

Министерство просвещения Российской Федерации
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

Яковлева Анастасия Павловна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ У ПЕДАГОГОВ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к.пс.н., доцент, доцент по кафедре
психологии Н.А. Мосина
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

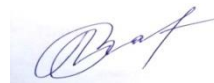
10.06.2020 г.



Руководитель:

к.пс.н., доцент, доцент по кафедре педагогики и
психологии начального образования М.В.Сафонова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

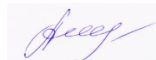
09.06.2020 г.



Дата защиты 23.06.2020 г.

Обучающийся Яковлева А.П.

12.06.2020 г.



Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2020

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Яковлевой Анастасии Павловны

Ф.И.О. студента

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) Психология и педагогика начального образования

направление обучения

Особенности проявления эмпатии у педагогов начальных классов

тема выпускной квалификационной работы

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 Яковлева Анастасия Павловна продемонстрировала высокий уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила способности к самоорганизации деятельности, анализу научных источников, сбору, анализу и интерпретации данных, хорошие коммуникативные способности, умение проектировать целостную систему психолого-педагогической деятельности от диагностики до развивающей 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.

11 мая . 2020

Научный руководитель

 / к.п.н., доцент М.В. Сафонова

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Яковлева Анастасия yakanpa@mail.ru / ID: 5038250
Проверяющий: Яковлева Анастасия (yakanpa@mail.ru / ID: 5038250)
 Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 10
 Начало загрузки: 11.05.2020 10:40:11
 Длительность загрузки: 00:00:16
 Имя исходного файла: ВКР Особенности проявления эмпатии у педагогов начальных классов, Яковлева.pdf
 Название документа: ВКР Особенности проявления эмпатии у педагогов начальных классов, Яковлева
 Размер текста: 1 кБ
 Символов в тексте: 193001
 Слов в тексте: 23650
 Число предложений: 2409

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
 Начало проверки: 11.05.2020 10:40:28
 Длительность проверки: 00:00:38
 Комментарии: не указано
 Модули поиска: Модуль поиска Интернет



ЗАИМСТВОВАНИЯ
25,27%

САМОЦИТИРОВАНИЯ
0%

ЦИТИРОВАНИЯ
0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
74,73%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источники — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	4,59%	8,46%	Тренинг по эмпатии	http://diplomba.ru	18 Ноя 2017	Модуль поиска Интернет	39	85
[02]	0%	8,46%	Тренинг по эмпатии. Отчет ...	https://bibliofond.ru	17 Мая 2019	Модуль поиска Интернет	0	85
[03]	3,51%	4,39%	Глава 2 экспериментальное ...	http://textarchive.ru	20 Апр 2016	Модуль поиска Интернет	38	48

Исп: *В.В. Сафранова*

11.05.2020

Еще источников: 17
 Еще заимствований: 17,15%

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

я. Яковлева Анастасия Павловна
(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 бакалавра

на тему: Особенности проявления
эмпатии у педагогов начальных
классов
(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

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

12.06 .2020
дата


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения эмпатии как профессионально важного личностного качества педагогов.....	7
1.1. Научные подходы к пониманию понятия «эмпатия» в психолого- педагогической науке.....	7
1.2. Эмпатия как профессиональное качество педагога.....	16
1.3. Способы развития и сохранения эмпатии у педагога.....	22
Выводы по Главе 1.....	28
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению и развитию эмпатии у педагогов как профессионально значимого личного качества.....	30
2.1. Методическая организация исследования.....	30
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	33
2.3 Методическое описание программы развития эмпатии у педагогов начальных классов	41
Выводы по Главе 2.....	57
Заключение.....	59
Список используемых источников.....	62
Приложения.....	69

Введение

В современной школьной практике к профессиональной педагогической деятельности предъявляются особые требования к личности учителя: умение в отношениях с учащимся быть искренним, внимательным, понимать эмоциональное состояние ребенка, проявлять сопереживание проблемам ближнего, сочувствие и сострадание. Все эти качества, важны для реализации нового подхода к воспитанию подрастающего поколения, ориентированного на развитие и саморазвитие личности учащегося, на совершенствование взаимодействия личности и социума.

Без овладения такой психической реальностью как эмпатия, невозможны достижения в данной профессиональной деятельности. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия — ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют сопереживания партнеру по общению и прежде всего в обучении и воспитании.

Эмпатия занимает главное место внутри социальных эмоций. Изучению эмпатии как эмоциональной отзывчивости человека на переживания других людей, посвящено большое количество исследований (Р.О. Агавелян, Е.Я. Басин, А.А. Бодалев, В.В. Бойко, Л.Н. Большунова, В.Э. Вебер, Л.П. Выговская, Т.П. Гаврилова, А.В. Запорожец, Р.Б. Карамуратова, П.В. Козина, В.П. Кузьмина, В.А. Микаэлян, Л.Л. Надирова, А.Н. Насифулина, Н.Н.Обозов, К.Роджерс и другие). Являясь «ядерным» образованием личности, эмпатия играет важнейшую роль в жизни человека.

Первый учитель для ребенка— это образец подражания, он является авторитетом. Поэтому именно в начальных классах, особенно важна эмпатия педагога, так как старший дошкольный возраст (5-6 лет) и начало младшего школьного возраста (7-8 лет) являются сензитивными периодами для развития и демонстрации эмпатийных актов по типу сопереживания.

Так же педагогам важно помочь адаптироваться ребенку в новой системе школьной жизни. Для того чтобы процесс вхождения учащихся в новый режим прошел плавно и безболезненно, необходимо такое профессиональное качество личности педагога начальных классов как эмпатия, а особенно его конативный компонент [41].

От того, какими профессиональными качествами педагог обладает, зависит отношение ребенка к окружающему его обществу и к школе.

Уметь сопереживать ребенку, поддерживать и сочувствовать ему, выражать интерес и сопричастность к его деятельности, проявлять доброжелательность, содействие – это главные предпосылки для построения с учениками эмпатических взаимоотношений.

Но в современной школьной практике взаимоотношения педагога с учениками не редко далеки от идеала. В СМИ часто говорят о конфликтах педагога и учеников, но конфликт – это не ссора, а недопонимание. Для предотвращения данной ситуации и урегулирования любого конфликта нужно понять своего оппонента. То есть для педагога необходимо такое качество как эмоциональная отзывчивость и эмпатия.

Мы считаем, что многие проблемы возникают из-за неумения учителя понять учащегося, услышать его переживания, отсутствия того, что мы называем эмпатией.

В связи с этим, выбранная нами тема является актуальной в теоретическом и в практическом отношении, и требует создания программы работы, направленной на развитие эмпатии у педагогов начальных классов.

Цель исследования – на основе изучения актуального уровня развития эмпатии у педагогов начальных классов, разработать программу психологической работы с учителями, способствующую повышению уровня развития эмпатии.

Объект исследования – эмоциональная сфера педагога.

Предмет исследования – особенности проявления эмпатия у педагогов.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что эмпатия

педагогов характеризуется следующими особенностями:

- 1) педагогов преобладает преимущественно низкий уровень эмпатии;
- 2) эмоциональный канал эмпатии является ведущим;
- 3) существуют трудности в установлении эмоциональных контактов, эмоциональные проявления осложняют взаимодействие с партнерами.
- 4) может развиваться в ходе целенаправленной психологической работы.

Задачи работы:

1. Проанализировать различные научные подходы к пониманию эмпатии в психолого-педагогической науке.
2. Изучить виды и функции эмпатии, условия ее формирования.
3. Рассмотреть способы развития и сохранения эмпатии у педагога.
4. Подобрать диагностический комплекс для изучения развития эмпатии у педагогов.
5. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение и развитие эмпатии у педагогов.
6. Проанализировать и описать результаты исследования, актуальный уровень развития эмпатии у педагогов.
7. Разработать программу, направленную на развитие эмпатии у педагогов начальных классов.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Опросные методы.
4. Методы качественного и количественного анализа данных.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 98 г. Красноярск. В исследовании приняли участие педагоги школы в количестве 30 человек, из них 28 женщин, 2 мужчин в возрасте от 25 до 60

лет.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Теоретические основы изучения эмпатии

1.1. Научные подходы к пониманию понятия «эмпатия» в психолого-педагогической науке

Басова утверждает, что даже в настоящее время отсутствует общепринятое представление об эмпатии. Ученые значительно расходятся в обосновании данного понятия. Поэтому Басова говорит, о необходимости анализа и структурировании подходов к пониманию понятия «эмпатия» [2]. Рассмотрим разные научные подходы к определению «эмпатия».

Толковый словарь современного русского языка [21] приводит следующее определение: «Эмпатия – это способность входить в эмоциональное состояние другого человека, сопереживать. Интеллектуальная идентификация собственных чувств с чувствами и мыслями другого».

Современные ученые чаще всего объединяют в определениях эмпатии ее когнитивный и аффективный аспект. Так, например, R. Kestenbaum, E. Farber и L. Sroufe определяют эмпатию как «эмоциональная и поведенческая реакция на эмоциональное состояние другого, который подобен эмоциональному тону этого человека и основан на его обстоятельствах» [57].

К.К. Платонов, утверждал, что эмпатия является способностью понимать чужие переживания и сопереживать личности в процессе межличностных отношений [40].

Эмпатийные взаимоотношения как целостный процесс, в котором выделенные структурные когнитивные, эмоциональные, конативные компоненты взаимодействуют и взаимообуславливают друг друга определяла Л.П. Выговская [11].

М.А. Пономарева так же рассматривает эмпатию как системную организацию, включающая в себя понимание эмоционального состояние

другого (когнитивный компонент), сопереживание к другому (эмоциональный компонент), активную помощь объекту эмпатии (конативный компонент) [41]. Таким образом, эмпатический процесс состоит из сопереживания, сочувствия и содействия.

Иначе понятие «эмпатия» как однонаправленный сложный процесс (от сопереживания к содействию), в котором каждый компонент имеет свою определенную функцию и по-разному участвует в общей эмоциональной регуляции поведения, рассматривает Л.П. Стрелкова [58].

А.П. Сопиков так же утверждает, что эмпатия является процессом моделирования субъектом воспринимающего объекта, в котором может быть ведущей либо эмоциональная сторона, либо поведенческая сторона, либо когнитивная сторона [56].

Изначально эмпатия была объектом изучения философских дисциплин, таких как этика и эстетика. В психологию термин «эмпатия» ввел Э. Титченер, он перевел немецкое слово «Einführung» как «вчувствоваться в...», то есть эмоционального проникновения в состояние другого. В эстетике термин «эмпатия» использовался как процесс понимания произведения искусства, объекта природы, склонность наблюдателя к отождествлению себя с наблюдаемым предметом. В этике использовалось понятие симпатии А. Смита, Г. Спенсера, А. Шопенгауэра, М. Шелера, которое означало понимание, отзывчивость и эмоциональное соучастие [49].

В своих работах З. Фрейд часто употреблял термин «вчувствоваться в...» и понятие «идентификация». Эмпатия базируется на восприятии субъективного мира другого человека так, как будто сам воспринимающий является этим другим. По мнению З. Фрейда, это означает, что ощущать удовольствие и боль другого человека точно так же, как он сам ее чувствует, но не забывать о том, что «как если бы». Если условие «если бы» утрачивается, то данное состояние является идентификацией [26]. Таким образом, можно сказать о важной роли эмпатии в понятийном аппарате психоанализа.

По мнению К. Роджерса, эмпатия – это центральная категория целого ряда других направлений консультирования и психотерапии. Он описывает эмпатию так: «Вы являетесь надежным спутником человека в путешествии по его внутреннему миру, его точкой опоры, указывая на возможные смыслы в его опыте, вы помогаете ему переживать эти смыслы более полно и продвигаться в них глубже. Быть с другим, таким образом, означает, что на какое-то время вы откладываете в сторону собственные взгляды и ценности для того, чтобы без бремени предрассудков войти в чужой мир». Понятию «эмпатия» принадлежит главная роль, и оно означает особое понимание другого[26].

Таким образом, теоретический анализ понимания эмпатии в психологии позволяет утверждать, что существуют разные подходы к понятию «эмпатия». Эмпатия – это эмоциональный процесс, переживание аффективного состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение (Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицкая и др.)[12; 33]. Эмпатия – когнитивный процесс, понимание, осмысление внутренней жизни другого человека, способность принять роль, позицию другого (А.П. Сопиков, В.А. Лабунская и др.)[33; 56]. Эмпатия – сложный аффективно-когнитивный процесс (А.А. Бодалев, А.Г. Ковалев и др.)[5]. Эмпатия – системное образование, которое включает в себя взаимодействие аффективного, когнитивного и конативного компонентов эмпатии (В.В. Бойко, М.А. Пономарева др.)[2;41].

В психолого-педагогической литературе представлено большое количество классификаций эмпатии. Рассмотрим виды и функции эмпатии, которые традиционно существуют в отечественной и зарубежной психологии.

