата подписи	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: inline-block;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: inline-block; margin-left: 100px;"></div> Подпись проверяющего

Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.



Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

**Согласие**  
**на размещение текста выпускной квалификационной**  
**работы, научного доклада об основных результатах**  
**подготовленной научно-квалификационной работы**  
**в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

*Я, Миннеханова Елизавета Шамилевна*

*(фамилия, имя, отчество)*

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)

*(нужное подчеркнуть)*

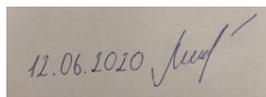
на тему: Особенности проявления эмпатии у мальчиков и девочек в начальной школе

*(название работы) (далее - работа) в ЭБС*

КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

*Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.*

12.06.2020 дата



подпись

## Оглавление

Введение .....	3
Глава I Теоретические исследования и гендерные особенности эмпатии в младшем школьном возрасте .....	7
1.1 Исторический ракурс проявления эмпатии в младшем школьном возрасте.....	7
1.2 Эмпатия и её основные характеристики в психолого-педагогической литературе.....	14
1.3 Способы и приемы развития эмпатии у младших школьников.....	21
Выводы по главе 1.....	27
Глава II РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
2.1. Методическая организация исследования.....	28
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	32
2.3 Программа групповых занятий, направленная на развитие эмпатии у младших школьников.....	40
Выводы по главе 2.....	48
Заключение.....	50
Список используемых источников .....	52
Приложения .....	56

## Введение

Малоизученность проблемы и ее актуальность, послужили поводом для выбора темы нашего исследования «Особенности проявления эмпатии у мальчиков и девочек в начальной школе».

Особо важное значение в ряду социальных эмоций имеет исследование роли эмпатии как продукта взаимопознания, взаимоприятия, как психологического явления, положительно оптимизирующего межличностные отношения.

Эмпатия является ведущей социальной эмоцией и в самом общем виде определяется, как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств.

Развитие эмпатии особенно важно в период младшего школьного возраста, когда у детей интенсивно начинают развиваться нравственные ценности, новые взгляды на отношения между людьми. Развитие эмпатии одна из важнейших сторон формирования личности, обеспечивающая нравственное развитие (Л.И. Божович, Т.П. Гаврилова, К. Дембеле, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович и др.). Она является важным условием гуманизации межличностных отношений, одним из факторов, тормозящих проявления агрессии и побуждающих действовать в пользу другого (Н. Айзенберг, С. Бэтсон, А. Валлон, М. Дэвис, Н. Н. Обозов, М. Хоффман и др.). Именно недостаток эмпатии, как отмечают многие исследователи, лежит в основе ряда психологических трудностей младших школьников.

Дети младшего школьного возраста умеют понимать и различать чужие эмоциональные состояния, сопереживая отвечать адекватными чувствами. У детей больше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поэтому важно в данный период развития акцентировать внимание на формировании у ребенка способности к эмпатии,

активизированию общительности, регулированию эмоционального состояния детей.

В научной литературе существуют различные подходы к определению эмпатии, как свойства личности (Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Юсупов) эмпатии, как процесса (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, и др.), уровням ее развития (Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.Н. Козлова, Т.Д. Корягина), механизмам формирования (Т.П. Гаврилова, Н.Н. Обозов, И.Г. Осухова, Н.И. Сарджвеладзе, и др.), этапам становления (Л.П. Стрелкова, А.Э. Штейнмец, И.М. Юсупов). Исследователи пришли к выводу о существовании различных форм эмпатии: сопереживание и сочувствие (Л.И. Божович, Т.П. Гаврилова, Т.Е. Конникова, А.П. Сопиков, О.И. Цветкова, И.М. Юсупов, и др.).

Исследования отечественных и зарубежных ученых указывают на то, что социальные и психологические факторы влияют на развитие психики детей, в зависимости от их гендерной принадлежности. К таким факторам следует отнести: культурно-исторические условия и особенности социального окружения. Существует масса подходов к исследованию эмпатии: относительно осознанности эмпатии, происхождения, видов эмпатии, гендерных особенностей проявления эмпатии и возможности её развития

**Актуальность:** Деятельностный характер нового Федерального стандарта начального общего образования предполагает в качестве результата обучения сформированность ряда личностных и коммуникативных качеств личности ребенка. Это, в свою очередь, делает актуальным использование личностно - ориентированной модели образования, которая обязательно учитывает социально - перцептивные особенности обучающегося, в частности, его эмпатийные характеристики.

Младший школьный возраст является важным этапом в развитии личности ребенка. Нравственные чувства данного возраста развиваются внутри учебной деятельности. Те чувства, которые появились у дошкольников, в младшем школьном возрасте продолжают

совершенствоваться в повседневных взаимоотношениях с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил. Формирование навыков общения, взаимодействия со сверстниками, положение ученика в группе - это главная задача в воспитании и обучении младшего школьника.

Эмпатия рассматривается, как коммуникативное свойство личности и является одним из регуляторов взаимоотношений между людьми. Проявляется она в стремлении оказывать помощь и поддержку другим людям. Ведет к развитию гуманистических ценностей личности младшего школьника.

**Цель исследования** – на основе изучения и описания особенностей проявления эмпатии у мальчиков и девочек младшего школьного возраста разработать методические рекомендации для учителей и родителей.

**Объект исследования** – эмпатия младших школьников.

**Предмет исследования** – уровень проявления эмпатии у мальчиков и девочек в начальной школе.

**Задачи работы:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования;
2. Рассмотреть особенности проявления эмпатии у мальчиков и девочек по отношению друг к другу в младшем школьном возрасте;
3. Изучить способы и приёмы развития эмпатии у младших школьников;
4. Подобрать комплекс методик для выявления актуального уровня проявления эмпатии в младшем школьном возрасте;
5. Составить методические рекомендации, направленные на развитие эмпатии у мальчиков и девочек младшего школьного возраста для учителя и родителей.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что в младшем школьном возрасте для детей характерна недостаточная сформированность эмпатии как свойства личности, и уровень развития эмпатии у девочек выше, чем у мальчиков.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Опросники
3. Экспресс – диагностика

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 98, в нем приняли участие 20 детей в возрасте 9 - 11 лет, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

**Структура работы включает:** введение, две главы, выводы по главам, заключение, список литературы и приложения.

# **Глава 1. Теоретические исследования и гендерные особенности эмпатии в младшем школьном возрасте**

## **1.1 Исторический ракурс проявления эмпатии в младшем школьном возрасте**

В современной психологии всякое проявление эмоциональной активности ребенка, по существу являющееся сопереживанием, сочувствием, внутренним содействием, рассматривается в рамках единой проблемы эмпатии.

Эмпатию принято интерпретировать либо как способность человека понимать мир переживаний другого, либо как способность соучаствовать в эмоциональной жизни другого. Как правило, в качестве объекта эмпатии рассматривается другой человек, но в ряде исследований в качестве объекта эмпатии выступает нейтральный предмет, природа или образ искусства. Понятие эмпатии относят и к чисто осознаваемым процессам понимания, и к явлениям чувственного познания, а иногда обнаруживают в эмпатии признаки и того, и другого [60].

Научное понятие «эмпатия» вошло в психологию в начале нашего века, но история этого вопроса началась гораздо раньше. Становление этого явления относится, прежде всего, к понятию «симпатия». Этот термин был введен еще древними греками для обозначения сущности всех вещей, в силу которой люди сочувствуют друг другу[58].

Позже эта концепция развивалась философом А. Смитом, который видел в симпатии основу справедливости и альтруизма, и философом Г. Спенсером, который определял симпатию как способность сочувствовать людям и как явление, усложняющееся по мере психического развития человека.

Представители теории симпатии считали эмпатию врожденным свойством. Психолог У. МакДауголл выдвинул теорию инстинктивного происхождения симпатии, а психолог Т. Рибо полагал, что это психофизиологическое свойство, присущее и животному, и человеку.

Симпатия считалась первичной эмоцией, на основе которой развиваются социальные и моральные чувства; при этом ее рассматривали, как стремление согласовывать свои эмоции с эмоциональными состояниями других, как некую психическую общность людей, как проявление подлинных отношений между ними. Понятие "симпатия" со временем утратило свое первоначальное значение. Ему на замену пришло понятие "эмпатия".

Следующее направление развития знаний об эмпатии представлено теорией вчувствования, разработанной Т. Липпсом. Термином "einführung" - "вчувствование в..." он описал процесс понимания произведений искусства, а позднее - самого человека [53].

По Липпсу вчувствование - это специфический вид познания сущности предмета или объекта. Индивид осознает себя и свои переживания через содержание предмета или объекта, проецируя в него свое "Я" .

Вчувствование есть как бы усвоение воспринятого предмета: в процессе восприятия через проекцию индивид узнает общность между собой и предметом, и в результате предмет "возникает сам собой", "сам себя вызывает благодаря такой деятельности". При этом автор рассматривал природу симпатии как бессознательно - имитационную. В дальнейшем, опираясь на эту теорию, эмпатию в психологии искусства исследовал психолог С. Маркус. Он понимал эмпатию как способ познания объекта эстетического наслаждения, вчувствования в этот объект, вживание в художественный образ [6].

Объединив воедино эти теории, в 1909 году, Э. Титченер ввел в научную психологию понятие "эмпатия". Вместе с тем, существует точка зрения, что первым применил это понятие в психологической науке Т. Липпс. Так, психологи Ф. Олпорт и М. Аргилл исследовали роль прошлого опыта в проявлении эмпатических реакций. Утверждается, что для возникновения эмпатии необходимо наличие в опыте субъекта переживания аналогичной связи «стимул - ситуация». Так, по мнению Хемфри, научение ребенка симпатии носит условный характер. Соотнося свой опыт с ситуацией стимулом, ребенок актуализирует имеющуюся в его опыте сходную реакцию на этот стимул и

заражается переживанием объекта. Однако главный интерес теоретиков бихевиоризма сосредоточен на научении ребенка разумным формам поведения, гуманистическим реакциям и бескорыстному поведению.

По заключению В. В. Субботского, бескорыстный мотив для бихевиористов ни что иное, как эмпатически возникающий «когнитивно - предвосхищаемый» эгоистический мотив, при этом бескорыстный мотив отделяется от эгоистического желания уменьшать эмпатически неприятное чувство, возникающее при виде страданий другого. Вместе с тем бихевиоризм, ставя своей целью научение нужному поведению, выводит за скобки сами по себе гуманистические чувства, в том числе и эмпатию [44].

В парадигме психоанализа Г.С. Салливан, З. Фрейд, А. Адлер и др. определяют эмпатию как врожденное свойство человеческой психики, которая основана на способности младенца к подражанию и имитации эмоциональных проявлений матери. Эмпатия рассматривается в качестве одного из факторов взаимопонимания между людьми, необходимого для социализации личности. Е. Блейлер и Х. Кохут подчеркивают роль эмпатии в познании. Э. Фром и Т. Райк считают эмпатию одним из центральных факторов любви, условием и результатом полноценных межличностных отношений и самореализации личности, стремлением партнеров разделять положительные и отрицательные эмоции. Способность к эмпатии считается важнейшим условием психотерапии, необходимым свойством врача, позволяющим стать сопричастным к внутреннему миру другого человека, в то же время дистанцироваться от клиента в плане изложения собственной непредвзятой интерпретации, эмпатия дает возможность клиенту почувствовать себя понятым [32].

В парадигме гештальтпсихологии утверждается, что возникновение эмпатии в процессе психотерапии способствует облегчению самовыражения протагониста, а остальные члены группы, сопереживая ему, одновременно избавляются от собственных проблем. Анализ результатов диагностики после тренинга выявляет рост способности к эмпатии, возрастание межличностной чувствительности клиентов.

Новое осмысление понятие «эмпатия» получило в гуманистической психологии в связи с обсуждением проблем психотерапии и консультирования. К. Роджерс говорит об эмпатии как о важнейшем свойстве фасилитатора. Он рассматривает эмпатию в качестве одного из средств гармонизации любых межличностных отношений, обеспечивающих конструктивные изменения наряду с позитивным безоценочным принятием другого человека и конгруэнтностью [27].

Эмпатия выступает основным приемом клиентцентрированной психотерапии, в которой психолог вступает в глубокий эмпатический контакт с клиентом, и помогает ему осознать себя полноценной личностью, которая способна взять на себя решение собственных проблем. Благодаря исследованиям в гуманистической психологии, эмпатия стала обсуждаться в связи с вопросами педагогической практики и семейного воспитания; исследуются овладение индивидом своими переживаниями, становление духовных ценностей человека и развитие нравственной перспективы его личности [59].

Таким образом, зарубежные исследования феномена эмпатии ведутся преимущественно в прикладном аспекте. Ученых интересует ее роль в лечении, консультировании, воспитании и обучении детей и взрослых, в упорядочивании конструктивных межличностных отношений. Однако, несмотря на значительное число работ, за рубежом не существует общепринятого определения эмпатии.

М. Аргайл, представитель английской необихевиористической школы, рассматривает следующие факторы, обуславливающие эмпатию: способность принимать роли, межличностную мотивацию и наличие данного переживания в эмоциональной памяти эмпатизирующего [54, 37].

Несомненным достоинством концепции бихевиористов является выделение интерактивного аспекта эмпатии. Основные положения этой концепции состоят в том, что:

а) научение происходит через чувственную сферу, т.е. через сопереживание, а возрастные характеристики лишь ограничивают объем и качество выучиваемого материала

б) научение совершается через подражание, чувствительность к соответствующей информации, тонкую дифференциацию окружающего мира с его подкрепляющими возможностями

в) научение через сопереживание происходит не менее успешно, чем посредством упражнений (концепция замещающего переживания)

В психоанализе и неопсихоаналитических концепциях имеются описательные сведения о различных аспектах эмпатии; феномен эмпатии рассматривается с точки зрения взаимосвязи аффективных и когнитивных процессов (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Блейер, Э. Фромм, Г.С. Салливан, К. Хорни, Т. Рейк) [39].

З. Фрейд отмечает значение эмпатии в ходе социализации личности, выделяя в эмпатическом процессе на первое место его имитационную природу, связывая подражательные механизмы с идентификацией. От идентификации «через подражание идет путь к вживанию, т.е. к пониманию того механизма, который вообще делает возможным нашу позицию по отношению к чужой психической жизни». Идентификацию З. Фрейд считает наиболее ранней и самой первоначальной формой эмоциональной связи с другим лицом, в связи с чем, идентификация выступает основным структурным компонентом социализации. Он считал ее бессознательной имитацией поведения взрослых ребенком, позволяющей ему осваивать нравственные нормы общества [57].

Особое внимание в классическом психоанализе уделено альтруистическим чувствам, представленным как вынужденная форма поведения человека в противоположность биологически заданным бессознательным влечениям к агрессии и разрушению с сопутствующим им эмоциональным насыщением. Подобная неоднозначность чувств, по мнению З. Фрейда, приводит к внутренним противоречиям; при сравнении себя с

другими эти эмоции могут вытесняться, подавляться или сверхкомпенсироваться. Наиболее близкое к современному понятие эмпатии было сформулировано З. Фрейдом в 1905 году в работе «Остроумие и его отношение к бессознательному». Фрейд указывал: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая со своим собственным». Современник З. Фрейда Е. Блейер рассматривал феномен эмпатии под термином «синтония», подразумевая «инстинктивное созвучие с окружающей средой». Эмоциональная сонастроенность представлялась иррациональным и вне-интеллектуальным способом познания социального [34].

К. Юнг понимал эмпатию как «интроекцию объекта, основанную на бессознательной проекции субъектных содержаний. Эмпатия, по мнению К. Юнга, предполагает субъективное отношение доверия или уверенности в объекте. Это готовность встретить объект на полпути, субъективная ассимиляция, которая приводит к благоприятному пониманию между субъектом и объектом или, по крайней мере, изображающая таковое. В противоположность абстракции, связывающейся с интроверсией, эмпатия у К. Юнга соответствует экстравертированной установке: «Человек с установкой на эмпатию обнаруживает себя в мире, нуждается в его субъективном чувстве, с тем, чтобы иметь жизнь и душу. Он доверчиво наделяет его своим воодушевлением [27].

Э. Фромм, Г. Салливан, К. Хорни, Т. Рейк - представители неопсихоанализа, рассматривают эмпатию в виде чисто эмоционального явления.

По мнению Э. Фромма, любовь является внутренне присущей человеку сущностью, то есть генетически врожденной потребностью. Э. Фромм анализирует различные формы высших чувств (заботу, ответственность, уважение, заинтересованность), которые, по существу, отражают разные стороны высших форм эмпатии. Однако при этом исследователь терминологически не обращается к феномену эмпатии [56].

Аналогичная позиция отражена в концепции представителя неопсихоаналитической школы Т. Рейка, который понимает любовь как эмоциональное единство партнеров, как растворение личностных границ в усиленном сопереживании положительных и отрицательных эмоций. Характерно, что эмпатии отведено важное место в понятийном аппарате психоанализа. В частности, данный термин среди прочих фигурирует в недавно изданном «Словаре-справочнике по психоанализу» В.М. Лейбина и других аналогичных изданиях. Важно то, что в них подчеркивается сохранение объективного взгляда на истоки и природу переживаний другого человека в эмпатическом процессе [12].

Так, В.М. Лейбин указывает: «Эмпатия предполагает идентификацию аналитика с пациентом. В какой-то степени она напоминает собой проективную идентификацию. Вместе с тем, эмпатия не является такой идентификацией с пациентом, благодаря которой аналитик полностью отождествляет себя с последним. Напротив, обладая возможностью стать сопричастным к внутреннему миру другого человека, аналитик сохраняет способность к дистанцированию от него в плане изложения собственных непредвзятых интерпретаций и выработки приемлемой для конкретной аналитической ситуации стратегии психоаналитической терапии» [31].

Таким образом, отечественными психологами понятие эмпатии понималось как переживание эмоционального состояния, в котором находится другой; активность по восстановлению чувств другого человека при помощи воображения; размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого

## **1.2 Эмпатия и её основные характеристики в психолого-педагогической литературе**

Эмпатия – это способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним. Понятие "эмпатия" было заимствовано психологией из философии двадцатого века. Способность

переживать эмоциональное состояние другого, отождествляя себя с ним, а также переживание собственных эмоциональных состояний по поводу эмоций и чувств другого. Дословно, термин означает страсть, сопереживание, страдание и чувство, то есть эмоциональное проникновение в чувства и состояние другого человека. Эмпатия может возникать и выражаться в большей степени не только по отношению к другим людям или живым существам, но и к искусству, литературе, кинофильмам, музыкальным композициям и скульптурам [6].

В психологию, понятие эмпатия было введено в 1903 году психологом Э. Титченером для того, чтобы обозначить процесс вчувствования.

Термин эмпатия означает сопереживание. Э. Титченер трактовал термин эмпатия следующим образом: “процесс гуманизации объектов, прочтения и прочувствования себя в них”. Эмпатия является категорией нескольких направлений консультирования и психотерапии [15].

Эмпатия наиболее тесно связана с теорией вчувствования, которая была разработана в психологии и эстетике Т. Липпсом в 1907 году. Вчувствование - это один из специфических видов познания сущности объекта. Человек осознает, в первую очередь себя, свои чувства и переживания через содержание объекта или предмета. Вчувствование можно толковать как усвоение. Вчувствование в человека -это непосредственно, желание обнаружить у него собственные чувства или переживания.

Исследователи давали термину “эмпатия” много различных определений, акцентируя внимание на разных аспектах и смысловых значениях [48].

Первым, кто обратил внимание и занялся изучением данной проблемы, был нидерландский философ Б. Спиноза, который данное явление назвал «подражанием аффектам». Определение понятия «эмпатия» в российской философии XIX и XX вв. связано с именами Х. Блера, К. Каутского,

С. Л. Франка и др. Так, Х. Блер признает эмпатию естественной и желательной основой нравственного поведения человека, устраняющей неприятные эмоции, связанные с необходимостью выполнения морального долга перед обществом. Мнения о том, что сочувствие не может быть присуща всем людям придерживался К. Каутский. Это, свойство, по его мнению, в большей степени свойственно женщинам и молодым людям. По мнению С. Л. Франка, данное явление относится в большей степени к когнитивной, чем эмоциональной стороне психики. Развитие понятия «эмпатия» в зарубежной психологии связано с именами таких ученых и исследователей, как: В. Колер, Дж. Мид, К. Роджерс и др [39,45].

Так, В. Колер предполагал, что эмпатия в большей степени является пониманием, чем разделением эмоционального состояния, т.к. механизмы, благодаря которым люди оказываются способными к сопереживанию, в определенной степени утрачивают свое значение «Способность принять другого человека» такое определение эмпатии дает Дж. Мид. В своих работах К. Роджерс определяет эмпатию как способ существования с другим человеком, возможность войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома [42].

Мы считаем, что эмпатия – это дар, которым может пользоваться далеко не каждый человек. Как и у любого психологического явления, у эмпатии есть свои плюсы, такие как: Возможность помогать другим людям, предоставлять им поддержку и помощь в принятии себя. Эмпатийного человека почти невозможно обмануть. Неограниченные возможности для развития своей фантазии. Но и минусы у эмпатии тоже есть: Повышенная чувствительность, эмоциональное выгорание. Человек не способен реагировать на здоровую агрессию и конкуренцию. Неэмпатийного человека легко «ранить» и причинить ему страдания.

Таким образом, эмпатия понятие очень сложное и многогранное, которое обозначает настолько глубокое сопереживание, которое граничит с полным отождествлением себя с другим человеком. Эмпатия является

ведущей социальной эмоцией и выступает, как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств. Проявления эмпатии происходят по-разному: от глубоко погружения в чувства своего партнера по коммуникации, до объективного понимания переживаний партнера по коммуникации, без какого-либо эмоционального влечения. В связи с этим выделяют три вида эмпатии:

- 1) сочувствие – эмоциональная отзывчивость, потребность оказывать кому-либо помощь,
- 2) сопереживание – человек чаще всего испытывает такие же эмоции, как и у его партнера по общению,
- 3) симпатия – очень доброжелательное и теплое отношение к человеку [1,7].

Отечественные психологи делают акцент на том, что сопереживание и сочувствие - это высшая форма проявления эмпатии. При этом, когда человек сопереживает, он испытывает чувства, которые тождественны чувствам и эмоциям другого. Сочувствуя, человек переживает другие эмоции и чувства, в отличии от человека, который вызвал у него эти чувства [5].

Т.П. Гаврилова, в одном из своих исследований, сделала следующий вывод: сопереживание - это непосредственная, более концентрированная форма эмпатии. Сопереживание. в большей степени, характерно для младшего школьного возраста. Сочувствие является более сложной формой эмпатии и оно, в большой степени, характерно для подросткового возраста.

Сочувствие выражается гораздо чаще, чем переживание [12].

Сопереживание – это свойство добрых и отзывчивых людей, но при этом не лучшая реакция на состояние другого человека, так как при сопереживании человек вливается в переживание другого человека, теряя контроль и управление, плывя в общем потоке чувств другого человека.

Человек соглашается с другими, хочет то же, что и другой человек. Реагируя на состояние другого человека, уместнее практиковать вчувствование. Во время вчувствования человек ощущает, чувствует состояние другого человека, но оставляет контроль за собой. Он чувствует его состояние, но сохраняет возможность отдалиться от него, иметь к этому свое отношение, возразить и подтолкнуть к другим желаниям и решениям [45].

Наиболее высокой же формой эмпатического реагирования является сострадание. Поскольку предполагает возможность человеку поставить себя на место другого, оказать ему помощь. Способность к состраданию, сочувствию является одной из фундаментальных характеристик личности.

Вот что писал о сострадании Д.С.Лихачев: "Нравственности в высшей степени свойственно чувство сострадания. В сострадании есть сознание своего единства с человечеством и миром (не только людьми, народами, но и с животными, растениями, природой и т.д.). Чувство сострадания (или что-то близкое ему) заставляет нас бороться за памятники культуры, за их сохранение, за природу, отдельные пейзажи, за уважение к памяти. В сострадании есть сознание своего единства с другими людьми, с нацией, народом, страной, вселенной. Именно поэтому забытое понятие сострадания требует своего полного возрождения и развития" [24].