В словаре практической психологии под редакцией С.Ю. Головина эмпатия делится:

- 1) эмоциональная эмпатия – основы механизмы проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека;
- 2) когнитивная эмпатия – базируется на интеллектуальных процессах

(сравнение, аналогия и пр.);

3) предикативная эмпатия – проявляется, как способность предугадывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях [15].

А.П. Сопиков выделил также три вида эмпатии:

1. Эмоциональная эмпатия – у субъекта преобладает эмоциональность в процессе моделирования объекта эмпатии.

2. Когнитивная эмпатия – у субъекта преобладает информативность в процессе моделирования объекта эмпатии.

3. Поведенческая эмпатия – у субъекта преобладает волевые качества, это проявляется в побуждении объекта эмпатии к чему-то, и в свою очередь в ожидании ответной эмпатии[56].

В.В. Бойко дал такое определение эмпатии: «это форма рационально-интуитивного отражения другого, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений – свойств, состояний, реакций – в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение»[7].

По критерию ведущего компонента В.В. Бойко классифицировал эмпатию на:

1) рациональную эмпатию, которая характеризуется направленностью внимания, восприятия и мышления на переработку информации о состоянии, поведении, проблемы объекта;

2) эмоциональную эмпатию, реализуемую посредством эмоционального опыта(переживаний, чувств), позволяет входить в эмоциональный резонанс с другими – сопереживать, соучаствовать;

3) интуитивную, позволяющую обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне [7].

Анализируя данные виды эмпатии можно сказать, что для педагога начальных классов важнее всего рациональная, или иначе – когнитивная эмпатия, которая предполагает сопереживание, основанное на понимании

объекта путем анализа его поступков. Этот вид эмпатии требует умения сравнивать, анализировать, делать определенные выводы, а именно данными способностями должны владеть педагоги. Когда личность действительно стремится понять другого, она должна отбросить всяческие предубеждения и опираться на когнитивную эмпатию.

Интуитивный вид эмпатии не всегда важен, потому что нередко эмпатия предоставляет искаженную картину внутреннего мира другого вследствие того, что субъект необоснованно проецирует на него свои качества – недостатки, привычки, эмоциональный опыт, установки, предвзятые суждения.

Эмоциональная эмпатия иногда даже вредна для педагогов, так как преобладание эмоциональности в процессе взаимодействия с учащимися может повлиять на организацию учебного процесса. Так же частое проникновение в чувства других создает сильную эмоциональную нагрузку, что может вызвать эмоциональное выгорание.

М.А. Пономарева выделяет эмпатию по временным рамкам: кратковременную и долговременную. Кратковременная эмпатия предполагает ограниченный контакт с другими людьми в общении, в процессе которого человек встает на позицию другого. Долговременная эмпатия протекает в течение длительного времени и требует более тесного общения с другим человеком. Возможна еще классификация, разделяющая эмпатию на адекватную и неадекватную. В этом случае, неадекватная эмпатия проявляется как радость при неблагополучии другого, эмоциональный отклик на эмоциональное состояние человека идет с противоположным знаком [41].

Д.А. Хьюстон выделяет два вида эмпатии:

1) эмоциональная с преобладанием эмоционального реагирования на переживания другого человека;

2) когнитивно-аффективная с преобладанием эмоциональной реакции на переживания другого человека понимание его внутреннего состояния[52].

Д.А. Хьюстон также выделяет эмпатию личностную и ситуационную. К личностной эмпатии относится эмпатия, которая дает установку реагировать эмпатически на всех. К ситуационной эмпатии относится эмпатия, возникающая в конкретных ситуациях, основанная на объекте эмпатии и накопленном эмоциональном опыте [52]. Для учителя, работающего с младшими школьниками, важна прежде всего, ситуационная эмпатия, которая направлена на конкретные события, а не на всех детей в классе.

В качестве особых форм эмпатии Т.П. Гаврилова выделяет сочувствие и сопереживание. По ее мнению, сопереживанием является переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, а сочувствием будет переживание субъектом по поводу чувств другого человека, иных, отличных чувств. При сочувствии субъект переживает без соотнесения с собой, в то время как при сопереживании субъект переживает чувства объекта как бы за себя, поскольку они имели место в прошлом опыте субъекта [12].

Эмпатия, в зависимости от того, насколько это качество проявлено у конкретного индивида, подразделяется на три уровня [64;70].

Первый уровень эмпатии считается самым низким. Он часто может быть у равнодушных людей, которых мало трогает страдание окружающих. Такие люди привыкли заботиться только о себе, внимание сконцентрировано на своей личности, им не интересны мысли и чувства других. Они иногда уверены что, понимают окружающих, однако это совсем не так. Из-за своей концентрации только на себе они не в состоянии это осознавать. Люди, имеющие первый уровень эмпатии, целиком погружены в повседневные дела, не обращают внимания на эмоции других. Даже собственные чувства у них остаются неосознаваемыми и нераскрытыми. Они часто отрицают свои чувства и проявляют нетерпимость к слабостям других людей. Низкий уровень эмпатии не позволяет сопереживать собеседнику. У человека с низким уровнем эмпатийности наблюдается затруднения в установлении

контактов с людьми.

Второй уровень эмпатии в различных проявлениях свойственен абсолютному большинству людей. Этот уровень характеризуется умением оказать поддержку в нужный момент. Люди данного типа умеют слушать друг друга. Понимание происходит, когда один человек ясно представляет себе, что в данный момент испытывает другой. Человек со вторым уровнем эмпатии вполне способен понять переживание индивида. Нет постоянного фокусирования только лишь на мыслях других, люди способны утешить и оказать своевременную поддержку, не погружаясь в чужие проблемы. Они обладают самоконтролем, но при этом им не чужды эмоциональные проявления. В общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но теряют терпения при излишнем излиянии чувств собеседника.

Третий уровень эмпатии самый высокий. Люди глубоко ощущают окружающих людей, способны мысленно воссоздать любое переживание, понимают людей лучше, чем они сами. Они не навязывают свое мнение и дают действенные советы, предпочитают взаимодействовать с людьми осторожно, чтобы исключить возможность обидеть. Высокая эмпатийность характеризуется чувствительностью к нуждам и проблемам окружающих. Они эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакт и находят общий язык. Именно такие люди становятся самыми лучшими друзьями, психологами, педагогами.

Для личности педагога начальных классов очень важно иметь высокую степень проявления эмпатии. Потому что, как заметила А.П. Василькова, для людей, проявляющих высокую эмпатийность, характерна мягкость, доброжелательность, общительность, эмоциональность – все те качества, которые так необходимы педагогу для общения с детьми [10].

Так же по данным Дж. Сальзера и Р. Бергласа, субъекты, которым свойственна высшая степень эмпатии, менее склонны приписывать людям вину за неблагоприятные события, они проявляют снисходительность. У тех, кто более склонен к эмпатии, меньше проявляется агрессивность, что очень

важно для такой профессии как педагог начальных классов [25].

Способности к эмпатии, у будущих педагогов развиваются в процессе обучения в ВУЗе, в педагогической практике, а также при самовоспитании, поэтому всегда есть возможность повысить уровень эмпатии.

У эмпатии можно выделить несколько функций. Так, например, В.В. Лабунская выделяет: эмоциональную функцию, которая делится на развитие социальных эмоций, удовлетворение эмоциональных отождествлений себя с объектом эмпатии; когнитивную функцию, которая включает в себя оценочное мнение окружающих, развитие способности принять чужую точку зрения, оценку и анализ перспективы дальнейших взаимоотношений; поведенческую функцию, которая заключается в сопровождении эмпатии в процессе межличностных отношений, выборе адекватных поведенческих актов, способных вызвать собеседника на взаимную эмпатию, регуляция средств обращения [33].

В жизни конкретного человека эмпатия может выполнять следующие функции:

- 1) увеличивает способности убеждать у субъекта эмпатии;
- 2) помогает преодолевать психологическую защиту окружающих;
- 3) дает представление о жизни других людей;
- 4) обогащает собственный опыт, в том числе и эмоциональный;
- 5) развивает систему ценностей и личность целом;
- 6) сохраняет психическое равновесие индивида [68].

Эмпатия так же участвует в организации коммуникативных связей, она представляет собой основанный на вчувствовании способ получения, обработки и проверки достоверности информации, влияет на сбор и анализ информации.

В интерактивной стороне общения эмпатия является регулятором взаимодействия, обеспечивая оценку и прогноз наиболее адекватных способов поведения в соответствии с эмоциональным состоянием собеседника.

Эмпатия может выполнять функцию корректировки выбранного способа взаимодействия на основе эмпатийной обратной связи. Корректировка происходит в сторону наиболее комфортных и наименее дистрессирующих способов поведения.

Эмпатия, воспринимаемая объектом эмпатии, включает в себя функцию подтверждения его личности, выражающуюся в признании, принятии и одобрении неповторимости и самоценности его «Я». Эмпатия дает возможность для самораскрытия личности и получения поддержки.

В.В. Бойко обозначил иные функции. Эмпатия в форме сочувствия:

- 1) увеличивает уровень понимания эмоциональных состояний;
- 2) активизирует переживания неблагополучия окружающих безотносительно к собственному дискомфорту;
- 3) помогает удовлетворению потребности в благополучии окружающих;
- 4) определяет выбор альтруистических способов поведения и стратегий взаимодействия под девизом «за другого»[7].

Эмпатия в форме сопереживания:

- 1) усиливает степень идентификации с окружающими;
- 2) снижает напряжение, чувство дискомфорта, вызываемые переживаниями другого человека;
- 3) помогает удовлетворению потребности в собственном благополучии;
- 4) развивает эгоистические способы поведения и стратегии взаимодействия «за себя» [7].

Таким образом, учёные дают большое количество определений эмпатии. Но, не смотря на различия в интерпретации понятия «эмпатия», все специалисты выделяют, что эмпатия влияет на процесс межличностного взаимодействия, помогает людям установить контакт, сделать вывод и прогноз о поведении другого и построить на этой основе собственное поведение.

1.2. Эмпатия как профессиональное качество педагога

Профессионально важным нравственным качеством педагога, способствующим формированию у него педагогической и коммуникативной компетентности, является эмпатия, которая создает механизмы проявления гуманности.

В педагогической психологии эмпатия понимается как свойство личности педагога, проявляющееся в ситуациях общения и взаимодействия с учащимися, в которых осуществляется гуманистическая направленность (Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.И. Долгова, А.В. Козина, С.В. Кондратьева, Г.Ф. Михальченко, К. Роджерс, Н.Ю. Синягина)[12; 14; 20; 29; 31; 35; 48; 53].

Эмпатию как профессионально значимое качество педагога выделил Э.Ф. Зеер при психологической классификации профессий[23].

Межличностное взаимодействие между педагогом и ребенком – сложный двусторонний процесс, который требует не только от педагога эмпатийного отклика.

Американский специалист Нэнси Мак-Вильямс определяет термин «эмпатия» как способность эмоционально воспринимать душевное состояние учащегося. Эта способность заключается в способности временно и частично идентифицировать себя с другим человеком. Так как, на протяжении всего педагогического процесса осуществляется непрерывно-постоянное взаимодействие педагога и учащегося для эффективности работы способность к эмпатии должна присутствовать как у ученика, так и у учителя[14]. Именно через общение реализуются все задачи обучения и воспитания.

Е.П. Ильин утверждает, что эмпатия у педагогов, как главное профессиональное качество, должно проявляться в форме сочувствия и входящее в понятие «помогающая деятельность» которое является базовым в медицинской, социальной, педагогикой и психологической

деятельности[24]. Сочувствие, которое приводит к поддержанию теплых отношений, доверию, заботе, открытости, поддержке в адрес учащегося, так утверждает Т.П. Гаврилова [12].

Педагогическую эмпатию можно определить как особенность эмоциональной сферы педагога, которая играет важную роль в отношениях между участниками образовательного процесса, в восприятии ими друг друга, в установлении взаимопонимания между ними.

Сам процесс эмпатии состоит из противоречий между собственными переживаниями и воспринятыми переживаниями другого человека. Так, эмпатия напрямую связана с психическим здоровьем людей. Например, высокий уровень эмпатии вызывает интерес и отзывчивость в адрес объекта эмпатии, и в тоже время, формирует боязнь обидеть другого [3]. Поэтому для педагога очень важно уметь находить «золотую» середину, чтобы не попасть под влияние манипуляции со стороны школьника.

Эмпатия необходима педагогу не только для межличностного общения, но и для понимания героев художественной литературы, театра, живописи. Так, например, А. Меграбиан, Н. Эпштейн в своем опроснике «Шкала эмоционального отклика» включили подобные вопросы. Способность к эмпатии у педагога зависит от профессиональных качеств, уровня педагогического мастерства, от объектов восприятия и от личностных характеристик [57].

К. Роджерс утверждал, что эмпатия является важной установкой и свойством фасилитатора. Под фасилитатором он подразумевал учителя, который способствует развитию личностного роста, учения, общения. Основную задачу педагога он видит в помощи процесса осмысленного учения. Такое обучение представляет совокупность ценностей педагога, куда входит убеждения в личном достоинстве каждого учащегося, в значимости для каждой личности способности к свободному выбору и ответственности за его последствия [48]. От педагога также зависит успеваемость ребенка, его положительный настрой на учебную деятельность, отношения с

одноклассниками.