Младший школьный возраст – сензитивный период для формирования нравственной сферы личности, в том числе и чувства сострадания. Новообразованиями младшего школьного возраста являются личностная и интеллектуальная рефлексия. К моменту прихода в школу отношения школьников друг к другу упорядочиваются в основном нормами "взрослой" морали, т.е. успешностью в учебе, выполнением требований взрослых, к 9-10 годам на первый план выступают нормы, которые связаны с качествами настоящего товарища. Возрастные психологические особенности младших школьников зависят от предшествующего психического развития детей, от их готовности к чуткому отклику, как на музыкальные факторы, так и на воспитательные воздействия взрослых.

Таким образом, зная, что такое эмпатия её виды можно выяснить на каком уровне развития находится эмпатия у детей младшего школьного возраста и в зависимости от этого продолжать развивать и воспитывать чувство эмпатии. Также зная вид эмпатии у ребёнка, мы можем подбирать индивидуализированные упражнения и задания для развития у него чувство эмпатии, то есть способность сопереживать и сочувствовать другим людям или животным.

Эмоции – это психологические состояния, которые выражаются в форме переживаний, ощущений приятного или не приятного, удовлетворенности или не удовлетворенности [6].

Для детей, поступивших в школу, первый период считается переломным. Ведь начало школьного обучения кардинальным образом вносит изменения в образ жизни каждого ребенка. В этот период меняется весь психологический характер ребенка, преобразуется его личность, его познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения [33].

Возникновение эмоций у первоклассников связано с конкретной средой, в которой дети находятся. Непосредственные наблюдения тех или иных событий, яркие представления и переживания – все вызывает у детей этого возраста. Первоклассники еще не могут сдерживать проявление своих чувств, обычно лица и позы детей очень ярко выражают их эмоциональные переживания. Характерной особенностью первоклассников является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное. В этот период повышается подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость [10].

Эмоциональное развитие ребенка происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности – игры,

учения, труда. Расширение эмоционального опыта ребенка, его глубина и модальность в значительной степени определяют направленность развивающейся личности. Эмоциональная жизнь первоклассников формируют взаимоотношения с учителем, процесс обучения, отношения в семье с родителями, коллектив класса – отношения с одноклассниками и положение в коллективе.

Первая особенность эмоциональной сферы младших школьников, особенно первоклассников, – это свойство бурно реагировать на отдельные и задевающие его явления.

Вторая особенность эмоциональной сферы становится большая сдержанность в выражении своих эмоций – недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению.

Третьей особенностью эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста является их чувствительность, их эмоциональная отзывчивость на все яркое, крупное, красочное. Монотонные, скучные уроки быстро снижают познавательный интерес первоклассника, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.

Четвертая особенность связана с интенсивно формирующимися моральными чувствами у ребенка чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости и т. д. [54].

С.Л. Рубинштейном выделяются три уровня эмоциональной сферы:

1) уровень органической эмоционально-аффективной чувствительности. Сюда относятся элементарные так называемые физические чувствования – удовольствия, неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями (окраска, тон отдельного ощущения или

выражение разлитого органического самочувствия организма (беспредметная тоска).

2) предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Здесь более высокий уровень осознания чувства. Осознанное переживание отношения человека к миру. Возможна классификация этих чувств: интеллектуальные, эстетические, моральные.

3) обобщенные чувства: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического. Они выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности [44].

В первом классе можно отметить сохранение сильного произвольного компонента в эмоциональной жизни. Это встречается в некоторых импульсивных реакциях ребенка (когда ребенок смеется на уроке, нарушает дисциплину). В целом возрастной предел эмоциональной жизни младшего школьника считают оптимистичным, веселым, радостным настроением, есть также индивидуальность в выражении эмоций: выявляются эмоциональные дети, дети со слабым выражением чувств.

Итак, эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

- легкостью отзывчивости к событиям и окраска восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями,
- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия,
- готовность к аффекту страха; в процессе учебной деятельности ребенок переживает страх как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; ученик чувствует угрозу своему статусу в классе, семье [41].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что такое разнообразие в подходе определения, даёт возможность понять, что же такое “эмпатия” и позволяет нам наиболее ярко усвоить и понять что, значит, быть в состоянии эмпатии, особенно чётко это прослеживается из определения,

которое предложил Карл Роджерс. А так же с помощью определений выяснить, какие методы и способы воспитания эмпатии можно применять к детям. Как привить им человечность, гуманность, сострадание к окружающему миру и научить любить самих себя и других людей.

### **1.3 Способы и приемы развития эмпатии у младших школьников**

Одним из важнейших компонентов эмоциональной восприимчивости детей является формирование эмпатии как способности человека к сочувствию и сопереживанию другим людям, пониманию их состояния.

Как справедливо отмечал Л. С. Выготский, только согласованное функционирование эмоциональной и интеллектуальной сферы в тесном единстве может обеспечить успешность любых форм деятельности личности, поскольку умственное развитие тесно связано с эмоциональной сферой ребенка, миром его чувств и переживаний. Подчеркивая значение эмоциональных факторов в онтогенезе, Л. С. Выготский писал: «Жизненный путь личности - это история ее переживаний» [10].

Эмоциональный опыт современного ребенка может иметь как положительную, так и отрицательную окраску, что непосредственно влияет на ее сегодняшнюю жизнь и будущее. Современные научные исследования убедительно утверждают, что результатом положительно направленного эмоционального детского опыта является доверие к миру, открытость, готовность к взаимодействию с окружающей средой, что обеспечивает основу для позитивной самореализации растущей личности. Преимущественно негативный эмоциональный опыт, наоборот, приводит к развитию недоверия к миру, отчуждения и нередко провоцирует проявления агрессии [10, 14].

Современной педагогической наукой предлагаются различные средства развития эмпатии: специально организованные музыкальные занятия, слушание сказок и художественных произведений, ознакомление с природой, рисование.

Все это способствует развитию у детей эстетических переживаний и чувства красоты.

Вопросы функционирования и генезиса эмоций является одной из важнейших психологических, философских и педагогических проблем. Именно в дошкольном возрасте бытия ребенка организуется таким образом, чтобы предотвратить проявления инертности, равнодушия, эмоциональной глухоты, чтобы активность ребенка проявлялась через развитие эмоциональной жизни.

Педагог должен создать все условия для обогащения эмоциональной сферы ребенка, предоставлять ему возможность проявлять свои чувства, поддерживать живой интерес полноценного личностного развития, как неисчерпаемого источника социальной и эмоциональной активности ребенка. Структуру эмоционального развития составляют аффективный, когнитивный и реактивный компоненты [8].

Исследования показывают, что дети уже в младшем дошкольном возрасте способны понимать некоторые чувства, которые испытывают взрослые (легче всего чувства гнева и радости). Позднее у детей появляется аффективная вовлеченность в состояние другого. Это происходит тогда, когда один ребенок способен «заражать» остальных своим эмоциональным состоянием.

Такая идентификация с эмоциональным состоянием другого появляется в младшем дошкольном возрасте и позволяет перейти от эмоции сопереживания – к действию. Исследования В.В. Абраменковой показывают, что если годовалые дети начинают плакать, видя слезы другого, то через год они уже пытаются пожалеть, утешить расстроенного. Более ярко данная реакция проявляется в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. При этом ребенок не просто отражает состояние другого человека, но уже испытывает ответные чувства, например, жалость на плач другого или гнев по отношению к его обидчику [56].

На основе моральных и ценностных переживаний у ребенка складываются морально-ценные и морально-одобренные отношения к другим

людям. Так, у ребенка формируются чувства и отношения гуманизма и альтруизма. Например, внимание к нуждам людей, способность считаться с их мнением, интересами и чувствами, проявлять сочувствие по отношению к бедам и радостям других людей.

Знание закономерностей развития чувства эмпатии у детей младшего школьного возраста позволяет педагогам учитывать их при построении образовательного процесса. А также подбирать адекватные условия для их развития.

Эмпатические переживания детей младшего школьного возраста во многом зависят от воздействия воспитания в семье и в школе, социальной среды, их материальных и духовных потребностей, интересов, склонностей, способностей, желаний, настроений, свойств личности [61].

По мнению К. Роджерса, эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней: вхождение в личный мир другого и пребывание в нем, «как дома», постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого, сообщение своих впечатлений о внутреннем мире другого, обращение к другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаемым ответам.

Быть эмпатичным, означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким. Эмпатические переживания зависят от сложного сочетания воздействия воспитания, социальной среды, разнообразных потребностей, интересов, желаний, настроений, многих свойств личности [57].

Возможность возникновения эмпатии при контакте между людьми зависит от того, какой оценочно-познавательный итог будет для каждого в этом взаимодействии. В связи с бедностью нравственного опыта детей младшего школьного возраста, ограниченностью получаемой информации, слабым развитием критичности мышления, высоким и непререкаемым авторитетом родителей у современных детей слабо развита способность к альтруизму и

гуманизму, к эмпатии. Поэтому важно уделить внимание формированию эмпатии в младшем школьном возрасте, которая в дальнейшем может стать источником нравственного развития ребенка.

Одним из условий возникновения у ребенка эмоциональных переживаний и эмпатических реакций является опора на учителя на личный опыт учащихся. Любая ситуация, сопровождающаяся сильными эмоциями, возникшая на уроке или вне него, может быть использована учителем для актуализации эмпатии. Например, если один ребенок смеется над неловкостью другого, можно попросить его вспомнить, попадал ли он сам в неловкие положения, и какие чувства он при этом испытывал. Когда может ребенок вспомнит аналогичную ситуацию, следует попросить обидчика мысленно поставить себя на место объекта насмешек и представить себе, что тот сейчас чувствует. Такая работа не только способствует развитию эмпатии, но зачастую помогает и в разрешении конфликтов[53].

Другим важным условием возникновения эмоций может служить использование в работе с младшими школьниками произведений искусства (литературы, живописи, музыки, театра и т.п.). Идентифицируя себя с героем произведения, ребенок ставит себя на его место и испытывает те же чувства, которые присущи герою. Это обогащает эмоциональный мир ребенка, позволяя приобретать эмоциональный опыт, не набивая собственных шишек. Одновременно ребенок учится сопереживать, сочувствовать. Однако чтобы он сам осознавал свои эмоции, необходимо задать вопросы, позволяющие выяснить, какие чувства испытывал ребенок при восприятии данного произведения, кому из героев он больше всего сочувствовал и почему.

Внеучебная воспитательная деятельность важное условие для развития эмпатии у младших школьников. Каждая школа, каждый учитель разрабатывают собственную программу воспитания. Невозможно рассказать обо всех направлениях этой работы. Важно не то, сколько и чего организовано, а как это сделано: какова инициатива самих детей и уровень их мотивационной вовлеченности. Они просто «принимают участи» или проявляют активность,

размышляют, спорят, помогают людям, и постепенно накапливают положительный опыт отношений.

Педагогические условия являются самым успешным методом формирования эмпатии у младших школьников, для формирования эмпатии должна быть создана развивающая среда и педагогическая ситуация. Для развития эмпатии могут использоваться художественные и литературные произведения, они являются наиболее близкими к эмоциональному фону ребенка. Творческие способы развития эмпатии оказывают влияние также на развитие психических процессов и сенсорных систем. Использовать в работе с детьми игры и упражнения, стимулирующие развитие воображения, ассоциативности через чувственно-эмоциональное постижение окружающего.

Итак, формирование эмпатии является неотъемлемой частью воспитания детей, которая в последующем поможет детям избавиться от подозрительности, мнительности, агрессивности, проявлять сочувствие к тем, кто попал в беду [46,7].

У современных детей очень слабо развита способность к эмпатии, это связано с рядом причин. У детей младшего школьного возраста недостаточный нравственный опыт, слабо развита критичность мышления, как следствие, неспособность к альтруистическому и гуманному отношению к людям. Поэтому очень важно уделять внимание формированию эмпатии у детей младшего школьного возраста, которая может стать фундаментом нравственного развития ребенка [10].

Таким образом, при выборе педагогических средств развития чувства эмпатии у детей младшего школьного возраста, должны быть учтены представленные особенности современных младших школьников. Исходя из этого, становится ясным, что в развитии способностей к эмпатии необходимо использовать обновленные педагогические средства, основанные на свободном общении детей в совместной увлекательной деятельности.

## Выводы по главе 1

Проблема развития эмпатии у мальчиков и девочек актуальна и требует вмешательства со стороны педагогов, родителей и психологов.