Учитель-фасилитатор, по мнению К.Роджерса, должен ссылаться на три установки:

1. Положительное отношение к ученику.
2. Конгруэнтность преподавателя, то есть быть самим собой, осознав и приняв свои чувства и реакций.
3. Эмпатическое понимание внутреннего мира ученика [48].

Такая система взаимоотношения педагога и ученика приводит к инициативе, общительности, любознательности, дисциплинированности учащегося. По данным исследователей, при таких взаимоотношениях у ученика отмечается высокий показатель интеллекта, творческого потенциала, академических достижений и самооценки. Благодаря такому подходу, педагогам удается легче осуществить дифференцированный подход к ученикам, быть внимательным к эмоциональной сфере ребенка, вступать в диалог и использовать мысли учащихся на уроке.

Эмпатийный педагог – это тот педагог, который способен искренне проявить сочувствие, понять и принять эмоциональный внутренний мир всех участников педагогического процесса, индивидуально-психологические особенности каждого.

Эмпатия помогает педагогу ставить и корректировать профессионально-значимые цели, осознавать мотивы деятельности учащихся, осознать стратегии своей деятельности, выстраивать планы действия, оценивая их эффективность[39].

Е.Р. Овчаренко отмечает, что для современной Российской школы требуется не просто педагог-профессионал, а педагог, способный видеть, чувствовать, понимать ребенка. Педагог, умеющий говорить и слушать, слышать другого, способен рефлексировать и изменять свое поведение с учетом изменений, происходящих в учащихся [38].

Благодаря специфическим характерным признакам эмпатии, проявляющимся у педагога, можно сказать об успешно установленной

эмоциональной обратной связи с учащимися: умение по поведению учащихся, их глазам и лицам улавливать общий психологический настрой, чувствовать в процессе общения момент изменения в эмоциональном состоянии учащихся [47].

В педагогической литературе утверждают, что у многих учителей даже с большим стажем работы эмпатийные особенности не развиты, либо имеет низкий уровень. Например, А.Э. Штейнмец отмечает, что учителя с низкой эмпатийной способностью допускают педагогическую бестактность, используя неоправданные наказания или морализирование. Такой педагог не способен встать на место учащегося, ориентироваться в мире его переживаний, принять его оценку, как свою собственную, а следовательно, не понимает его психологии[55].

С.Б. Борисенко в своем исследовании сделал вывод, что для нормализации взаимоотношений между педагогом и учеником учителю мало осознавать позицию школьника, важно уметь сопереживать его позицию вместе, то есть быть способным к выражению эмпатии педагога[8].

А.Б. Орлов, рассуждая о трудностях мешающих использовать эмпатию в педагогическом процессе, выделил возможные причины.

1. Стиль взаимоотношений, приводящий к становлению свободной личности, несет угрозу обществу, строящему отношения на авторитарной основе.

2. Подобная социальная система привела к дефициту людей, организующих свою жизнь в соответствии с гуманистическими принципами.

3. В деятельности школьной организации существуют тенденции выработать рутинные способы функционирования, и такая бюрократическая система будет противоречить гуманизации образования [4].

Здесь речь идет о социальных барьерах, которые привели к тому, что традиционными функциями педагогической деятельности в современной школе являются:

- 1) «трансляция и репродукция истины» в форме готовых знаний;

- 2) «охрана» ученика от общества;
- 3) тотальный контроль за учеником с целью пресечения непредусмотренных обществом форм активности[4].

Многие ученые считают барьером к использованию эмпатии некоторые личностные качества педагога и специфические особенности педагогического труда. Например, Ф.Н. Гоноболин показывает зависимость выраженности эмпатии от характерологических типов личности. Низкий уровень проявления эмпатии отмечается у педагога раздражительного, нетерпеливого, поспешного к выводам, не любящего задуматься, мало наблюдательного и невнимательного[16].

Работы И.М. Юсупова показали низкий эмпатический потенциал у «эгоцентриков». Он считает, что спонтанное угасание эмпатии следует за счет снижения склонности к сопереживаниям и растущего стремления к доминированию в межличностном взаимодействии [19].

Того же мнения придерживался В.В. Бойко, он отмечает, что отчужденность, ставшая социальным нормативом поведения, приводит к тому, что другая личность начинает заинтересовывать только тогда, когда от нее что-то зависит, или когда начинает препятствовать нашим интересам. Это делает эмпатию фрагментарной и поверхностной, вызывая функционально-оценочный подход к другому[7].

Другие ученые рассматривают влияние собственных психологических проблем педагога на проявление эмпатии. Так, можно утверждать, что существует связь между пониманием другого и владением приемами самоанализа и саморегуляции. Исследование Розенцвейга дало понять, что степень социальной адаптации по группе педагогов значительно ниже, чем по другим обследованным контингентам. Педагоги сосредоточены на защите своего «Я», завышают требования к окружающему. Об этом можно сказать по большому проценту экстрапунитивных реакций и низкому проценту интрапунитивных реакций. Меньше всего у педагогов проявляется самопонимание, самоуважение и аутосимпатия [2].

Исследуя эмоциональную устойчивость педагога, Розенцвейг отмечал, что большой процент получили активные формы реагирования, которые способны приводить к частым конфликтам окружающих [36].

Под эмоциональной устойчивостью можно понимать системное качество, заключающееся в подлинном внутреннем единстве психологического облика педагога и способности противостоять трудностям без утраты психологической адаптации.

Эмоциональная устойчивость особенно важна для педагога, потому что, несмотря на наличие стрессогенных факторов, общих для всех людей, в педагогической деятельности присутствуют еще и ряд профессиональных факторов стресса. Например, «ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность, а также временное непостоянство деятельности».

Эмпатия является профессионально важным личностным качеством для педагога, определяющим его как субъекта профессиональной деятельности, когда он осознает чувства и личностную позицию учащегося, когда он может воспринимать ее как бы изнутри, так, как их ощущает сам ученик, когда он способен успешно передать свое понимание ребенку. Например, Э.Ф. Зеер также выделил эмпатию как профессионально значимое качество педагога при психологической классификации профессий [23]. Данный подход помогает создать предпосылки саморазвития педагога, побуждая его к поиску индивидуальных способов взаимодействия образовательном процессе, открывает ресурсы для преодоления трудностей, возникших в педагогической практике.

Таким образом, в ходе рассмотрения педагогической эмпатии было установлено, что на сегодняшний день она является одним из главных профессиональных качеств педагога. Положение профессионального стандарта педагога предполагает, что педагог начального образования должен: уметь общаться с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их; уметь анализировать реальное состояние класса; уметь

защищать достоинство и интересы каждого; быть готовым к общению в условиях повышенной степени доверия детей учителю [43].

1.3. Способы развития и сохранения эмпатии у педагога

Эмпатия рассматривается как важное профессиональное качество педагога, потому что главный фактор успеха в видах деятельности, где требуют «вчувствования» в мир собеседника по общению – это развитая эмпатийная способность.

Как утверждал В.А. Сухомлинский, что педагогу надо начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего - формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого [49].

Так же Рогов утверждал, что глухой к другим людям - останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании - эмоциональная оценка собственных поступков[47].

Эмпатию важно развить и сохранить педагогу для того, чтобы проявить её в межличностном общении с учениками, почувствовать их душевное состояние, раскрыть учащимся свои чувства и дать пример эмоциональной оценки собственных поступков.

А.С. Макаренко отмечал, что педагог – это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром, он способен глубоко чувствовать и переживать, и все его переживания связаны с учениками [29].

Анализ теоретического материала показал, что для педагога важным личностным качеством является эмпатия, но даже в педагогической литературе утверждают, что у многих учителей с большим стажем работы эмпатийные особенности не развиты, либо имеет низкий уровень.

Данные выводы позволяют говорить о необходимости психологической работы с педагогами, создании программы по развитию и сохранению эмпатии.

Основными формами работы в данном направлении являются психодиагностические методы и эмоционально-интеллектуальные приемы, психологические тренинги, позволяющие развить и сохранить эмпатию у педагога начальных классов. Рассмотрим эмоционально-интеллектуальные приемы более подробно.

Идентификация – это способ понимания другого через осознанное или неосознанное уподобление его характеристикам самого субъекта. Процесс идентификации является механизмом переноса себя в ситуацию партнера, способствует принятию позиции другого человека. Как психологический прием идентификация дает понять внутреннее состояние, намерения, мотивы, чувства другого, все это обеспечивает эффективность формирования эмпатической культуры педагога.

Когнитивная интерпретация – это объяснение того, что выражает оппонент, но пока он не может сделать это, достаточно, точно и открыто. Он еще полностью не осознает свое состояние и чувства. Использование данного приема наиболее эффективно тогда, когда установлен хороший психологический контакт между людьми.

«Зеркало» – прием повторения последней фразы с изменением порядка слов. Прием заключается в отражении высказывания оппонента. Он дает возможность «увидеть» себя со стороны своими же глазами и оценочным мнением [67].

«Эхо» является разновидностью приема «Зеркало». Он заключается в повторение последних слов собеседника. Главная функция приема - уточнение высказывания, при котором, не предполагается продолжение и развитие мысли говорящего.

«Имя собственное» – при взаимодействии с собеседником чаще обращаться к нему по имени, это вызывает доверительное отношение у собеседника [67].

Подбадривания и заверения – это приемы подтверждают то, что педагог хочет принять мысли и чувства ученика безоценочным мнением, вне

зависимости от того, разделяет ли педагог такую же точку зрения или нет. Например, «Да, я Вас понимаю», «Продолжайте. Это довольно интересно», «Мне приятно слышать», «Я рада, что ты так думаешь» и так далее. Такой прием применяется в начале диалога, для установления контакта. Такие реакции снижают напряженность оппонента, помогают преодолеть боязни быть непонятым или получить отказ.

Эмоциональный отклик – это отражение в форме непосредственного переживания ситуации, явления. Эмоциональный отклик выражается в мимику, пантомимике, речи. Этот метод помогает регулировать процесс общения [22].

Самораскрытие – иллюстрация на собственном примере того, как у тебя протекают такие же процессы, как и у собеседника. Выражается в идентичности значений и чувств. Конкретный пример не содержит моральных оценок и поучений. Данные приводимые собеседнику должны быть достаточно подробными и точными.

Установление личного контакта выражается: в физическом контакте, который устанавливается посредством прикосновения; визуальном - посредством взгляда; вербальном - с помощью слов; пластическом - выраженный жестом; предметно-действенным – когда средством установления связи выступают предмет и действие.

Важным для воспитания эмпатической культуры педагога представляет визуальный контакт – взгляд глаза в глаза. Педагогу необходимо быть внимательным, чтобы понять, что ученикам интересен данный разговор. Визуальный контакт устанавливается с каждым, постепенно он дополняется вербальным, тактильным, предметно-действенным контактом.

Метод «Наедине с самим собой» – безоценочное предоставление возможности педагогу самому разобраться в ситуации. Данный психологический прием стимулирует педагогов лучше обдумать ситуацию, проанализировать, излагая свою точку зрения более полно [34].

Для формирования эмпатической культуры педагогов необходимо

использовать метод активного социально-психологического обучения - психологический тренинг. Он позволяет повысить уровень компетентности в межличностном общении и приобрести навыки межличностного взаимодействия.

Успешность тренинга заключается в то, что участник находится непосредственно в самом процессе и ему предоставляется возможность оценить свой уровень коммуникабельности, организаторских способностей, личностных психологических особенностей, самоконтроль, индивидуальность. Тренинг дает информацию о том, что необходимо скорректировать участнику для достижения своей цели [27].

Социально-психологический тренинг дает возможность:

- 1) приобрести психолого-педагогические знания в сфере успешной коммуникации;
- 2) приобрести эффективные навыки общения;
- 3) сформировать установки на общение;
- 4) развивать способности к самоанализу, выражению своих чувств и эмоции, к пониманию других людей через эмпатию;
- 5) развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому;
- 6) скорректировать систему отношений к себе и окружающим людям [27].

Проведение психологических тренингов для учителей предполагает освоение внешних способов выражения эмпатии, которые оказываются мощным средством, запускающим глубокие личностные трансформации самих участников тренинга, освоение эмпатической способности в конечном счете приводит к её личностному присвоению. Сама идея эмпатии и попытки освоения этой способности связываются со специальными дополнительными личностными свойствами. Эмпатия не только как манера поведения, но и как способ общения с партнером.

Основными методами активного социально-психологического обучения традиционно считаются деловые, ролевые игры и дискуссия [26].

В основе деловых игр лежат проблемные ситуации. Обязательными условиями которых, является имитация конкретных ситуаций. Деловая игра должна быть максимально приближена к тем проблемным ситуациям, с которыми учитель чаще всего сталкивается в своей работе. Она должна содержать роли социального и профессионального характера, которые выполняют сами участники тренинга. Деловая игра позволяют наглядно представить ситуацию и самого себя глазами партнера по общению[26].