Эмпатия понятие очень сложное и многогранное, которое обозначает настолько глубокое сопереживание, которое граничит с полным отождествлением себя с другим человеком. Эмпатия является ведущей социальной эмоцией и выступает, как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств.

Отечественными психологами понятие эмпатии понималось как переживание эмоционального состояния, в котором находится другой; активность по реконструкции чувств другого человека при помощи воображения; размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого (принятие роли).

Формирование эмпатии является неотъемлемой частью воспитания детей, которая в последующем поможет детям избавиться от подозрительности, мнительности, агрессивности, проявлять сочувствие к тем, кто попал в беду.

Индивидуального проживания эмоционального опыта каждой личности. И школа, и семья, и различные социальные институты эмпатия должны прикладывать максимум усилий для адекватного понимания и выражения ребенком чувств и эмоций.

В психологии существует много различных способов развития эмпатии в младшем школьном возрасте, среди которых можно выделить: специально организованные музыкальные занятия, слушание сказок и художественных произведений, ознакомление с природой, рисование, использование в работе с младшими школьниками произведений искусства (литературы, живописи, музыки, театра и т.п.).

## **ГЛАВА II. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **2.1. Методическая организация исследования**

Экспериментальная работа велась поэтапно. На первом этапе изучалась психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, были выделены критерии эмпатии как социально-психологического свойства. В основу были положены такие критерии как: Способность проявления эмпатии, способность управлять эмоциями других людей, способность эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого. На втором этапе была проведена экспериментальная работа по изучению актуального уровня развития эмпатии у младших школьников.

Целью констатирующего эксперимента было выявление актуальных уровней развития эмпатии у младших школьников с учетом гендерных особенностей. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 98 г. Красноярска. В Нем приняли участие 20 школьников в возрасте 9-11 лет.

В своем исследовании мы выделяем следующие критерии для выявления уровня развития эмпатии у младших школьников:

- а) эмоциональный компонент,
- б) когнитивный компонент,
- в) поведенческий компонент.

Таблица 1 – Критерии и уровни развития эмпатии у младших школьников

Критерии	Уровни проявления эмпатии		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Эмоциональный компонент: - Диагностика уровня эмпатических способностей (В.В.Бойко)	Умение сопереживать, открытость, доверительность.	Испытывают трудности в эмоциональном общении, сопереживание зависит от ситуации.	Безразличие, напряженность, неестественность, подозрительность, избегание личных контактов.
2. Когнитивный компонент: - Исследование уровня эмпатийных тенденций И.М. Юсупова.	Понимает эмоции, умеет распознавать эмоции, понимает мысли и чувства другого, может поставить себя на место другого.	Ситуативное распознавание эмоций, испытывает затруднения в понимании мыслей и чувств другого.	Отсутствует понимание и знание эмоции, испытывает трудности в прочтении эмоций у других.
3. Поведенческий компонент: - «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.	Активность, отзывчивость, помощь другим людям.	Эмоциональные реакции не всегда соответствуют ситуации.	Избегание общения, безразличие, слабо реагирует на переживание других.

На основе проведенного теоретического анализа, представленного в первой главе, с учетом темы исследования были подобраны следующие методики, краткий анализ которых представлен ниже:

1. Шкала эмоционального отклика А. Меграбяна и Н. Эпштейна.
2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.
3. Исследование уровня эмпатийных тенденций И.М. Юсупова.

1. Шкала эмоционального отклика А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни. Для количественного определения выбранным ответам приписываются баллы от -3 до +3. По результатам задания выводится уровень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей. Опросник состоит из 33 суждений, по каждому из которых испытуемые должны выразить степень своего согласия или несогласия. Данная методика позволяет выявить пять уровней развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого: очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий уровень.

2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Методика включает в себя 36 утверждений, с которыми испытуемые должны согласиться или не согласиться. В ней отражены следующие параметры в структуре эмпатии: рациональный канал эмпатии – направленность внимания, восприятия и мышления на состояния, проблемы, поведение другого человека; эмоциональный канал эмпатии – способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать; интуитивный канал эмпатии – способность содействовать в условиях дефицита исходной информации о другом человеке, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании; установки, способствующие или препятствующие эмпатии облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов; проникающая способность в эмпатии – свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности; идентификация – умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера

### 3. Исследование уровня эмпатийных тенденций И.М. Юсупова.

Методика применяется для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает другой человек так, если бы они были нашими собственными. Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов («не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да»). С помощью данной методики можно определить общий уровень эмпатии.

## 2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение

На втором этапе был реализован констатирующий эксперимент. В ходе эксперимента было проведено исследование уровня развития способностей эмпатии и общий уровень проявления эмпатии у мальчиков и девочек в начальной школе. Ниже мы приводим обсуждение результатов нашего исследования.

### Анализ методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

При помощи этой методики мы получили данные, позволяющие определить уровень проявления способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого. Данная методика позволила нам выявить следующие уровни проявления эмпатии: средний, низкий, очень низкий.

Результаты методики показали, что в классе младших школьников, численностью 20 человек:

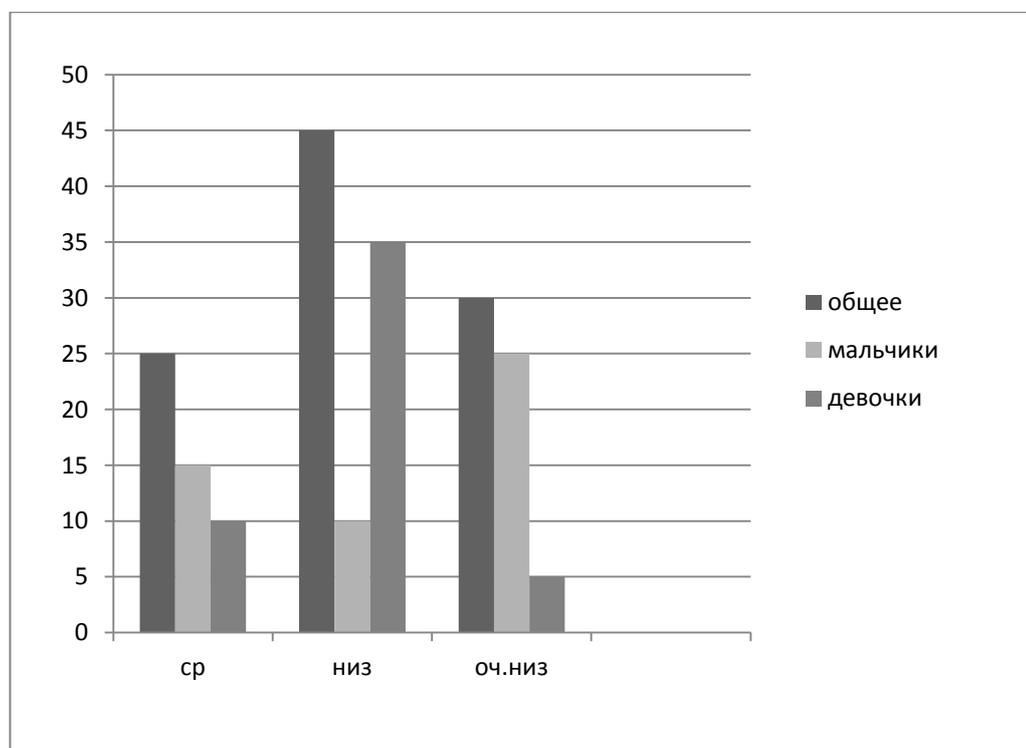


Рисунок 1. Распределение младших школьников по уровню развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого (частота встречаемости в %)

Условные обозначения:

Ср – средний уровень.

Низ – низкий уровень.

Оч. низ – очень низкий уровень.

На рисунке 1 представлено, что отсутствуют дети с высоким уровнем развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого.

На среднем уровне развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого находятся 5 детей (25%). 2 девочки (10%) и 3 мальчика (15%). Для данной группы детей характерна чувствительность к проблемам окружающих. Они великодушны, эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты и находят общий язык с окружающими. С неподдельным интересом относятся к окружающим людям.

На низком уровне развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого находятся 9 детей (45%) 7 девочек (35%) и 2 мальчика (10%). К этой группе относятся младшие школьники, для которых в межличностных отношениях не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем их чувства находятся под самоконтролем. В общении они внимательны, стараются понять окружающих, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряют терпение. Чаще воспринимают и оценивают поступки и действия окружающих, а не их состояния и переживания. Часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Имеют очень низкий уровень – 6 детей: 1 девочка (5%) и 5 мальчиков (25%), дети с заниженным и низким уровнем выраженности эмоционального

компонента эмпатии испытывают затруднения в установлении контактов, неуютно чувствуют себя в группе сверстников и взрослых. Эмоциональные проявления в поступках окружающих не воспринимаются ими. Они отдают предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. В деятельности центрированы на себе, болезненно переносят критику в свой адрес.

Таким образом, можно сделать вывод, что в группе младших школьников преобладает низкий и очень низкий уровни развития способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого. Это говорит о том, что дети недостаточно эмоционально отзывчивы, понять внутренний мир другого или прогнозировать поведение и эффективно откликаться на переживания другого человека им бывает тяжело. Они не способны фиксировать мельчайшие колебания в поведении или в настроении другого и тем самым видеть за ними существенное в личности; не умеют ставить себя на место другого человека и видеть мир, работу, все происходящее его глазами, проникать в его внутренний мир. Учащиеся эмоционально реагируют и способны откликаться на переживания своих близких, но с трудом могут отождествлять и идентифицировать себя с окружающими людьми.

### **Анализ методики «Исследование уровня эмпатийных тенденций» И.М. Юсупова.**

Методика позволила нам определить уровень развития способности распознавать эмоциональные состояния другого. С помощью этой методики были выявлены следующие уровни проявления эмпатийных тенденций: очень высокий уровень, высокий, и средний уровень.

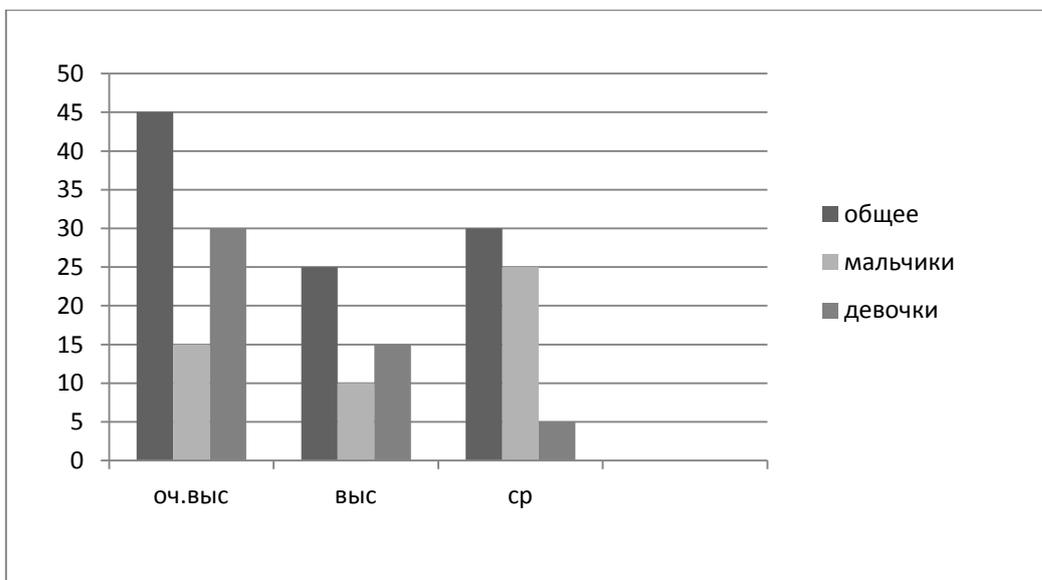


Рисунок 2. Распределение младших школьников по уровню развития эмпатийных тенденций (частота встречаемости в %)

Условные обозначения:

Оч. выс – очень высокий уровень.

Выс – высокий уровень.

Ср – средний уровень.

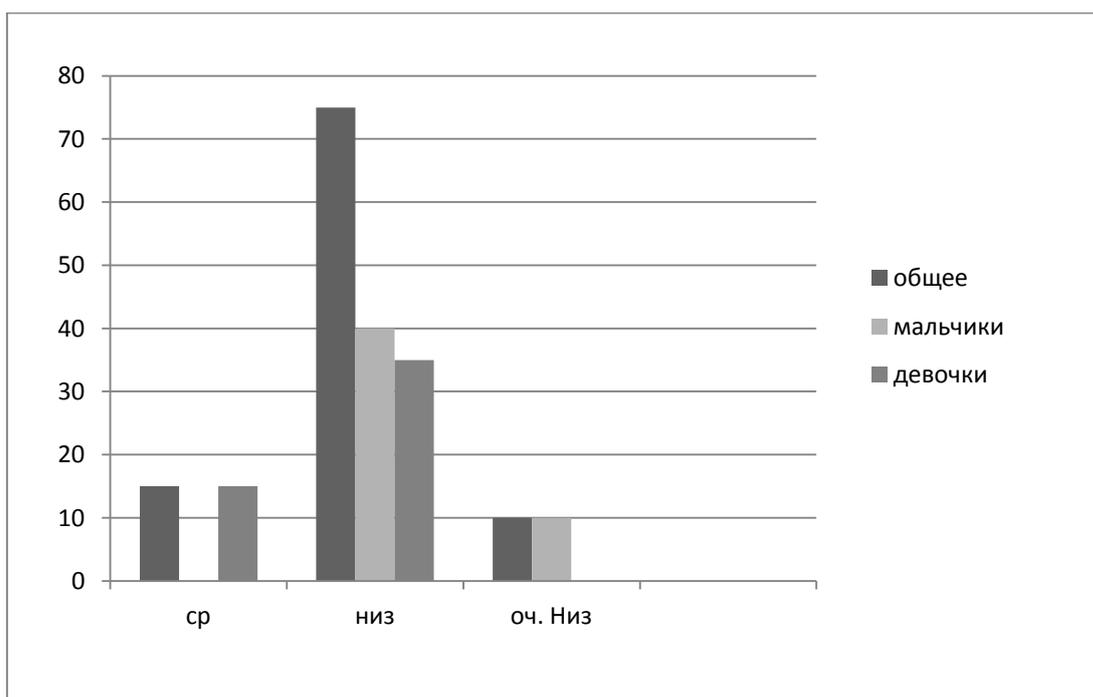
По рисунку 2 видно, что у большинства младших школьников преобладает очень высокий уровень развития способности распознавать эмоциональные состояния другого – 9 человек (45%): 6 девочек (30%) и 3 мальчика (15%). Это дети, которые тонко реагируют на настроение собеседника, легко распознают эмоциональное состояние другого. Высокий уровень развития способности распознавать эмоциональные состояния другого имеют 5 человек (25%): 3 девочки (15%) и 2 мальчика (10%). Это говорит о том, что младшие школьники не испытывают затруднений в установлении контактов со сверстниками и взрослыми. Эмоциональные проявления в поступках людей и эмоциональные состояния другого кажутся легким и быстро распознаваемыми.

Средний уровень развития имеют – 6 человек (30%): 5 мальчиков (25%) и 1 девочка (5%). Эта часть испытуемых не относится к числу особо чувствительных лиц, в межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. С трудом могут распознавать эмоциональные состояния другого человека. Имеют место эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Нет раскованности чувств, что мешает полноценному восприятию людей.

Таким образом, можно сделать вывод, что у младших школьников преобладает очень высокий и средний уровень эмпатийности. Это говорит о том, что дети легко устанавливают контакт со сверстниками и взрослыми. Хорошо выражают эмоциональный отклик на переживания других людей.

#### **Анализ методики «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко».**

При помощи этой методики мы выявили уровень развития способности давать адекватный эмпатический ответ, также методика позволила определить преобладающий параметр в структуре эмпатии.



### Рисунок 3. Распределение младших школьников по уровню развития эмпатических способностей (частота встречаемости в %)

Условные обозначения:

Ср –средний уровень.

Низ – низкий уровень.

Оч.низ – очень низкий уровень.

На рисунке 3 мы видим, что среди младших школьников высокого уровня нет. Преобладает низкий уровень развития -15 ребят (75%): 7 девочек (35%) и 8 мальчиков (40%). Это говорит о том, что младшие школьники испытывают затруднения в установлении контактов со сверстниками и взрослыми. Эмоциональные проявления в поступках людей и эмоциональные состояния другого кажутся непонятными и трудно распознаваемыми.

Средний уровень развития имеют 3 девочки (15%). Это свидетельствует о том, что девочки испытывают затруднения в понимании мыслей и чувств другого человека.

Низкий уровень развития имеют 15 учащихся (75%): 8 мальчиков (40%) и 7 девочек (35%). Это говорит о том, что дети испытывают трудности в прочтении эмоций у других.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что младшие школьники с трудом распознают эмоциональное состояние других людей, испытывают затруднение в установлении контактов со сверстниками и взрослыми.

Таблица результатов итогового уровня проявления эмпатии у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте представлена в приложении Б.

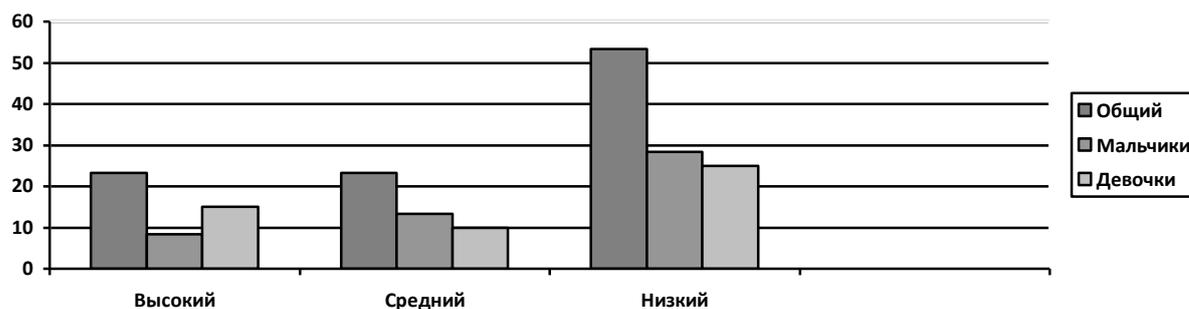


Рисунок 4. Итоговый уровень проявления эмпатии у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте (частота встречаемости в %)

Условные обозначения:

Оч.выс. – очень высокий.

Выс. – высокий.

Ср. – средний.

Низ. – низкий.

Оч.низ. – очень низкий.

Обобщая результаты всех методик, можно сделать вывод о том, что в группе младших школьников преобладает низкий уровень развития эмпатии – 53,3% (28,3% мальчиков и 25% девочек). «Группа низкоэмпатийных» отличается недостаточной способностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий.

Достаточно большое количество учащихся со средним уровнем развития эмпатии – 23,3% человек: (13,3% мальчиков и 10% девочек). Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого. Младшие школьники, вошедшие в эту группу, в своём большинстве высоко чувствительны к переживаниям других людей, способны к адекватному распознаванию эмоциональных состояний окружающих, и чаще всего совершают

адекватные ситуации эмпатического действия и поступки. Хотя в некоторых случаях возможно бездействие.

13,3% учащихся: (8,3% мальчиков и 15% девочек) имеют высокий уровень развития эмпатии. Это значит, что для младших школьников характерно эмоционально отзываться на переживания другого, они имеют устойчивую систему знаний, способствующую распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии, и совершают адекватные действия, каким-либо образом выражающие своё сочувствие или сострадание, направленные на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается.

Анализ результатов и констатирующий эксперимент позволяют заключить следующий вывод о том, что среди младших школьников преобладает низкий уровень развития эмпатии. Это говорит о недостаточной сформированности эмпатии как свойства личности. У них сформировалась привычка не обращать внимания на эмоциональное состояние тех, кто находится рядом. Исследуемые ребята обычно целиком погружаются в какие-то повседневные дела и мало времени уделяют эмоциям. Даже собственные чувства у них за редким исключением остаются достаточно неосознаваемыми и нераскрытыми.

Так как эмпатия это личностное свойство, которое имеет социальную природу, она возникает и формируется во взаимодействии и общении. Эмпатия, как и любое социально обусловленное свойство поддается целенаправленному формированию.

Глядя на рисунок 4 можно сделать вывод о том, что уровень эмпатии у мальчиков и девочек различен. Исследование показало, что девочки отличаются более высоким показателем общего уровня эмпатии, они более эмоциональны и склонны к сопереживанию, к сочувствию, чем мальчики.

## **2.3. Программа групповых занятий, направленная на развитие эмпатии младших школьников**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, которые описаны в предыдущем параграфе, мы можем сделать вывод о том, что ученикам младшего школьного возраста, находящимся на среднем и низком уровне эмпатии необходимо формировать и развивать эмпатию.

На основании вышеизложенного, мы разработали программу групповых занятий, направленную на развитие эмпатии.

Учитывая тот факт, что развитие эмпатии предполагает одновременное воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы, наиболее оптимальной формой работы с младшими школьниками являются групповые занятия с применением активных методов обучения – элементов социально-психологического тренинга, психогимнастических упражнений, рефлексивного анализа деятельности.

Такая форма организации развивающих занятий даст возможность создать атмосферу, в которой младшие школьники смогут почувствовать настроение и состояние тех, с кем предстоит взаимодействовать, развить внимательность и наблюдательность, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

**Целью программы** является развитие эмпатии у младших школьников.

В число участников групповых занятий должны входить те младшие школьники, которые в ходе констатирующего эксперимента продемонстрировали средний и низкий уровень эмпатии.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Таблица 2– Сценарий групповых занятий

Блок	Цель	Кол-во занятий	Цель занятия	Задачи занятия	Психотехники
1	Сплочение участников, создание комфортной психологической обстановки.	Занятие 1	Сплочение участников, создание психологически непринужденной атмосферы	1.познакомить участников друг с другом 2.создать благоприятную атмосферу в группе 3.установить доверительную связь и сплотить участников	1. Ритуал приветствия «Хлопки» 2. «Назови себя» 3. «Снежный ком» 4.«Ласковое имя» 5.«Давайте поздороваемся» 6. «Встаньте те, кто.,,» 7.«Представь свое имя в движении» 8.«Представься с помощью куклы» 9. Ритуал прощания «Эстафета дружбы»
2	Развитие эмпатии	Занятие 2	Развитие эмпатии	1. развивать умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику) 2. формирование умений оценивать ситуацию и поведение окружающих 3. развитие у детей понимания и чувствования друг друга. 4.развитие творческого воображения	1.Ритуал приветствия «Комплименты» 2.«Любящий взгляд» 3.«Сижу, сижу на камушке» 4. «Эмоции героев» 5. «Интонация» 6. «Рисование» 7.Ритуал прощания «Встретимся опять»

		Занятие 3	Научить детей передавать различные эмоциональные состояния	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие умения описывать свое настроение</li> <li>2. умение распознавать настроение других</li> <li>3. стимулирование эмпатии</li> <li>4. развитие воображения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия "Доброе Животное"</li> <li>2. «Передача чувств»</li> <li>3. «Мое настроение»</li> <li>4. «Цвета эмоций»</li> <li>5. «Тихий разговор»</li> <li>6. «Собери пиктограмму»</li> <li>7. «Подарок другу»</li> <li>8. Ритуал прощания «Скажите доброе словечко»</li> </ol>
		Занятие 4	Формирование умения давать обратную связь; Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие умения по движениям, позе, мимике научиться определять чувства другого человека</li> <li>3. формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. «Приветствие с разным настроением»</li> <li>3. «Карусель»</li> <li>4. «Я тебя понимаю»</li> <li>5. «Ты такой...»</li> <li>6. «Зеркало»</li> <li>7. Ритуал прощания</li> <li>8. «Аплодисменты по кругу»</li> </ol>
		Занятие 5	Развитие внимания ребенка к сверстникам и понимания эмоциональных состояний людей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие внимания друг к другу</li> <li>2. понимание эмоциональное состояние другого человека.</li> <li>3. прочувствование различных позиций в общении</li> <li>4. развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия «Интервью»</li> <li>2. «Руки»</li> <li>3. «Этюд на различные позиции в общении»</li> <li>4. «Понимание эмоциональных состояний».</li> <li>5. «Два зеркала»</li> <li>6. «Немое кино»</li> <li>7. «Колечко»</li> <li>8. «Подарок»</li> </ol>

		Занятие 6	Понимание внутреннего мира, развитие творческих способностей и воображения.	1. развитие внимание друг другу, способности к эмоциональному самовыражению 2. развитие выразительности жестов, мимики, движений 3. развитие понимания чувств другого	1. Ритуал приветствия «Здороваемся необычно» 2. «Именины» 3. «Оживший холодильник» 4. «Скульптор» 5. «Барахолка» 6. Ритуал прощания "Комплименты"
		Занятие 7	Развитие способности к установлению взаимодействия и внимания друг к другу	1. Умение распознавать эмоции и чувства другого человека 2. развивать внимание друг к другу, развитие чувства безопасности к другим людям	1. Ритуал приветствия «Волшебный клубок» 2. «Расколдуй принцессу» 3. «Поводыри» 4. «Сиамские близнецы» 5. «Распознавание эмоций и мыслей» 6. Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу».
3	Структурирование полученных знаний и их закрепление	Занятие 8	Развитие навыков сочувствия, сопереживания, вчувствования в состояние партнера. Эмоциональный компонент эмпатии.	1. развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний 2. развитие эмпатии, умение слушать другого человека 3. научиться распознавать эмоции и ощущения других людей	1. Ритуал приветствия «Привет» 2. «Перестановка ролей» 3. «Дублирование» 4. «Эмпатичное слушание» 5. «Я вижу» 6. «Распознай состояние». 7. «Ситуация» 8. Ритуал прощания «Тепло рук и сердец»

### **Первый блок** – введение в групповые занятия.

Он состоит из одного занятия. Целью которого является, сплочение участников, создание психологически непринужденной атмосферы. В ходе занятия дети знакомятся с особенностями совместной деятельности на занятиях, принимают правила работы группы, создаётся соответствующая атмосфера доверительного общения, осуществляется целеполагание и определяется проблематика, вокруг которой будут выстраиваться занятия основной части.