Другим методом активного социально-психологического обучения является дискуссия, она также может быть психологическим прием по повышению эмпатии. Дискуссия обеспечивает активное включение всех участников в поиск истины; создает условия для открытого выражения своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает способностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия [26].

Для формирования эмпатического общения педагога необходимо общение, связанное с главной функцией изучаемого процесса – передача педагогу знаний и умений, необходимых для развития и сохранения его эмпатической культуры. Предметная деятельность является предметом диалога, специальные знания и социально-исторический опыт человечества представлен в виде содержания [50].Диалоговое общение, способствует формированию эмпатии как личностного, профессионально-значимого качества педагога.

Развитию успешной коммуникации педагога способствуют:

1. Установка на сотрудничество в общении.
2. Признание прав собеседника на собственную точку зрения и ее защиту.
3. Умение слушать и слышать собеседника.
4. Готовность взглянуть на предмет общения с позиций собеседника.
- 5.Способность к сочувствию и сопереживанию [34].

Таким образом, были выделены конкретные психологические приемы,

которые помогут педагогу сохранить и повысить уровень эмпатии: идентификация, когнитивная интерпретация, «зеркало», «эхо», «имя собственное», подбадривания и заверения, установление личного контакта, «наедине с самим собой». Также было выявлено, что развитию и сохранению высокого уровня эмпатии у педагогов способствует психологический тренинг, позволяющий повысить компетентность в области общения и приобрести навыки межличностного взаимодействия. Благодаря психодиагностическим методам можно выявить уровень эмпатии, ее сформированность, оценить коммуникативные умения и «помехи», мешающие в установлении эмоциональных контактов.

Выводы по Главе 1

1. Анализ научных подходов к пониманию понятия «эмпатия» показал, что ученые дают множество определений эмпатии. Но, не смотря на различия в терминах «эмпатия», специалисты утверждают, что эмпатия влияет на процесс межличностного общения, помогает установить межличностный контакт, делать выводы и прогнозы о поведении другого человека и строить на этой основе свое поведение.

2. Вопросами эмпатии занимались: К. Роджерс, З. Фрейд, Дж. Иган, Е.П. Ильин, Ю.А. Менджерицкая, Т.Д. Карягина, В.В. Бойко, И.М. Юсупов, Т.П. Гаврилова, Е.Р. Овчаренко и другие, которые выделили основные виды эмпатии: эмоциональную, когнитивную, предикативную, личностную, ситуационную, кратковременную и долговременную, сочувствие, сопереживание.

Специалистами было выделено три уровня эмпатии: низкий, средний, высокий.

Также были обозначены функции эмпатии: эмоциональные, когнитивные, поведенческие.

3. Было установлено, что эмпатия на сегодняшний день является одной из важнейших профессионально личностных качеств педагога начальных классов. Эмпатия способствует формированию педагогической и коммуникативной компетентности, она создает механизмы проявления гуманности.

4. Благодаря психодиагностическим методам можно выявить уровень эмпатии, ее сформированность, оценить коммуникативные умения и «помехи», мешающие в установлении эмоциональных контактов.

5. Так же были выделены конкретные психологические приемы, которые помогут педагогу сохранить и повысить уровень эмпатии: идентификация, когнитивная интерпретация, «зеркало», «эхо», «имя собственное», подбадривания и заверения, установление личного контакта,

«наедине с самим собой».

6. Было выявлено, что развитию и сохранению высокого уровня эмпатии у педагогов способствует психологический тренинг, позволяющий повысить компетентность в области общения и приобрести навыки межличностного взаимодействия.

Глава 2. Эмпирическое исследование изучения и развития эмпатии у педагогов как профессионально значимого личного качества

2.1. Методическая организация исследования

Экспериментальная работа велась поэтапно. На первом этапе изучалась психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, были выделены критерии эмпатии как профессионально важного личностного качества педагогов. В основу были положены такие критерии как: способность эмпатически реагировать и откликаться на переживания другого; развитость разных каналов эмпатии, отсутствие помех в установлении эмоциональных контактов. На втором этапе была проведена экспериментальная работа по изучению актуального уровня развития эмпатии у педагогов.

Целью констатирующего эксперимента было изучение уровней развития эмпатии у педагогов. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №98 г. Красноярска, в нем приняли участие 30 педагогов, из них 28 женщин, 2 мужчин в возрасте от 25 до 60 лет.

Мы подобрали диагностический комплекс, состоящий из тестов и опросников. Охарактеризуем методики, использованные в исследовании.

1. Для изучения уровня выраженности эмпатии в отношении разных субъектов мы подобрали методику И.М. Юсупова. Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, 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». Единая метрическая шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом, получить общую характеристику эмпатии и оценки по отдельным шкалам, но обработку

результатов исследования следует начинать с определения достоверности данных.

Благодаря опроснику Юсупова, можно определить не только уровень развития эмпатии, но и посмотреть, на какую сферу отношений она направлена.

2. Для изучения ведущих каналов эмпатии была выбрана методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии». Тест предназначен для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Респонденту предлагается ответить на 36 вопросов «да» или «нет». При интерпретации результатов шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии.

В данной методике В.В. Бойко представляет следующие параметры проявления эмпатических способностей.

Таблица 1 – Каналы эмпатии

	Каналы эмпатии	Описание
1.	Рациональный канал	Характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий слюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.
2.	Эмоциональный канал	Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.
3.	Интуитивный канал	Позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Окончание таблицы 1

4.	Установки	Способствующие или препятствующие эмпатии. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.
5.	Проникающая способность	В эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.
6.	Идентификация	важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

3. Для изучения трудностей в установлении эмоциональных контактов была выбрана «Методика диагностики «помех»» В.В. Бойко. Тест содержит 25 суждений, касающихся эмоциональной составляющей общения между людьми: экспрессии лица, жестов, мимики. В результате обработки выявлялся тип эмоциональных помех в установлении контактов и делалось заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении (5 уровней).

Эмоциональные помехи в общении объединены в пять групп: неумение управлять эмоциями, дозировать их; неадекватное проявление эмоций; негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций; доминирование негативных эмоций; нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии конкретных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Анализ теоретических положений позволил нам выделить критерии и

уровни выраженности эмпатии.

Таблица 2– Критерии и уровни выраженности эмпатии

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
Эмпатия в отношении и разных субъектах.	Эмпатия проявляется по отношению к разным субъектам.	Эмпатия проявляется преимущественно по отношению к отдельным субъектам.	Эмпатия слабо проявляется по отношению к разным субъектам.	«Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова
Каналы эмпатии.	Высокие показатели по всем каналам эмпатии.	Ярко выражены некоторые каналы эмпатии.	Равномерно сниженные показатели у каждого канала эмпатии.	«Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко
Эмоциональная эффективность в общении.	Нет «помех» в установлении эмоциональных контактов.	Наличие несущественных «помех», которые не мешают установлению эмоциональных контактов.	Наличие существенных «помех», которые мешают установлению эмоциональных контактов.	«Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов» В.В. Бойко

После выбора диагностического инструментария нами было проведено тестирование и опрос у педагогов. Все полученные данные были подвергнуты соответствующей процедуре обработки. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

2.2. Результаты исследования и их обсуждение

На втором этапе была проведена экспериментальная работа по изучению актуального уровня развития эмпатии у педагогов. Для определения уровня эмпатии у педагогов было проведено исследование с помощью подобранных методик.

Результаты методики «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова

Методика позволила нам определить уровень выраженности эмпатии в отношении разных субъектов. С помощью этой методики были выявлены следующие уровни проявления эмпатийности: очень высокий уровень, высокий, средний, низкий и очень низкий уровень.

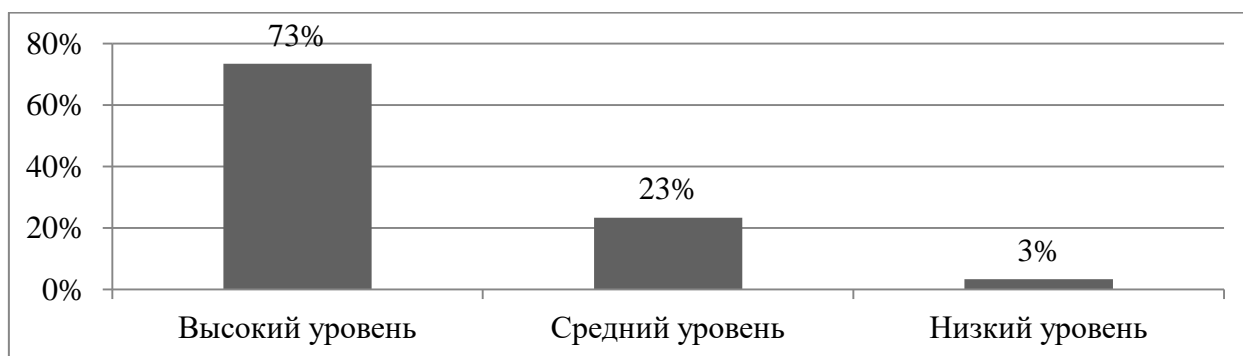


Рис. 1. Уровни эмпатии, по методике «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова (в %)

Высокий уровень эмпатии имеют 73,4 % педагогов. У педагогов болезненно развито сопереживание. В общении они тонко реагируют на настроение собеседника, высокочувствительны, ранимы. Обостренная впечатлительность порой долго не дает им заснуть. В расстроенном состоянии они нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны.

Средним уровнем обладают 23,3 % педагогов. Такая категория педагогов чувствительна к нуждам и проблемам детей. Учителя эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты и находят общий язык с учениками и их родителями. Они стараются не допускать конфликты в классе и находят компромиссные решения. Регулярно нуждаются в социальном одобрении своих действий.

Низкий уровень эмпатии был выявлен у 3,3 %. Педагоги с низким уровнем эмпатии не способны взглянуть на ситуацию под другим углом, считают свою точку зрения единственно верной. Им не комфортно общаться с детьми на отвлеченные темы.

Результаты методики «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко

При помощи этой методики мы выявили ведущий канал эмпатии и уровень развития способности давать адекватный эмпатический ответ.

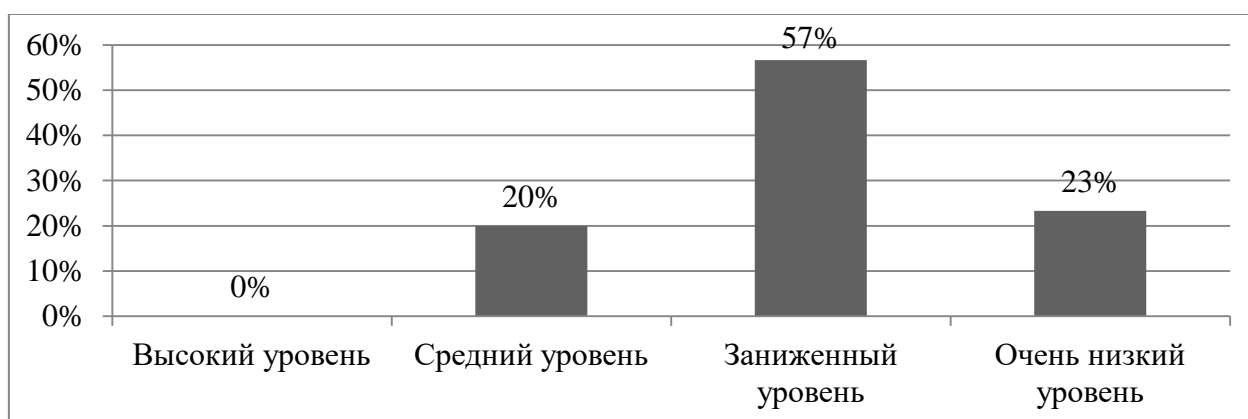


Рис. 2. Уровни эмпатии педагогов по методике «Диагностика эмпатических способностей» В.В. Бойко (в %)

Анализ результатов исследования, показал, что уровень «высокий» не имеет ни один испытуемый.

Средним уровнем эмпатии обладают 20 % педагогов. Педагогам свойственен достаточный уровень развития эмоционального канала и проникающей способности, но при этом низкий уровень развития рационального канала, интуитивного канала эмпатии и идентификации, что свидетельствует о неспособности понимать чувства ребенка, а также о неумении постановки себя на его место.

Заниженный уровень эмпатии был диагностирован у 56,7 % педагогов. Это такие педагоги, к которым безразличны чувства своих учеников. Их больше интересуют свои собственные чувства. Такие учителя видят эмоции ребенка (с помощью мимики, жестов, поведения), но не умеют их понимать и переносить на себя.

Очень низкий уровень эмпатии имеют 23,3 % педагогов. Редко

понимают окружающих и испытывают затруднения при установлении контактов. Эмоциональные проявления таких педагогов кажутся непонятными, а также лишены смысла. Представители низкого уровня эмпатии сторонники точных формулировок, а также рациональных решений. У таких педагогов отличается ясный ум и деловые качества, а не чуткостью и отзывчивостью. Зачастую им очень трудны контакты с детьми, а также старшими людьми. Болезненно переносит критику, однако способен не реагировать на нее.

Для более подробного выявления ведущего канала эмпатии рассмотрим распределение педагогов по следующим параметрам в структуре эмпатии.

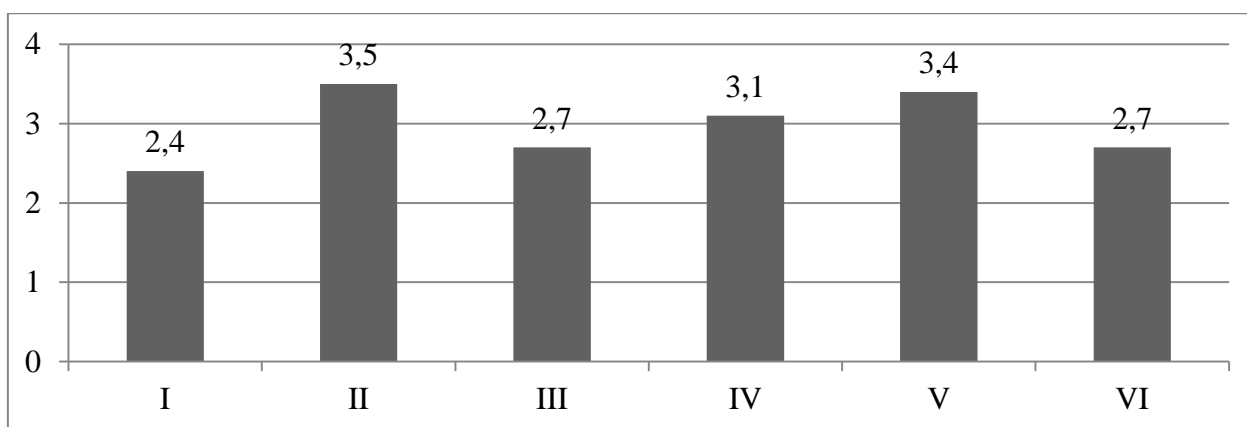


Рис. 3. Уровень развития структурных параметров эмпатии (среднее значение в баллах)

- I – рациональный канал эмпатии
- II – эмоциональный канал эмпатии
- III – интуитивный канал эмпатии
- IV – установки, способствующие эмпатии
- V – проникающая способность в эмпатии
- VI – идентификация в эмпатии

Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов.

Таблица 3 - Описание и оценка по шкалам развития каналов

Описание шкал	Оценка по шкале
Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на любого другого человека– его состояние,	2,4 балла

Продолжение таблицы 3

проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.	
Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмоционально резонировать с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к тому, кому адресована эмпатия.	3,5 баллов
Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.	2,7 балла
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих.	3,1 балла
Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.	3,4 балла
Идентификация – еще одно неременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний,	2,7 балла

постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.	
--	--

Обратим внимание на то, что из максимально возможных 6 баллов по каждому параметру ни один показатель не поднимался выше 3,5 баллов. Это говорит о преобладании заниженного уровня развития всех параметров в структуре эмпатии.

Таким образом, педагоги пользуются эмоциональным компонентом эмпатии, проникающей способностью и установками. Рациональный и интуитивный канал эмпатии, а также идентификация менее развиты, что говорит о неспособности направить внимание, восприятие и мышление на состояние, проблемы, поведение другого, неумение поставить себя на место ребенка, а так же неумение опираться на опыт, хранящийся в подсознании.

Результаты методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов» В.В. Бойко

При помощи этой методики мы выявили уровни эмоциональной эффективности в общении, трудности в установлении эмоциональных контактов.

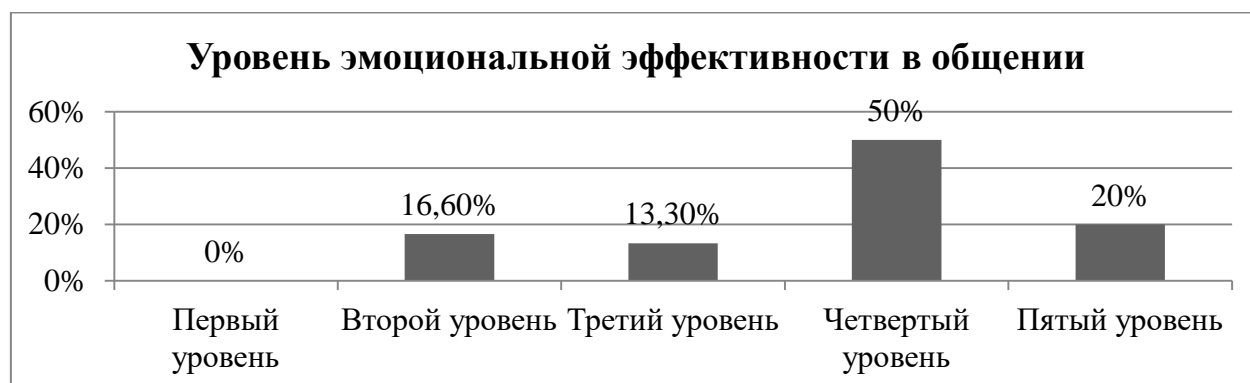


Рис. 4. Результаты исследования эмоциональной эффективности в общении у педагогов по методике «методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов» В.В. Бойко, в %

Первый уровень эмоциональной эффективности в общении (общее количество помех от 0 до 2) не выявлен ни у одного испытуемого.

Второй уровень (общее количество помех от 3 до 5) обнаружен у 16,6% учителей. Это люди, которым их эмоциональные проявления не создают помех для общения.

Третий уровень (общее количество помех от 6 до 8) характерен для 13,3% педагогов. Они испытывают затруднения в общении, связанные с их эмоциями.

Четвертый уровень эмоциональной эффективности в общении (общее количество помех от 9 до 12) выявлен у 50% испытуемых. Их эмоциональные проявления осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень (общее количество помех более 13) имеет 20% педагогов. Этот уровень характеризуется тем, что эмоции мешают устанавливать контакты.

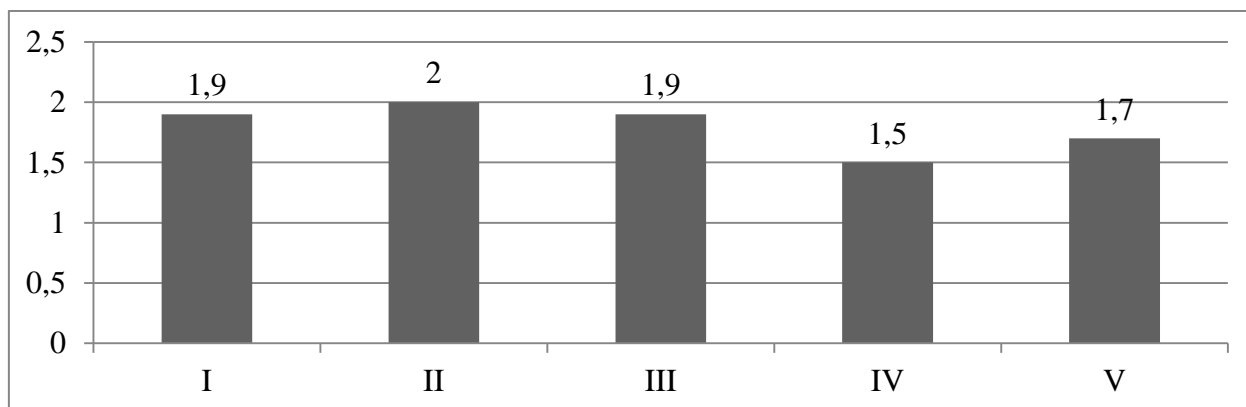


Рис. 5. Выраженность "помех" в установлении эмоциональных контактов (среднее значение в баллах)

- I– Неумение управлять эмоциями, дозировать
- II– Неадекватное проявление эмоций
- III– Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций
- IV– Доминирование негативных эмоций
- V– Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе

Обратим внимание на то, что из максимально возможных 5 баллов по каждому параметру ни один показатель не поднимался выше 2 баллов. Это говорит о том, что в установлении эмоциональных контактов существуют

лишь незначительные «помехи».

Таким образом, у педагогов существуют определенные трудности в установлении эмоциональных контактов: неумение управлять эмоциями, дозировать их, неадекватное проявление эмоций и негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций.

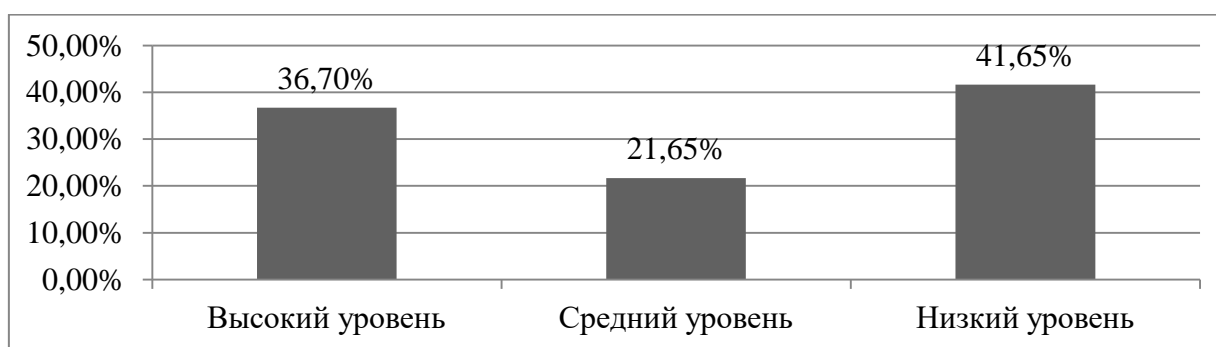


Рис. 6. Итоговый уровень развития эмпатии у педагогов (частота встречаемости в %)

Обобщая результаты всех методик, можно сделать вывод о том, что у педагогов преобладает низкий уровень развития эмпатии – 13 человек (41,65%). Это говорит о том, что испытуемые «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.

Средним уровнем развития эмпатии обладают 6 человек (21,65%). Это говорит о том, что испытуемые обладают достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого. Учителя, 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.

Педагоги, обладающие высоким уровнем развития эмпатии – 11 человек (36,7%). Это значит, что для данных педагогов характерна эмоциональная отзывчивость 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 сорадование, направленные на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается.

Таким образом, на основе трех проведенных методик можно сделать вывод о том, что у педагогов начального общего образования преобладает низкий уровень эмпатии. У 50% испытуемых выявлено, что их эмоциональные проявления осложняют взаимодействие с партнерами.

Это говорит о недостаточной сформированности эмпатии как свойства личности. 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. Поэтому с этой категорией педагогов рекомендуется реализовать программу тренингов по повышению уровня эмпатии.

2.3. Методическое описание программы развития эмпатии у педагогов начальных классов

Эмпатия – одно из важных личностных качеств у педагога. Она помогает педагогу лучше понять ребенка, установить с ним крепкие доверительные отношения. В ходе исследования, результаты которого описаны в предыдущем параграфе, мы выяснили, что у испытуемых педагогов преобладает низкий уровень развития эмпатии (41,65%). Такие люди имеют недостаточную способность возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченную способность верно понимать чувства и эмоции окружающих, что приводит к

конфликтам между учителем и учеником, не доверительными отношениями между ними. Так же мы выяснили, что у 50% испытуемых существуют трудности в установлении эмоциональных контактов, эмоциональные проявления в большинстве случаев осложняют взаимодействие с партнерами. На основании этого мы разработали программу для учителей, направленную на развитие уровня эмпатии у педагогов начальных классов. Программа представляет собой групповые занятия на основе социально-психологического тренинга.

Тренинг – форма активного обучения, целью которого является, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков, в структуру которого входят ритуал приветствия, разминка, основные упражнения, упражнения на расслабление, обратная связь, ритуал прощания. В таком случае главным системообразующим компонентом тренинга является именно психологическое воздействие группы на личность [54].

Работа над программой проводилась в несколько этапов.

Первым этапом явилось определение цели и задач программы.

Цель программы–развитие уровня эмпатии у педагогов начальных классов с помощью приемов невербальной и межличностной коммуникации.

Задачи работы:

1. Развить умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому.
2. Развить способность выражать свои чувства и эмоции.
3. Обучить навыкам эмпатического общения и сотрудничества.
4. Развить способность давать адекватный эмпатический ответ.

На *втором этапе* работы мы определили направления работы и методы и приемы работы.

Содержание программы предполагает работу с педагогами по трем направлениям:

1. Повышение психологической культуры педагогов (когнитивный компонент основан на интеллектуальных процессах: сравнение, аналогия).

Расширение и уточнение представлений педагогов об: невербальных сигналах; сочувствии, сопереживании; собственных переживаниях и их причинах; каналах своей эмпатии; адекватности эмпатического ответа.

2. Развитие эмоциональной сферы педагога (эмоциональный компонент) через получение опыта проявления сочувствия, «чтения» невербальных сигналов, выражения своих чувств, получения эмоциональной поддержки, модификации способов переживания, проживания ситуации на месте другого.