Например, для создания комфортной обстановки и сплочения участников мы предлагаем применить психотехнику «**Ласковое имя**», стоя в кругу, дети должны произнести ласковое имя своего сверстника .

Для создания благоприятного эмоционального фона в группе мы предлагаем использовать упражнение «**Давайте поздороваемся**», в котором дети должны поздороваться друг с другом различными способами.

### **Второй блок** – основная часть.

Состоит из шести занятий, в ходе которых, собственно, и происходит развитие эмпатии.

Содержание занятий основного блока включает в себя обыгрывание ситуаций, в которых детям нужно оказаться на месте другого человека, научиться понимать эмоции и чувства сверстников, понимать чувства другого через прикосновения.

На занятиях второго блока осуществляется работа по развитию умения осуществлять поддержку другому, умение понимать настроение собеседника. А так же с помощью мимики, движений, прикосновений и жестов осуществляется развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого.

### **Третий блок** – заключительная часть (одно занятие).

На данном занятии происходит подведение итогов предшествующих занятий, обобщении сформированных представлений и выходу из режима групповой работы.

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, а завершается ритуалом прощания. На каждом занятии ритуалы приветствия и ритуалы прощания разные. Они подобраны так, чтобы соответствовали каждому этапу развития группы.

Группа собирается 1 раз в неделю во время занятий группы продлённого дня.

Разработанная нами программа может быть использована психологами и педагогами для развития эмпатии у младших школьников, отдельные упражнения могут быть использованы родителями для формирования и развития эмпатии своих детей. По нашему мнению, при учете всех рекомендаций программа будет эффективной и действенной.

### **Методические рекомендации для педагогов**

1. Систематичность работы с младшими школьниками (проведение занятий 1-2 раза в неделю).
2. Проведение занятий в специально организованном пространстве, в благоприятное время.
3. Проведение коррекционных занятий в эмоционально насыщенной обстановке (подвижные и спокойные игры, релаксационные упражнения, психогимнастические упражнения).
4. Применение психогимнастических упражнений.
5. Проведение игр, упражнений, заданий, направленных на развитие эмпатии.
6. Использование взаимодополняющих методов и приемов: беседа, рассказ, чтение детской художественной литературы, решение социально-эмоциональных проблемных ситуаций и т.д.

## Выводы по главе 2

1. Было выявлено, что младшие школьники находятся на низком уровне эмпатии – 39% (16% мальчиков и 23% девочек). Данный уровень отличается недостаточной способностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий.

2. Средний уровень развития эмпатии – 23% человек: (13% мальчиков и 10% девочек). Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого. Такие дети высоко сенситивны к переживаниям других людей, способны к адекватному распознаванию эмоциональных состояний окружающих, и чаще всего совершают адекватные ситуации эмпатического действия и поступки. Хотя в некоторых случаях возможно бездействие.

3. 15% учащихся: (5% мальчиков и 10% девочек) имеют высокий уровень развития эмпатии. Для данного уровня характерно эмоционально отзываться на переживания другого, они имеют устойчивую систему знаний, способствующую распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии, и совершают адекватные действия, каким-либо образом выражающие своё сочувствие или сострадание, направленные на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается.

4. Исследование показало, что девочки отличаются более высоким показателем общего уровня эмпатии, они более эмоциональны и склонны к сопереживанию, к сочувствию, чем мальчики.

5. Исследуемые ребята обычно целиком погружаются в какие-то повседневные дела и мало времени уделяют эмоциям. Даже собственные чувства у них за редким исключением остаются достаточно неосознаваемыми и нераскрытыми.

6. С учетом полученных данных нами была разработана программа групповых занятий, целью которой стало развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста. Занятия, входящие в программу, представляют собой различные формы и виды групповых занятий: элементы социально-психологического тренинга, различные психотехники, рефлексивный анализ деятельности.

## Заключение

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что эмпатия - это глубокое и безошибочное восприятие внутреннего мира другого человека, его скрытых эмоций и смысловых оттенков, эмоциональное созвучие с его переживаниями, использование всей глубины понимания этого человека не в своих, а в его интересах.

Развивать чувство эмпатии необходимо с ранних лет жизни ребёнка, так как чувство эмпатии помогает ребёнку понимать, сочувствовать, переживать за тех, кто находится рядом с ним, быть добрым по отношению к окружающему миру.

Развитие эмпатии — это целенаправленный процесс формирования у детей гуманистического взгляда на мир, направленный на развитие в детях бережного, внимательного отношения друг к другу, старшим, родителям; воспитание потребности делать добро на пользу людям и в то же время это воспитание у детей нетерпимости, активной непримиримости к равнодушию, злу, несправедливости, угнетению человеческого достоинства.

Наиболее удачным для развития эмпатийного отношения считается младший школьный возраст, когда происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Таким образом, эмпатия в современной психологической науке является объектом пристального изучения ученых. Данное психическое явление рассматривается и как процесс, и как состояние, и как психическое свойство. При этом эмпатия с одной стороны выступает как условие продуктивной профессиональной деятельности в тех областях, где объектом деятельности

выступает другой человек, а с другой стороны, она предстает как объект формирования.

В результате были выявлены следующие особенности: у младших школьников преобладает низкий уровень эмпатии, что свидетельствует о недостаточной способности возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий. Девочки отличаются более высоким показателем общего уровня эмпатии, они более эмоциональны и склонны к сопереживанию, к сочувствию, чем мальчики.

Полученные результаты послужили поводом для составления программы групповых занятий, целью которой стало развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста. Составленная нами программа может быть полезна учителям и психологам, а также родителям, которые заинтересованы данной проблемой своих детей.

## Список используемых источников

1. Абраменкова В.В. А 16 Социальная психология детства: Учебное пособие. — М.: ПЕР СЭ, 2008.
2. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Просвещение, 2014. 335 с.
3. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики/под ред. И. Б. Ханиной. – М. Моск. ун-т, 1975
4. Бадалев, А.А. Формирование понимания о другом человеке как личности [Текст] / А.А. Бадалев. – Л.: Лениздат, 2013. 211 с. 4.
5. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Академия, 2012. – 136 с.
6. Большой психологический словарь. Сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. Стр 108
7. Борисенко, С.Б. Методы формирования и диагностики эмпатии [Текст] / С.Б. Борисенко. – Л.: Лениздат, 2010. 115 с.
8. Буюкас, Т. М. Зевина О.Г. Опыт утверждения общечеловеческих ценностей (культурных символов) в индивидуальном сознании Вопросы психологии. - 2011
9. Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века (под ред. Д. Брэзиера). М., "Когито-центр", 2005.
10. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Издательский центр "Академия", 2003.
11. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Вопросы психологии. 1975.
12. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии Т.П. Гаврилова Вопросы психологии. – 2012
13. Гильбух Ю.З. «Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия». Киев, 2012. 275 с.
14. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во МГУ, 2014. 574 с.
15. Гончаренко, Е.С. Развитие эмпатийного потенциала личности: На материале исследования детей 7-8 лет Е.С. Гончаренко.
16. Джерназян, Л.Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях Л.Н. Джерназян. - Тбилиси, 2014
17. Денисова С.В. Развитие межличностных отношений у младших школьников// КБГУ. 2017

18. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия М.2014
19. Жодле Д. Социальное представление: феномены, концепт и теория // Социальная психология / Под ред. С. Московичи. М.; СПб.: Питер, 2007. С. 372-394.
20. Зеньковский В. В. Психология детства. М.: Академия, 1996. 348 с.
21. Игры на развитие эмпатии. Режим доступа URL: [https://урок.рф/library/razvitiie\\_empatii\\_092332.html](https://урок.рф/library/razvitiie_empatii_092332.html) (Дата обращения: 25.05.2020)
22. Карамуратова, Р.Б. Психологические исследования роли оценочной эмпатии в педагогическом процессе Р.Б. Карамуратова. - Тбилиси, 2012
23. Картоотека игр и упражнений по психогимнастике. Режим доступа URL: <https://multiurok.ru/files/ighry-i-uprazhneniia-na-razvitiie-empatii.html> (Дата обращения: 2.04.2020)
24. Ковалев, А.Г. Эмпатия и процесс практического познания одной личности другой А.Г. Ковалев Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар: Издательство Кубанского университета, 2008.
25. Кордуэлл, М. Психология А - Я: Словарь-справочник. М.: ФАИРПРЕСС, 2000. 448 с.
26. Кузьмина В. П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье: Дис...канд. психол. наук. Н. Новгород, 1999. 157 с.
27. Кузьмина В.П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье. Дис. канд. псих. наук. – Н. Новгород, 1999.
28. Курпатов А., Алехин А.Н. Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии. – М.: Олма Медиа Групп, 2007.
29. Люблинская, А.А. Учителю о психологии младшего школьника. А.А. Люблинская. - М.: Академия, 2009.
30. Мир психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://www.persev.ru/druzhba>
31. Немов Р. С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. 541 с.
32. Овчаренко, Е.Р. Педагогические условия развития эмпатии у детей дошкольного и младшего школьного возраста Е.Р. Овчаренко. - Волгоград: Дом печати, 2010
33. Орлов А. Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтность Вопросы психологии. 1993. №4.

34. Особенности эмпатических отношений младших школьников  
Психологическая наука: проблемы и перспективы. 2012.
35. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Питер, 1999. 288 с.
36. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия: теория и практика; учебное пособие для студентов высших учебных заведений» В. И. Петрушин. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000.
37. Почебут Л.Г., Мейжис И. А. Социальная психология. Издательский дом «Питер», 2016.
38. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие. Л.: ЛГУ, 1990. С. 32-37.
39. Психология личности. Учебное пособие Под ред. проф. П. Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской, - М.: Эксмо, 2007.
40. Психологический тренинг на развитие эмпатии Режим доступа URL: [https://si-sv.com/\\_ld/0/16\\_11.pdf](https://si-sv.com/_ld/0/16_11.pdf) (Дата обращения: 08.04.2020)
41. Развитие личности ребенка: Пер. с англ. / Под ред. А. М. Фонарева. М.: Прогресс, 1987. 272 с
42. Роджерс К. Эмпатия Психология эмоций. Сборник, М., МГУ, 1984
43. Ритуалы начала и окончания занятий Режим доступа URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/03/03/ritualy-nachala-i-okonchaniya-zanyatiya> (Дата обращения: 15.04.2020)
44. Рувинский Л.И. «Психолого-педагогические проблемы нравственного воспитания школьников»
45. Сопиков, А.П. Механизм эмпатии А.П. Сопиков Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. Научные труды Кубанского гос. ун-та. - Краснодар, 2012.
46. Стрелкова, Л.П. Условия развития эмпатии под влиянием художественного произведения Л.П. Стрелкова Развитие социальных эмоций у детей младшего школьного возраста. - М.: Истоки, 2011
47. Тарова Ю.Н. Ритуалы приветствия и прощания для тренинговых занятий. Режим доступа URL: [https://урок.пф/library/rituali\\_privetstviya\\_i\\_proshaniya\\_dlya\\_trennigovih\\_zan\\_084243.html](https://урок.пф/library/rituali_privetstviya_i_proshaniya_dlya_trennigovih_zan_084243.html) (Дата обращения: 20.04.2020)
48. Торопова М. С. Формирование чувства эмпатии у младших школьников на основе сказочного материала. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016.
49. Тренинг на развитие эмпатии Режим доступа URL: <https://infourok.ru/trening-razvitiya-empatii-i-emocionalnoy-chuvstvitelnosti-dlya-detey-let-914275.html> (Дата обращения: 20.04.2020)

50. Тренинг на развитие эмпатии Режим доступа URL: <https://mydocx.ru/8-117159.html> (Дата обращения: 21.04.2020)
51. Упражнения для психогимнастики в начальной школе. Режим доступа URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/14024-upraghneniya-dlya-psihogimnastike-v-nachalnoy-shkole> (Дата обращения: 20.04.2020)
52. Упражнения для разминки. Режим доступа URL: <http://azps.ru/training/indexrz.html> (Дата обращения: 20.04.2020)
53. Философский энциклопедический словарь. М.: Сов. энциклопедия, 1983. 840 с
54. Хелен Би, Развитие ребенка. «Питер» М. 2004.
55. Чубунина Н.В. ритуалы приветствия Режим доступа URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/ritualy-privetstvija-893450.html> (дата обращения: 15.05.2019)
56. Штейнмец, А.Э. Развитие Эмпатии в школе А.Э. Штейнмец Вопросы психологии. 2013
57. Этчегоен Г. Эмпатия Журнал практической психологии и психоанализа – 2003. - №1
58. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии В.В. Юрчук. - Минск: Элайда, 2000.
59. Юсупов И.М. Психология эмпатии: Теоретические и прикладные аспекты. Автореф. дра психол. наук. СПб. гос. унт. СПб, 1995.
60. Юсупов, И.М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты) И.М. Юсупов. - СПб.: Феникс, 2009
61. Яковлев В.Я. «Научные основы нравственного воспитания школьников» Тамбов 1975

# Приложения

## Приложение А

### «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Таблица 1 – Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Фамилия, имя, отчество _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____					
№ п/п	Утверждение	Ответ			
		Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко				
2	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства				
3	Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать				
4	Я считаю, что плакать от счастья глупо				
5	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей				
6	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств				
7	Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие				
8	На мое настроение очень влияют окружающие люди				
9	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми				
10	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки				
11	Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь				

12	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)				
13	Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле				
14	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь				
15	Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются				
16	Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут				
17	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет				
18	Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены				
19	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков				
20	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных				
21	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге				
22	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей				
23	Я очень переживаю, когда смотрю фильм				
24	Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг				
25	Маленькие дети плачут без причины				

## Приложение Б

### «Исследование уровня эмпатийных тенденций» И.М.Юсупова

Таблица 2 – Бланк для ответов к методике «Исследование уровня эмпатийных тенденций» И.М.Юсупова

_____		_____				
фамилия, имя, отчество		дата рождения				
_____		«_____» _____ 20__ г. __ ч ____ мин				
пол		дата и время заполнения				
Номер утверждения	ОТВЕТЫ					
	1	2	3	4	5	6
	Не знаю	Никогда <i>или</i> нет	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда <i>или</i> да
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

**«Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко.**

Таблица 3 – Бланк для ответов к методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко.

Фамилия, имя, отчество _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____		
№	Текст опросника	+ или -
1	У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.	
2	Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.	
3	Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.	
4	Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.	
5	Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.	
6	Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.	
7	Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.	
8	Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	
9	Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.	
10	Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.	
11	Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.	
12	Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.	
13	Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.	
14	Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	
15	Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.	
16	В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.	

## Окончание таблицы 3

17	Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.	
18	Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.	
19	Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.	
20	Чужой смех обычно заражает меня.	
21	Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.	
22	Плакать от счастья глупо.	
23	Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.	
24	Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.	
25	Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.	
26	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.	
27	Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».	
28	Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.	
29	Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настроженным, замкнутым человеком.	
30	У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.	
31	Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.	
32	Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.	
33	Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.	
34	Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.	
35	Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.	
36	Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	

## Приложение Б

Таблица 4 – Итоговый уровень развития эмпатии младших школьников

Методики	Методика Юсупова			Методика Бойко			Методика А. Меграбиана и Н. Эпштейна		
	Очень высокий	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Очень низкий	Средний	Низкий	Очень низкий
Мальчики	3	2	5	0	8	2	3	2	5
Девочки	6	3	1	3	7	0	2	7	1

## Приложение В

### **Программа групповых занятий с младшими школьниками по развитию эмпатии**

**Цель:** развитие эмпатии у младших.

#### **Содержание занятий**

##### **Блок 1.**

**Цель** – Сплочение участников, создание комфортной психологической обстановки.

##### **Занятие 1.**

**Цель занятия** – Сплочение участников, создание психологически непринужденной атмосферы

##### **Задачи:**

- 1.познакомить участников друг с другом
- 2.создать благоприятную атмосферу в группе
- 3.установить доверительную связь и сплотить участников

##### **Ритуал приветствия «Хлопки»**

**Цель:** приветствие участников

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок - здороваются за руку,

Два хлопка - здороваются плечиками,

Три хлопка - здороваются спинками.

##### **Упражнение «Назови себя»**

**Цель:** позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться к новой среде.

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, может что-то рассказать о себе).

### **Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** позволяет детям скорее запомнить имена друг друга, установить контакт.

Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий повторяет его, затем называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

### **Упражнение «Ласковое имя»**

**Цель:** упражнение так же позволяет детям запомнить имена друг друга, способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя»

### **Упражнение «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

В начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.

### **Упражнение «Встаньте те, кто...»**

**Цель:** развивает наблюдательность, позволяет детям лучше узнать друг друга.

Ведущий дает задание: «Встаньте те, кто...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы и т. д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения всем задаются вопросы, подводящие итоги игры: «Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра?» Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные): «Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру?». Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам — ему помогает группа.

### **Упражнение «Представь свое имя в движении»**

**Цель:** игра помогает детям запоминать имена своих товарищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства. В этом упражнении каждый получает шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

Дети сидят в кругу. Поочередно, по часовой стрелке, дети делают телодвижения, подсказывающее их имя. Упражнение более эффективно, если попросить всех повторять имена и телодвижения.

### **Упражнение «Представься с помощью куклы»**

**Цель:** помогает снять напряжение и неуверенность, позволяет детям лучше узнать друг друга.

**Оборудование:** две куклы разного пола, желательно в рост ребенка, или перчаточные куклы.

Ребенку предлагают представиться с помощью куклы и рассказать о себе. Ведущий и дети могут задавать вопросы, уточнять. Например: Твоя любимая игра? Как в нее играть? Любимое животное? Почему? Самая вкусная еда на свете? О чем ты мечтаешь? и т. д.

### **Ритуал прощания «Эстафета дружбы»**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает тренер: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

### Блок 2.

**Цель** – развитие эмпатии.

### Занятие 2.

**Цель занятия** – развитие эмпатии.

**Задачи:**

1. развивать умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику)
2. формирование умений оценивать ситуацию и поведение окружающих
3. развитие у детей понимания и чувствования друг друга
4. развитие творческого воображения

### **Ритуал приветствия «Комплименты»**

**Цель:** приветствие участников

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо поздороваться и сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой здоровается в ответ и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении тренер может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала тренер находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

### **Упражнение «Любящий взгляд»**

**Цель:** развитие эмпатии.

Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

### **Упражнение «Сижу, сижу на камушке»**

**Цель:** развитие эмпатии, умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику).

Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,

Сижу на горячем,

А кто ж меня верно любит,

А кто ж меня сменит,

Меня сменит-переменит,

Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.

### **Упражнение «Эмоции героев»**

**Цель:** способствовать развитию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Тренер читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д.

### **Упражнение «Интонация»**

**Цель:** развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Ведущий вводит понятие интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой). Как вариант, можно интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.

### **Упражнение «Рисование»**

**Цель:** развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание — «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. В качестве жюри можно пригласить детей из другой группы. Победителю вручается картонная медаль-смайлик.

### **Ритуал прощания «Встретимся опять»**

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

### Занятие 3

#### **Ритуал приветствия "Доброе Животное"**

**Цель:** приветствие участников

Участники встают в круг и берутся за руки. Тренер тихим голосом говорит:

«Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!»

Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д.

#### **Упражнение «Передача чувств»**

**Цель:** научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

#### **Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

### **Упражнение «Цвета эмоций»**

**Цель:** развитие воображения, выразительных движений.

Выбирается водящий, по сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой один из основных цветов. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным, пытаются изобразить этот цвет, не называя, а водящий должен его отгадать. Можно разделить на две команды, при этом одна команда будет изображать цвет (поочередно или одновременно), а вторая — отгадывать.

### **Упражнение «Тихий разговор»**

**Цель:** формирование умения передавать определенное смысловое содержание невербальным способом.

Участники садятся в круг. Задание — невербально сказать выбранному партнеру фразу (которую взрослый предварительно шепнул ребенку на ушко). Каждый по очереди выполняет задание без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.

### **Упражнение «Собери пиктограмму»**

**Цель:** развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.

Каждому ребенку дается пиктограмма определенного эмоционального состояния, разрезанная на несколько частей. Задача участников — как можно быстрее и правильно собрать пиктограмму. Как вариант, можно самому пантомимически изобразить это состояние.

### **Упражнение «Подарок другу»**

**Цель:** развивать умение невербально «описывать» предметы.

Один ребенок становится «именинником», остальные дарят ему «подарки», передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику» .

### **Ритуал прощания «Скажите доброе словечко»**

*Тренер:* Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.

## Занятие 4

### **Ритуал приветствия «Приветствие с разным настроением»**

**Цель:** приветствие участников

Для проведения упражнения используется «кубик настроений», на гранях которого расположены изображения смайликов с разным настроением. Ребёнок здоровается, стараясь передать то настроение, которое соответствует картинке.

*Тренер:* Ребята, давайте поприветствуем друг друга с разным настроением. Поможет нам в этом «кубик настроений». Какое приветствие вызвало у вас приятные чувства?

### **Упражнение «Карусель»**

**Цель:** - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный  
Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **Упражнение "Я тебя понимаю"**

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

«Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с

любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

### **Упражнение «Ты такой...»**

**Цель:** развитие умения находить общее для всех и отличительное.

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга.

«Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнеры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: "Ты такой (такая) же, как я, у тебя...". Один из вас начинает, потом - другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: "Я очень отличаюсь от тебя, я...". Тренер может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение. После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями. Тренер может задать такие вопросы: «Какие чувства возникали у вас в ходе работы?»; «Какие чувства у вас возникали на первом этапе упражнения, а какие на втором?»

### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой .

Участники группы разбиваются на пары.

«Один из участников пары будет „зеркалом”, а второй –"обезьяной”. "Обезьяна”, оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. "Зеркало” повторяет как можно точнее все движения, выражения лица "обезьяны”». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?».

### **Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»**

*Тренер:* «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## Занятие 5

### **Ритуал приветствия «Интервью»**

**Цель:** приветствие участников

Участники сидят полукругом, у ведущего микрофон. Произнося реплику, он одновременно передает микрофон партнёру справа. Тот должен передать его следующему игроку, ответив при этом на заданный ему вопрос. Например:

-Какое у тебя настроение?

-Хорошее.

-Кого ты рад видеть сегодня?

-Что ждёшь от сегодняшнего дня? и т.д.

### **Упражнение «Руки»**

**Цель:** соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания. Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки. Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки. Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья. Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

### **Упражнение «Этюд на различные позиции в общении»**

**Цель:** прочувствование различных позиций в общении.

Дети разбиваются на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем партнеры, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. В заключение, у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения: как больше понравилось общаться, почему?