3. Расширение поведенческого репертуара педагога (поведенческий компонент) через развития навыков самоанализа, обучение способам эмоциональной разрядки, развития навыков рефлексии, эмпатического ответа, эффективных моделей поведения эмпатических ответов.

Методы и приемы:

1. Игровые упражнения—помогают участникам тренинга лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, наметить пути ближайшего развития. Ещё одна важная задача психологических упражнений — научиться лучше понимать других людей, проще договариваться с ними [27].

2. Групповая дискуссия— это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения [54]. Групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

3. Просмотр видео, мультфильмов. Тренер показывает отрывок из художественного, документального или учебного фильма и организует групповую дискуссию.

4. Индивидуальная работа по ведению дневника, по выполнению заданий из тетради-самоучителя. Участники получают задания и выполняют его самостоятельно, без сотрудничества с другими. Это необходимо для подготовки к следующему занятию в тренинге, для развития и закрепления навыков.

Принципы тренинговых занятий:

1. Принцип добровольного участия: предполагает, что участник тренинга добровольно участвует в работе.

2. Принцип обратной связи: каждый участник готов дать ведущему тренинга и всем участникам обратную связь и виде добросовестной работы, рефлексии и т.п.

3. Принцип «Здесь и сейчас»: способность находиться в моменте «здесь и сейчас», не думая о прошлом и будущем.

4. Принцип «Персонализация высказываний»: избегание без личностных языковых форм. Нужно строить высказывания, которые отражают собственное личное мнение по данному вопросу.

5. Принцип конфиденциальности: предполагает, что та информация, которая озвучивалась на тренинге, не должна обсуждаться за его пределами.

Третий этап работы определил содержание программы, а именно, выбор мероприятий, которые способствовали бы развитию уровня эмпатии у педагогов начальных классов. Также мы определили режим занятий. Программа тренинга рассчитана на 8-15 человек в возрасте 25-60 лет. Количество занятий – 13. Форма проведения тренинга – групповая. Продолжительность занятий – 45-50 минут. Периодичность занятий – два раза в неделю.

Работе с каждой проблемой (задачей) посвящен отдельный блок занятий.

Таблица 4 – Психологическая матрица занятий для педагогов

Область психологической реальности	Задачи работы (проблема)			
	Развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому	Развитие способности выражать свои чувства и эмоции	Обучение навыкам эмпатического общения	Развитие способности давать адекватный эмпатический ответ
Система представлений (Когнитивная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать понятие о сопереживании, сочувствии, невербальных сигналах. 2. Проанализировать свою реакцию, когда вам сопереживали и сочувствовали. 3. Проанализировать ситуации, в которых вы сможете «прочитать» невербальные сигналы и ответить на них. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проанализировать осознание своих личностных чувств, переживаний, ресурсов. 2. Вскрытие глубинных причин переживаний, мешающих выразить свои чувства и эмоции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать понятие об эмпатическом общении. 2. Проанализировать уровень своей эмпатии. 3. Проанализировать отношение окружающих на мое эмпатическое общение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проанализировать состояние и чувства партнера. 2. Проанализировать каналы своей эмпатии.
Система отношений (Эмоциональная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать возможность получить сопереживание и сочувствие. 2. Дать опыт проявления сочувствия и сопереживания. 3. Дать опыт проявления навыков «чтения» невербальных сигналов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Модификация способов переживания своих чувств и эмоций. 2. Получение эмоциональной поддержки в выражении своих чувств и эмоций. 3. Становление более свободным, благодаря выражению своих чувств. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать опыт познания проживания ситуации на месте другого. 2. Переживание негативных чувств собеседника. 3. Развитие чувствительности к людям. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получение эмоциональной поддержки в выражении эмпатийного ответа. 2. Разграничить адекватность эмпатийного ответа.
Система умений (Поведенческая)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развить навыки сочувствия и сопереживания. 2. Формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера. 3. Развитие навыков самоанализа и самоконтроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыка самоанализа и самопознания своих переживаний, чувств. 2. Обучение способам эмоциональной разрядки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыков эмпатийного общения. 2. Развитие эффективных моделей поведения при эмпатийном общении. 3. Развитие навыка рефлексии, саморегуляции и самоконтроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие психологической наблюдательности. 2. Развитие эффективных моделей поведения эмпатийных ответов.

Структура одного тренингового занятия:

Первый этап – приветствие, знакомство.

Цель: создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

Второй этап – разминка.

Цель: настройка на продуктивную деятельность, физический, эмоциональный разогрев, повышение активности участников группы.

Третий этап – тема дня – основное содержание занятия (упражнения, задания направленные на решение задач данного занятия).

Цель: получение новой информации, осознание личностных особенностей, развитие группы, отработка навыков, осознание собственных ограничений, возможностей.

Четвёртый этап – рефлексия занятия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, личностные выводы.

Пятый этап – Ритуал прощания, подведение итогов дня.

Цель: создание атмосферы доверия, сплочение участников группы.

Занятия программы распределены на три этапа.

Ориентировочный этап– знакомство, мотивация на работу, состоит из двух занятий, в ходе которых педагоги знакомятся, принимают правила работы в группе. Основными задачами психолога на данном этапе является построение доверительных отношений, создание дружеской атмосферы, мотивация на дальнейшую работу.

Например, для развития групповой сплоченности и создания атмосферы открытости мы предлагаем использовать упражнение «Правда или ложь?». Предлагается участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Участники зачитывают свои фразы, пытаются понять, что из сказанного правда, а что — нет. Выслушивая догадки разных игроков можно понять, как человек

воспринимается со стороны.

Упражнение «Вавилонская башня» направлено на сплочение участников команды. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню без помощи слов. У каждого в группе есть своя индивидуальная информация о башне, которую необходимо передать команде. Совместная деятельность и невербальное общение поможет сплотить группу, снять напряжение и сформировать доверительные отношения.

Реконструктивный этап – основная часть. Состоит из десяти занятий, в ходе которых происходит развитие способности выражать свои чувства и эмоции, развитие навыка самоанализа, рефлексии, саморегуляции, самопознания своих переживаний, чувств, развитие навыков эмпатийного общения, развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому, формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера, развитие способности давать адекватный эмпатический ответ, развитие психологической наблюдательности.

Содержание занятий второго этапа включает в себя активные групповые дискуссии: «Что значит свобода?», «Преимущества и недостатки эмпатии»; просмотр видеофрагментов: «Как осознание искажает чувства, переживания», «Зачем выражать эмоции? И как это делать?», «Способы эмоциональной разрядки», «Тайны человеческого общения», «Невербальные сигналы и их «чтение»»; мультфильмов: «Эмпатия и сочувствие», «Симпатия и эмпатия. Насколько эмпатия помогает в общении?»; организация обсуждения дневника, домашнего задания, бесед по темам занятий.

На данном этапе вводится тетрадь-самоучитель «Как развить эмпатическую способность», которая помогает закрепить полученные навыки, отработать упражнение, подготовиться к следующему занятию. Участникам задается домашнее задание в данных тетрадях, которое помогает последовательно расширить сферы применения новых умений.

В основной части происходит:

– формирование знаний об эмпатии, осознание ее ценности в процессе

эффективной коммуникации, повышение эмпатических способностей.

– развитие качеств, характеризующих личность, обладающую развитой эмпатической культурой. Проработка ситуаций, требующих высокой эмпатийности.

– переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств.

Например, осознание своих личностных чувств, вскрытие глубинных причин переживаний, мешающих выражать чувства и эмоции, помогают упражнения:

- «На ощупь» направлено на осознание участниками своих собственных переживаний, умения прислушиваться к своему внутреннему голосу. Участники закрытыми глазами передвигаются по комнате, после проходит обсуждение эмоций и чувств, которые возникали при выполнении.

- «Откровенно говоря» Нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно. *«Откровенно говоря, когда я думаю о работе...»*. Данная вербализация помогает в осознании проблем эмоционального выгорания.

- «Чувства» нужно ответить на карточку с незаконченными фразами: *«Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...»*, упражнение помогает тренировать образно-чувственное мышление.

На занятиях применяется пластилинотерапия для снятия напряжения, стресса, она помогает «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; релаксация и медитация для психологического настроения перед работой, актуализацией ощущений.

Завершающий этап – заключительная часть, которая состоит из одного занятия. Предназначение занятия состоит в подведении итогов предшествующих занятий, закрепление навыков эмпатического общения, применение полученных знаний, завершение работы тренинга.

В соответствии с задачами были подобраны такие упражнения, как:

- «Эмпатия и злость», помогает справиться со злостью на другого

человека при помощи эмпатии.

- «Чувства в движении», формируете эмпатию, помогает обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении состояния партнера. Участники группы встают в круг. По очереди делают движение, отражающее его внутреннее состояние, а другие все повторяют это движение 3 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять его.

Для фиксации группового результата мы предлагаем упражнение «Чемодан». Участники получают напутственные слова от группы, выводы и впечатления друг о друге. Участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с людьми, т.е. положительные качества, которые коллектив особенно ценит в нем.

Таблица 5 – «Тренинговый» сценарий

Блок	Цель	Кол-во занятий	Задачи занятия	Психотехники	Оборудование	
Ориентировочный	Блок 1					
		Знакомство, сплочение группы	Занятие 1	1. Знакомство. 2. Введение правил тренинга. 3. Сплочение группы.	Приветствие «Имя и эпитет»; «Разговор руками»; Введение правил; «Путаница»; Упражнение «Становление другим человеком» Дневник «Мои чувства»; «Клубок»; «Спасибо. С тобой было интересно».	Ватман, фломастеры, клубок ниток.
		Сплочение группы, снятие напряжения, формирование доверительных отношений.	Занятие 2	1. Сплочение группы. 2. Создание доверительной атмосферы. 3. Раскрепощение участников. 4. Мотивация на дальнейшую работу.	Ритуал-приветствие; Беседа на тему: «доверительная атмосфера» «Мы разные, но мы похожи...»; Упражнение «Вавилонская башня», Упражнение: «Правда или ложь?»; Рефлексия; Обсуждение дневника «Мои чувства»; «Спасибо. С тобой было интересно»	Мяч, цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания, листы бумаги карандаши.

Продолжение таблицы 5

Реконструктивный	Блок 2	Включение участников тренингов групповую работу, развитие способности выражать свои чувства и эмоции, развитие навыка самоанализа и самопознания своих переживаний, чувств.	Занятие 3	<p>1. Осознание своих личностных чувств, переживаний.</p> <p>2. Вскрыть глубинные причины переживаний, мешающих выражать чувства и эмоции.</p>	<p>Приветствие – ритуал; «Волны»;</p> <p>Просмотр видеофрагмента: «Как осознание искажает чувства, переживания»;</p> <p>«На ощупь»;</p> <p>«Откровенно говоря»;</p> <p>«Цвет моего состояния»;</p> <p>Рефлексия;</p> <p>Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, Прощание – ритуал.</p>	<p>Карточки с движениями, карточки с незаконченными фразами</p>
			Занятие 4	<p>1. Модифицировать способы переживания своих чувств и эмоций.</p> <p>2. Получить эмоциональную поддержку в выражении своих чувств и эмоций.</p> <p>3. Становление более свободным, благодаря выражению своих чувств.</p>	<p>Приветствие – ритуал; “ЗАТО”,</p> <p>“Польза и вред эмоций”,</p> <p>Просмотр видеофрагмента: «Зачем выражать эмоции? И как это делать?»</p> <p>“Эмоция словами”; или «Чувства»</p> <p>Дискуссия на тему: «Что значит свобода?»;</p> <p>Рефлексия;</p> <p>Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, Прощание – ритуал.</p>	<p>Карточки с эмоциями.</p>

Продолжение таблицы 5

			Занятие 5	<p>1. Развитие навыка самоанализа и самопознания своих переживаний, чувств.</p> <p>2. Обучение способам эмоциональной разрядки.</p>	<p>Приветствие – ритуал, Релаксация «Внутри нас», «Закончи предложение», Пластинотерапия, Просмотр видео: «Способы эмоциональной разрядки»; «Живая анкета», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, Прощание – ритуал.</p>	Пластилин, музыка
Блок 3		Развитие навыков эмпатийного общения, развитие навыка рефлексии, саморегуляции и самоконтроля	Занятие 6	<p>1. Дать понятие об эмпатическом общении.</p> <p>2. Проанализировать уровень своей эмпатии.</p> <p>3. Проанализировать отношение окружающих на мое эмпатическое общение.</p>	<p>Приветствие –ритуал, Просмотр мультфильма: «Эмпатия и сочувствие.» Беседа на тему: «Эмпатия» «Поделись со мной», «Чувства по кругу», Упражнение 3, «Живая анкета», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	Чистые карточки, мяч.
			Занятие 7	<p>1. Дать опыт познания проживания ситуации на месте другого.</p> <p>2. Переживание негативных чувств собеседника.</p> <p>3. Развитие чувствительности к людям.</p>	<p>Приветствие-ритуал, Дискуссия на тему: «Преимущества и недостатки эмпатии» Упражнение "Зеркало», Перестановка ролей, Дублирование, Живая анкета «Откровенно говоря...», Обсуждение дневника «Мои чувства», «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	Лист и ручка