### **Упражнение «Понимание эмоциональных состояний».**

**Цель:** изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке.

**Материал:** Картинки с изображением детей и взрослых, у которых ярко выражено эмоциональное состояние как основных эмоций (радость, страх, гнев, горе), так и их оттенков (циклограммы, схематичное изображение эмоциональных состояний).

Сюжетные картинки с изображением положительных и отрицательных поступков детей и взрослых.

Упражнение проводится индивидуально в две серии.

Первая серия. Ребенку последовательно показывают картинки с изображением различных эмоциональных состояний и спрашивают: «Опиши картинку. Кто изображен на ней? Как он себя чувствует? Как ты догадался об этом?»

Вторая серия. Ребенку последовательно показывают сюжетные картинки и задают вопросы: «Что делают дети (взрослые)? Как они это делают (дружно, ссорятся, не обращают внимания друг на друга и т.д.)? Как ты догадался? Кому из них хорошо, а кому плохо? Как ты догадался?»

Обработка данных: подсчитывают число верных ответов в разных возрастных группах отдельно по каждой серии и по каждой картинке выявляют, доступно ли детям понимание эмоциональных состояний взрослых и сверстников, на какие признаки они опираются, кого лучше понимают: взрослого или сверстника. Определяют зависимость этих показателей от возраста детей.

### **Упражнение «Два зеркала»**

**Цель:** развитие внимания ребенка к сверстникам, а также мимических и пантомимических способностей детей.

Роли: Королева и Невидимый король, два зеркала.

В игре участвуют четверо детей. Участники располагаются следующим образом: перед Королевой стоят двое детей, изображающие зеркала. За Королевой стоит невидимый Король.

Королева, не поворачиваясь, угадывает, кто из детей играет роль Короля. Зеркала сообщают, кто стоит за ней. Одно зеркало – молчащее, показывает мимикой, другое – говорящее. Остальные участники игры располагаются за спиной Короля и по мере отгадывания, бесшумно, по очереди занимают его место.

### **Упражнение «Немое кино»**

**Цель:** понимать эмоциональное состояние другого человека.

Роли: водящий, исполняющий роль старого телевизора (без звука), и зрители.

Дети становятся в круг. Водящий движениями, жестами, мимикой сообщает о своих намерениях, желаниях, сомнениях. Дети угадывают смысл сообщения и таким же образом отвечают. Ведущий жестами и мимикой показывает, что он приветствует, прощается, приглашает, отталкивает, слушает, хвалит, ругает, сердится, боится, отвергает, сомневается, просит замолчать, показать, подойти, уйти, передать какой-либо предмет другому. Затем роль ведущего по очереди выполняют дети.

*Вариант 2.* Участники делятся на две подгруппы. Дети первой подгруппы придумывают и изображают сцену прощания, приглашения или приветствия и т.д., а дети второй группы отгадывают.

### **Упражнение «Колечко»**

**Цель:** развитие внимания друг к другу, понимание эмоциональное состояние другого человека.

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

### **Ритуал прощания «Подарок»**

«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

## Занятие 6

### **Ритуал приветствия «Здороваемся необычно»**

**Цель:** приветствие участников

Тренер говорит: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

### **Упражнение «Именины»**

**Цель:** развитие понимания чувств другого, развитие выразительности жестов, мимики, движений.

*Роли:* именинник и дарители.

Дарителю необходимо с помощью жестов, мимики и движений показать, кому и что дариться и с каким чувством. Ребенок, получивший подарок, выражает благодарность. Дети встают в круг. Выбирается именинник. Он встает в центр. Остальные дети объявляются дарителями. Именинник придумывает себе роль какого-нибудь известного героя (например, Золушки) и жестами, мимикой сообщает об этом дарителям. Каждый из дарителей придумывает воображаемый подарок и с помощью

мимики, жестов преподносит его имениннику. Это могут быть как волшебные предметы, так и реальные: хрустальные башмачки, карета, корона, волшебная флейта, аленький цветочек, конфета, мяч, зеркало, воздушный шарик и т.п. Дети старшего дошкольного возраста предлагают в качестве подарка нравственные качества: нежность, заботу, дружбу.

### **Упражнение «Оживший холодильник»**

**Цель:** понимание внутреннего мира, развитие творческих способностей и воображения.

Называется любая вещь и наделяется чувствами, поведением, деланиями. Например, ребенок или взрослый берет на себя роль холодильника и разыгрывает свои действия в квартире, устанавливает отношения с членами семьи. Чего может хотеть холодильник? Чтобы в нем было как можно больше вкусных продуктов, чего он может опасаться? Чтобы их у него не отобрали. Какая история могла с ним произойти? Однажды холодильник купил тысячу брикетов мороженого и пошел в парк, чтобы раздать их детям.

### **Упражнение «Скульптор»**

**Цель:** развитие внимания друг другу, способности к эмоциональному самовыражению.

*Роли:* скульпторы и «фигуры»

Выполняется в парах. Один из участников «скульптор», который «лепит» фигуру (любую, по своему усмотрению) из своего партнера. После этого ребенок – «скульптор» рассказывает о том, что он слепил и о характере того, кто изображен. Присутствующие задают ему вопросы. Затем происходит смена ролей.

## **Упражнение «Барахолка»**

*Цель:* осознание различных моральных качеств, эмоциональных состояний, примеряя их к разным персонажам.

*Роли:* продавцы и покупатели.

Смысл игры заключается в том, чтобы продать ненужные качества: грубость, лень, злость, плохое поведение, печаль, неаккуратность, плохое настроение – и приобрести хорошие качества: доброту, дружелюбие, хорошее настроение, веселье, радость, скромность и т.д. в игре действуют продавец и покупатель.

Ситуация игры: на барахолке идет торг между покупателями и продавцами. Продавцы нахваливают свой товар, стараясь его продать, а покупатели его критикуют, стараясь снизить цену. Например, продавец, предлагая лень, говорит, что, купив ее, можно ничего не делать, лежать спокойно на диване и смотреть мультики. Покупатель должен возражать, доказывая вред лени. Можно подготовить для продажи карточки символическим обозначением названных качеств.

Сначала продавец берет на себя роль какого-либо персонажа и действует от его имени (например, кот Базилио – от каких качеств он хочет избавиться, а какие приобрести).

Инструкция: «Ты – кот Базилио, ты – Карабас-Барабас, а ты – Золушка. Какие качества вы можете продать?» Затем каждый ребенок действует от своего имени.

## **Ритуал прощания "Комплименты"**

Дети в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу нужно сказать несколько добрых слов, за что-то поблагодарить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: (аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказал) либо отметить качества, которые в нем привлекательны (умный, красивые глаза,

волосы и пр.). Понимающий комплимент кивает головой и благодарит: "Спасибо, мне очень приятно!" - затем говорит комплимент своему соседу.

### Занятие 7

#### **Ритуал приветствия « Волшебный клубок»**

**Цель:** приветствие участников

Дети сидят по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.

#### **Упражнение «Расколдуй принцессу»**

**Цель:** развитие способности к установлению взаимодействия, воспитание желания помочь другому.

*Роли:* шах, принцесса, рыцари и амазонки, судья.

В центр комнаты выставляется стул, на него садится принцесса, ее накрывают красивой тканью. Это заколдованная принцесса. Ее нужно расколдовать. Для этого необходимо бесшумно подкрасться и дотронуться до нее. Тогда из-под ткани появиться принцесса. Сдергивать покрывало не разрешается. Вокруг принцессы ходит шах, он сторожит ее. Когда он отворачивается, рыцари и амазонки приближаются к принцессе. Дети исполняют роли рыцарей и амазонок, которые освобождают принцессу. Освободители должны продвигаться медленно и тихо. Тех из них, которых заметили, начинают движение с начала. При возникновении споров следует назначить судью. Начало пути обозначается чертой или веревкой.

#### **Упражнение «Поводыри»**

**Цель:** развивать внимание друг к другу, развитие чувства безопасности к другим людям.

*Роли:* слепые и поводыри.

Играющие разбиваются на пары. Один с открытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Один из участников – «слепой», второй – его «поводырь», который должен провести слепого через различные препятствия, которые созданы заранее (мебель, столы, стулья или другие люди). У «слепого» завязаны глаза. «Поводырь» должен провести его так, чтобы он не упал и не ушибся. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. После прохождения маршрута, участники меняются ролями. После упражнения обсудить, что чувствовали дети.

### **Упражнение «Сиамские близнецы»**

**Цель:** развитие способности к установлению взаимодействия и внимания друг к другу.

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д. чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

### **Упражнение «Распознавание эмоций и мыслей»**

**Цель:** Умение распознавать эмоции и чувства другого человека.

В этом упражнении вам нужно закончить предложение, начинающиеся со слов «я чувствую...», за которым следует эмоция. Помните, что список эмоций вы можете найти в интернете. Лучше всего будет записать эмоции в дневнике и периодически пополнять, когда вы столкнетесь с новой.

Примеры:

- Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга.
- Я прихожу в восторг, когда рисую.
- Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступает осень.

Помните, что мысль, в отличие от эмоции, выражается словосочетанием «я чувствую» в контексте «я думаю», «я полагаю». Например, когда вы произносите «я думаю играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция.

### **Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу».**

**Цель:** переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## Блок 3

### Занятие 8

#### **Ритуал приветствия «Привет»**

**Цель:** приветствие участников

Хлопая по ладошкам ребенку, педагог приветствует его: - Привет, Алеша! Ребенок, хлопая в ответ педагогу по ладошкам: - Привет, Лена! И так с каждым ребенком, по очереди.

### **Упражнение «Перестановка ролей»**

**Цель:** научиться распознавать эмоции и ощущения других людей

Эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?
3. Какие ваши любимые книги?
4. Куда вы ездили в отпуск?
5. Что вы больше всего любите?
6. Что вас больше всего печалит?
7. Что вас приводит в восторг?
8. В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?
9. Чего вы боитесь?
10. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

### **Упражнение «Дублирование»**

**Цель:** научиться распознавать эмоции и ощущения других людей.

Данное упражнение выполняется в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Пример:

Спикер: «Я хочу навестить своих родителей на следующей неделе».

Дублировщик: «И я чувствую себя от этого счастливым».

Спикер: «Моя мама готовит лучшие пироги на свете».

Дублировщик: «Я в восторге, когда их ем».

Задание можно усложнить, когда спикер заранее не сообщает, нравится ли ему то, о чем он скажет. Поэтому дублировщику приходится угадывать.

### **Упражнение «Эмпатичное слушание»**

**Цель:** развитие эмпатии, умение слушать другого человека.

Суть упражнения в том, чтобы выслушать человека о том, что является важным для него и создать предложение, которое максимально точно передает то, что он чувствует при этом. Помните, что эмпатия означает отбросить в сторону свои мысли и ощущения, а затем обратить внимание на то, что чувствует и о чем думает ваш собеседник.

Подумайте о чем-то сокровенном и имеющем большое значение для вас. Расскажите об этом, пытаясь максимально подробно описать ситуацию, при этом не давая подсказок. Берите паузы, во время которых ваш партнер скажет, о чем вы думали и что чувствовали в прошлый и настоящий моменты. Повторите упражнение, поменявшись ролями. Помните о том, что лучше ошибиться со своим предположением, чем вовсе не высказывать его вслух. Также ничего страшного в том, если вы преувеличите эмоцию, которую ощущает человек — например, назовете раздражение злостью, а злость гневом. Вы учитесь и только методом проб и ошибок можно достичь серьезных успехов.

### **Упражнение «Я вижу».**

**Цель:** Развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. «Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. Лиза (тренер обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Тренер: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Лиза: «Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Тренер: «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д. «Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий».

### **Упражнение «Распознай состояние».**

**Цель:** развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера.

«Обратите, пожалуйста, внимание на ваше состояние, осознайте его. Теперь, когда вы это сделали, постарайтесь погрузиться именно в это осознанное состояние еще больше. Тот, кто будет готов, поднимет руку, и все мы некоторое время посмотрим на него, попробуем понять его состояние и запомнить. Потом руку поднимет следующий и так до тех пор, пока каждый не побудет в роли «объекта общего восприятия».

### **Упражнение «Ситуация».**

**Цель:** развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Участники группы стоят по кругу. «Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и

осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд тренер называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?». В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; « Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

### **Ритуал прощания «Тепло рук и сердец»**

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.