Продолжение таблицы 5

		Занятие 8	<p>1. Развитие навыков эмпатийного общения.</p> <p>2. Развитие эффективных моделей поведения при эмпатийном общении.</p> <p>3. Развитие навыка рефлексии, саморегуляции и самоконтроля.</p>	<p>Приветствие –ритуал, Просмотр мультфильма «Симпатия и эмпатия. Насколько эмпатия помогает в общении?» Беседа на тему: «Эмпатийное общение» “Угадай эмоцию”, Экспрессия эмоционального переживания, Я тебя понимаю, Наблюдения и оценки, «Живая анкета», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно».</p>	<p>Карточки с эмоциями, карточки с фразами, ручка</p>
Блок 4	<p>Развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому, формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера, развитие навыков самоанализа и самоконтроля.</p>	Занятие 9	<p>1. Дать понятие о сопереживании, сочувствии, невербальных сигналах.</p> <p>2. Проанализировать свою реакцию, когда вам сопереживали и сочувствовали.</p> <p>3. Проанализировать ситуации, в которых вы сможете «прочитать» невербальные сигналы и ответить на них.</p>	<p>Приветствие –ритуал, Беседа на тему «Что такое сопереживание, сочувствие, невербальные сигналы?» Просмотр видеофрагмента: «Тайны человеческого общения» «Распознай состояние», «Ситуация», «Говорящие жесты», Живая анкета «Откровенно говоря...», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	<p>Не требуется</p>

Продолжение таблицы 5

			<p>Занятие 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать возможность получить сопереживание и сочувствие. 2. Дать опыт проявления сочувствия и сопереживания. 3. Дать опыт проявления навыков «чтения» невербальных сигналов. 	<p>Приветствие –ритуал, «Поменяйтесь местами те, кто ... », Просмотр видеофрагмента: «Невербальные сигналы и их «чтение»». «Да», «Установление и поддержание контакта», «Побег из тюрьмы», Живая анкета «Откровенно говоря...» Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	Не требуется
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Развить навыки сочувствия сопереживания. 2. Формирование навыков «чтения» Невербальных сигналов партнера. 3. Развитие навыков самоанализа и самоконтроля. 			
Блок 5	Развитие способности давать адекватный эмпатический ответ, развитие психологической наблюдательности	Занятие 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проанализировать состояние и чувства партнера. 2. Проанализировать каналы своей эмпатии. 	<p>Приветствие –ритуал, "Через стекло», «Передача чувства» по кругу, Беседа на тему: «Каналы эмпатии и эмпатический ответ» «Поделись со мной», «Живая анкета», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	Листы, ручка
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Получение эмоциональной поддержки в выражении эмпатийного ответа. 2. Разграничить адекватность эмпатийного ответа. 		
		Занятие 12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие психологической наблюдательности. 2. Развитие эффективных моделей поведения эмпатийных ответов. 	<p>Приветствие –ритуал, Медитация, Беседа на тему: «Эмпатичное слушание», Понимание истории, «Живая анкета», Обсуждение дневника «Мои чувства», Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»</p>	Музыка

Окончание таблицы 5

Завершающий	Блок 6	Занятие 13	1.Закрепление знаний, полученных на тренинге, получение опыта применения приобретенных навыков в естественных условиях.	Приветствие –ритуал, «Комплименты», Эмпатия и злость, «Чувства в движении», «Чемодан», «Больше мне понравилось...» Обсуждение дневника «Мои чувства», Подведение итогов, Домашнее задание, «Спасибо. С тобой было интересно»	Листы, ручка
			1.Завершение работы группы.		

Мы предполагаем, что реализация данной программы поможет развить у педагогов сочувствовать и сопереживать окружающим, развить и усовершенствовать способность понимать собственный эмоциональный мир, развить психологическую наблюдательность, сформировать навыки «чтения» невербальных сигналов партнера. Большинство упражнений выполняют развивающую функцию и именно поэтому можно сделать вывод, что данная программа поможет развивать эмпатию у педагога начальных классов.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов исследования, позволяет сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у испытуемых педагогов преобладает низкий уровень развития эмпатии (41,65%). Такие люди имеют недостаточную способность возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченную способность верно понимать чувства и эмоции окружающих. Однако 36,7% обладают высоким уровнем развития эмпатии. Это значит, что для данных педагогов характерна эмоциональная отзывчивость на переживания другого, выражение своего сочувствия, направленного на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается.

2. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что эмоциональный канал является ведущим в структуре эмпатии (среднее значение 3,5 баллов). У педагогов эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера.

3. Результаты исследования показали, что у 50% испытуемых существуют трудности в установлении эмоциональных контактов, что эмоциональные проявления в большинстве случаев осложняют взаимодействие с партнерами.

4. Можно сделать вывод о том, что у большинства педагогов плохо сформирована способность эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого, но способность давать адекватный эмпатический ответ. Полученные результаты показывают необходимость развития эмпатии у педагогов.

5. С целью развития уровня эмпатии у педагогов начальных классов разработана программа, которая направлена на умение сочувствовать и сопереживать окружающим, развитие способности понимать собственный

эмоциональный мир и внутренний мир собеседника, развитие психологической наблюдательности. Программа представляет собой групповые занятия на основе социально-психологического тренинга, рассчитана для педагогов общеобразовательных школ.

Заключение

Необходимым личностным качеством педагога начальных классов является эмпатия. Термин эмпатия в настоящее время трактуется в разных аспектах, например, под эмпатией понимают: психический процесс, позволяющий одному человеку понять переживания другого; деятельность человека, которая позволяет особым образом строить общение; особый вид внимания; способность, свойство личности – эмпатия как характеристика человека.

Отечественные и зарубежные психологи дают множество определений эмпатии. Но, не смотря на различия в интерпретации феномена эмпатии, специалисты отмечают, что эмпатия влияет на процесс межличностного общения, помогает людям установить контакт, делать выводы и прогнозы о поведении другого человека и строить на этой основе свое поведение.

Эмпатия является социально-психологическим механизмом взаимопонимания в процессе общения людей (М.А. Абалакина, В.С. Агеев, Г.М. Андреева, В.В. Знаков, Д.Р. Майерс, Р.Х. Шакуров, Т.А. Шибутани и др.).

При рассмотрении педагогической эмпатии, была выявлена тесная взаимосвязь эмпатии и взаимоотношения между участниками учебного процесса. Например, А.Э. Штейнмец отмечает, что учителя с низкой эмпатийной способностью допускают педагогическую бестактность, используя неоправданные наказания или морализирование. Такой педагог не способен встать на место учащегося, ориентироваться в мире его переживаний, принять его оценку, как свою собственную, а следовательно, не понимает его психологии [38]. С.Б. Борисенко в своем исследовании сделал вывод, что для нормализации взаимоотношений между педагогом и учеником учителю мало осознавать позицию школьника, важно уметь сопереживать его позицию вместе, то есть быть способным к выражению эмпатии педагога[8].

В контексте исследуемой проблемы в работе были рассмотрены различные подходы к понятию эмпатия, а также ее важность в педагогической деятельности.

Следует отметить, что эмпатию как профессионально важное качество педагога начальных классов можно развить и сохранить при помощи различных методов индивидуальной и групповой работы [67].

Высокая профессиональная эмпатийность педагога – результат специального обучения навыкам самоанализа, развития сензитивности, способности к эмпатическому вниманию (слушанию).

В результате проделанной работы была подтверждена гипотеза о том, что у педагогов преобладает преимущественно низкий уровень эмпатии, что существуют трудности в установлении эмоциональных контактов. У педагогов плохо сформирована способность эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого, способность давать адекватный эмпатический ответ. В связи с этим развитие эмпатии у педагогов приобретает особую важность.

Это подтверждает необходимость работы по развитию эмпатии у педагогов, которая будет способствовать осознанию специфики личностной эмоционально-нравственной сферы; развитию способности понимать чувства, мысли и поведение другого человека;

Предложенная программа тренинга будет способствовать совершенствованию значимых профессиональных качеств педагога, необходимых для выстраивания грамотных взаимоотношений с обучающимися, установлению эмоциональных контактов с ними.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении особенностей развития эмпатии у педагогов начальных классов, а также анализ приёмов и средств, способствующих развитию его компонентов.

Практическая значимость работы заключается в составлении

программы развития уровня эмпатии у педагогов, возможности использования результатов в практике психолога. Кроме того, разработанные материалы исследования могут быть использованы педагогами при работе над сохранением и развитием эмпатической способности, а также студентами, интересующимися данной проблемой.

Список используемых источников

1. Абалакина М.А. Анатомия взаимопонимания / М.А. Абалакина, В.С. Агеев. М., 1990. 64 с.
2. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной психологии // Молодой ученый. 2012. № 8
3. Баталова М.С. Эмпатия и успешность в коммуникативной сфере: монография. LAP LambertAcademicPublishing, 2012. 72 с.
4. Белых Д.В. Формирование эмпатии у будущих учителей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарных науки. 2001. № 3. С. 41-42.
5. Бодалев А.А. Личность и общение. Избр. Труды / А.А. Бодалев. М.: Педагогика, 1983. 272 с.
6. Бодалев А.А. Психологические условия гуманизации педагогического общения / А.А. Бодалев. Рязань.: РВШ МВД РФ, 1994. 90 с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. М: Филинь, 1996. 472 с.
8. Борисенко С.Б. Методы формирования и диагностики эмпатии учителей: Дис... канд. пед. наук. Л., 1989. 196 с.
9. Варганян В.М. Эмпатия как ключевой фактор успешной профессиональной деятельности психолога / В.М. Варганян // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Вып. 4. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. 67-73 с.
10. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. №2. С. 3-14.
11. Выговская Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / Л. П. Выговская; НИИ психологии. Киев, 1991. 20 с.
12. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 147-158.
13. Гаврилова Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей

младшего и среднего школьного возраста / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. 1974. №5. С. 107–114.

14. Гиппенрейтер Ю.Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 61-68.

15. Головин С.Ю. Словарь практического психолога: справочная литература / С. Ю. Головин. Мн.: Харвест, 2003. 800 с.

16. Гоноболин Ф.Н. О педагогических способностях учителя. М., 1964.

17. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ [Текст] : монография / Д. Гоулмен. - Манн, Иванов и Фербер, 2018. 560 с.

18. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития/ Ред. И сост. И.Б. Дерманова. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 176 с.»

19. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М.Юсупов) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.153-156 Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М.Юсупов) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С.114-118

20. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности // Вестник ЧГПУ 2013 № 12. С. 17-24.

21. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка / Т. Ф. Ефремова. М.:Астрель, 2006. 973 с.

22. Жуков Ю.М. Методы диагностики и развития коммуникативной компетентности / Ю.М. Жуков // Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: Изд-во МГУ, 1987. С. 64-78.

23. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учеб. Пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Э. Ф. Зеер. М. : Академия, 2013. 416 с.

24. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин.

СПб.: Питер, 2011. 48 с.

25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: монография / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2013. 390 с.

26. Карягина Т.Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи : / Т.Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. 2012. №1. С. 8-31.

27. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу / М. Кипнис. М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 317 с.

28. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга: сборник / М. Ш. Кипнис. М.: АСТ. 2018. 624 с.

29. Козина А.В. Процесс эмпатии как эмоциональный фон педагогического общения / А.В. Козина // Материалы VII региональной научно-технической конференции «Вузовская наука – Северо-Кавказскому региону». Ставрополь: СевКавГТУ, 2003. 187 с.

30. Колтаков Г.С. Роль эмпатии в науке и обществе / Г.С. Колтаков // Психология: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. (Самара, март 2016 г.) / Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. С. 1-3.

31. Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося / С.В. Кондратьева // Вопросы психологии. 1980. №5. С. 143 -147.

32. Кроль, Л.М. Как работает эмпатия. Чувствуй и побеждай [Текст]: монография / Л. М. Кроль. М.: Класс, 2017. 240 с.

33. Лабунская В.В., Психология затрудненного общения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. М.: Академия, 2001. 288 с.

34. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал: монография / Л.М. Митина. М.: Просвещение, 1994. 215 с.

35. Михальченко Г.Ф. Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию: автореф. дис. ... канд. псих.наук / Г.Ф. Михальченко. М., 1989. 18 с.

36. Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. 2-е изд., си пр. М.; Издательский центр «Академия», 2006. 224 с.
37. Обозов Н.Н. Психологическая культура отношений. СПб.: АО НПО ЦКТИ, 1995. 32 с.
38. Овчаренко Е.Р. Развитие эмпатии как профессионально значимое личностное качество педагога / Е. Р. Овчаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. X междунар. науч. практ. конф. Часть I. Новосибирск: СибАК, 2011. С. 111-119.
39. Педагогическая эмпатия [Электронный ресурс]: психологическая библиотека офиц. сайт, 2000-2018. Режим доступа: <http://bookap.info/>, 20 апрель 2019 13:28:34.
40. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Высшая школа, 1984. 174 с.
41. Пономарева М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. Минск: Бестпринт, 2006. 76 с.
42. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С. 486 – 490.
43. Профессиональный стандарт педагога // Вестник образования. 2013. № 8. С.4-44.
44. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. - Волгоград: Учитель, 2009. 122 с.
45. Психология личности. Учебное пособие /под ред. Проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской, М.: Эксмо, 2007. 387 с.
46. Психология: словарь / Пол общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. 463 с.
47. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие: в 2-х кн. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. кн. 2: Работа

психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. 480с.

48. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тесты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 235 – 237.

49. Родчанин Е.Г., Зязюн И.А. Об идеалах В.А. Сухомлинского. М., 1991

50. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2002. 175 с.

51. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 224с.

52. Семеновских Т.В. Педагогическая психология: учеб.пособ. /Т.В. Семеновских. Тюмень: ТюмГУ, 2013. 219 с.

53. Синягина Н.Ю. Социально-перцептивные характеристики личности педагога / Н.Ю. Синягина, А.А. Деркач // Развитие социально-перцептивной компетентности личности: материалы научной сессии, посвященной 75-летию А.А. Бодалева. М.: Луч, 1998. 248 с.

54. Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб.: ИК «Комплект», 1997. 244с.

55. Современные проблемы педагогической науки и образования: коллективная монография / под ред. проф. Е. Ю. Никитиной. Москва: Перо. 2016.

56. Сопиков А.П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. Краснодар: Изд-во кубан. ун-та, 1977. С. 89 – 95.

57. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения. М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998. 368 с.

58. Стрелкова, Л.П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. П. Стрелкова; АПН СССР, НИИ дошк. воспитания. М., 1987. 24 с.

59. Сущность эмпатии и ее природа [Электронный ресурс].

Студенческая библиотека онлайн: офиц. сайт, 2013-2020. – Режим доступа: <http://studbooks.net/>, 5апреля 2020 16:50:11.

60. Тюлин, М.Ю. Эмпатия как важнейшее качество педагога в искусстве внутренних трансформаций субъектов образования [Текст] / М. Ю.Тюлин // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2013 № 2 С. 51-56.

61. Успенский В.Б., Чернявская А.П. Введение в психолого-педагогическую деятельность: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 176 с.

62. Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. 2005, №1. С. 34–36.

63. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Издательство Института Психотерапии, 2005. 490 с.

64. Что означает эмпатия: признаки, развитие способности сопереживать [Электронный ресурс]: источник: Opsihoze офиц. сайт, 2019. Режим доступа: <https://opsihoze.ru/psihicheskie-sindromy/chto-oznachaet-empatiya-priznaki-razvitie-sposobnosti-soperezhivat.html>, 17 апреля 2019 15:31:34.

65. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие. Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. М.: ВЛАДОС, 1995. 544с.

66. Шорохова Е.В. Социально-психологическое понимание личности // Методические проблемы социальной психологии. М., 1975. 66 с.

67. Штейнмец А.Э. Развитие эмпатии в психологической подготовке учителя // Вопросы психологии. 1981. №8. С. 79 – 82.

68. Эбенштейн, Д. Сила эмпатии. Ключ к конструктивному общению и успешным переговорам [Текст] : монография / Д. Эбенштейн. М.:Манн, Иванов и Фербер, 2014. 288 с.

69. Эмпатия мало зависит от генов [Электронный ресурс]: наука и жизнь офиц. сайт, 2005–2018. Режим доступа: <https://www.nkj.ru/news/33367/>, 14

марта 2020 16:37:15.

70. Эмпатия: плюсы и минусы [Электронный ресурс]: офиц. сайт, 2008–2019. Режим доступа: <http://www.vitamarg.com/konsultacii/nature/7390-empatiya-plyusy-i-minusy>, 29 апрель 2019 18:15:34.

71. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. д-ра.психол. наук. С.-Петерб. Гос. Ун-т. СПб., 1995. 252 с.

72. Kestenbaum, R. Individual differences in empathy among preschoolers: relation to attachment history / R. Kestenbaum [etal.] // New Directions for Child Development. 1989. Vol. 44. P. 51–64.

73. Rogers C. Freedom to learn for the 80's; Columbus, Ohio, 1983. с. 202

Приложение А

Таблица 6 -Сводная таблица диагностики уровня эмпатии

№	Методика диагностики эмпатических способностей (В.В. Бойко)	Методика И. М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии»	Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко	Итоговый уровень развития эмпатии
1	Заниженный уровень эмпатических способностей (17 баллов)	Высокая эмпатийность (73 балла)	Второй уровень (4 балла) Нет помех.	94б. Низкий
2	Очень низкий уровень эмпатических способностей (13 баллов)	Высокая эмпатийность (74 балла)	Четвертый уровень (11 баллов) Есть помехи.	98 б. Низкий
3	Средний уровень эмпатических способностей (24 балла)	Очень высокая эмпатийность (84 балла)	Третий уровень (7 баллов) Есть помехи.	115 б. Средний
4	Заниженный уровень эмпатических способностей. (16 баллов)	Высокая эмпатийность (68 баллов)	Четвертый уровень (12 баллов) Есть помехи.	96 б. Низкий
5	Заниженный уровень эмпатических способностей. (21 балл)	Очень высокая эмпатийность. (83 балла)	Четвертый уровень (12 баллов) Есть помехи.	116 б. Средний
6	Очень низкий уровень эмпатических способностей. (11 баллов)	Очень высокая эмпатийность. (82 балла)	Четвертый уровень. (11 баллов) Есть помехи.	104 б. Низкий
7	Заниженный уровень эмпатических способностей. (17 баллов)	Высокая эмпатийность. (72 балла)	Четвертый уровень. (11 баллов) Нет помех.	100 б. Низкий

Продолжение таблицы 6

8	Очень низкий уровень эмпатических способностей. (11 баллов)	Высокая эмпатийность. (74 балла)	Четвертый уровень. (9 баллов) Есть помехи.	94 б. Низкий
9	Заниженный уровень эмпатических способностей. (15 баллов)	Очень высокая эмпатийность. (91 балл)	Четвертый уровень. (9 баллов) Нет помех.	115 б. Средний
10	Заниженный уровень эмпатических способностей. (19 баллов)	Очень высокая эмпатийность. (92 балл)	Третий уровень. (7 баллов) Нет помех.	118 б. Высокий
11	Заниженный уровень эмпатических способностей (15 баллов)	Очень высокая эмпатийность (80 баллов)	Пятый уровень (14 баллов) Есть помехи.	109 б. Низкий
12	Средний уровень эмпатических способностей (22 баллов)	Очень высокая эмпатийность (83 балла)	Пятый уровень (15 баллов) Есть помехи.	120 б. Высокий
13	Очень низкий уровень эмпатических способностей (12 баллов)	Очень высокая эмпатийность (99 баллов)	Третий уровень (8 баллов) Есть помехи.	119 б. Высокий
14	Заниженный уровень эмпатических способностей (21 балл)	Очень высокая эмпатийность (82 балла)	Четвертый уровень (11 баллов) Есть помехи.	114 б. Средний
15	Очень низкий уровень эмпатических способностей (14 баллов)	Очень высокая эмпатийность (93 балла)	Четвертый уровень (12 баллов) Есть помехи.	119 б. Высокий
16	Очень низкий уровень эмпатических способностей (12 баллов)	Низкая эмпатийность (21 балл)	Второй уровень (4 балла) Есть помехи.	37 б. Низкий

Продолжение таблицы 6

17	Заниженный уровень эмпатических способностей (19 баллов)	Очень высокая эмпатийность (96 баллов)	Пятый уровень (16 баллов) Есть помехи.	131 б. Высокий
18	Заниженный уровень эмпатических способностей (19 баллов)	Очень высокая эмпатийность (91 балл)	Пятый уровень (13 баллов) Есть помехи.	123 б. Высокий
19	Заниженный уровень эмпатических способностей (18 баллов)	Очень высокая эмпатийность (80 баллов)	Второй уровень (5 баллов) Нет помех.	103 б. Низкий
20	Очень низкий уровень эмпатических способностей (14 баллов)	Высокая эмпатийность (62 балла)	Четвертый уровень (12 баллов) Есть помехи.	88 б. Низкий
21	Заниженный уровень эмпатических способностей (20 баллов)	Очень высокая эмпатийность (80 баллов)	Четвертый уровень (10 баллов) Есть помехи.	110 б. Средний
22	Заниженный уровень эмпатических способностей (21 балл)	Очень высокая эмпатийность (94 балла)	Пятый уровень (17 баллов) Есть помехи.	132 б. Высокий
23	Средний уровень эмпатических способностей (26 баллов)	Очень высокая эмпатийность (81 балл)	Четвертый уровень (11 баллов) Нет помехи.	118 б. Высокий
24	Заниженный уровень эмпатических способностей (15 баллов)	Очень высокая эмпатийность (92 балла)	Четвертый уровень (11 баллов) Нет помехи.	118 б. Высокий
25	Средний уровень эмпатических способностей (29 баллов)	Очень высокая эмпатийность (106 баллов)	Второй уровень (5 баллов) Есть помехи.	140 б. Высокий
26	Заниженный уровень эмпатических способностей (15 баллов)	Очень высокая эмпатийность (81 балл)	Третий уровень (8 баллов) Есть помехи.	104 б. Низкий

Окончание таблицы 6

27	Заниженный уровень эмпатических способностей (16 баллов)	Высокая эмпатийность (71 балл)	Четвертый уровень (10 баллов) Есть помехи.	97 б. Низкий
28	Средний уровень эмпатических способностей (23 балла)	Очень высокая эмпатийность (97 баллов)	Пятый уровень (13 баллов) Есть помехи.	133 б. Высокий
29	Средний уровень эмпатических способностей (25 балла)	Очень высокая эмпатийность (101 балл)	Четвертый уровень (10 баллов) Есть помехи.	136 б. Высокий
30	Заниженный уровень эмпатических способностей (20 баллов)	Очень высокая эмпатийность (84 балла)	Второй уровень (5 уровень) Нет помех.	108 б. Низкий
Итог	Очень низкий уровень 7 чел Заниженный уровень 17 чел Средний уровень 6 человек	Очень высокая эмпатийность 22 человек Высокая эмпатийность 7 человек Низкая эмпатийность 1	Второй уровень 5 человек Третий уровень 4 человек Четвертый уровень 15 человек Пятый уровень 6 человек Есть помехи 22 человек Нет помех 8 человек	

Приложение Б**Программа****«Тренинг как средство развития эмпатических способностей педагога»**

Цель тренинговой программы: развитие уровня эмпатии у педагогов начальных классов с помощью приемов невербальной и межличностной коммуникации.

Задачи:

1. Развить умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому.
2. Развить способность выражать свои чувства и эмоции.
3. Обучить навыкам эмпатического общения и сотрудничества.
4. Развить способность давать адекватный эмпатический ответ.

Блок 1 - Ориентировочный этап

Цель: Знакомство, сплочение группы

Занятие 1**1. Приветствие-знакомство:**

Знакомство с тренером (самопрезентация тренера)

Упражнение: «Имя и эпитет».

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Время выполнения: 10 мин

Оборудование и материалы: не требуются.

Ход упражнения: Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий,

буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

2. Разминка

«Разговор руками»

Цель: Установление более доверительных отношений в группе, преодоление барьеров в общении, улучшение атмосферы на тренинге.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары.

Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора» и через две – три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две - три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники ссорятся;
- один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;
- один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;

- один пытается поддержать, подбодрить второго.

После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать ее от партнера; с кем из участников было легче всего общаться.

3. Введение правил тренинга (10 мин):

У ведущего на листочке примерный список правил. Участники должны коллективно сформулировать правила, обсудить их. Далее участники принимают или не принимают предложенные правила. Ведущий предлагает дополнительные правила, если их не назвали участники. Принятые правила фиксируются на листе ватмана, затем правила закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

- 1. Приходить вовремя*
- 2. Отключить мобильный телефон*
- 3. Правило активности*
- 4. Здесь и сейчас*

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

- 5. Правило круга*

Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

6. 1 микрофон

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

7. Я-высказывания

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

8 Принцип доброжелательности

4. Игра-раскрепощение

«Путаница»

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

Время: 10 мин

Ход игры: участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (уже другой человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, чтобы запретить общение.

Упражнение «Становление другим человеком»

Инструкция: 1. Напишите диалог между тремя действующими лицами. Например: учитель, родитель, ребенок.

2. Каждый сценарий играется трижды и при каждом исполнении люди меняются ролями. Таким образом, вы играете роли учителя, родителя и ребенка.

3. После завершения упражнения, все участники делятся впечатлениями о своих мыслях, эмоциях и ощущениях.

Итоги упражнения: Какие эмоции вы испытывали, будучи учителем?

Какие эмоции вы испытывали, будучи родителем? Какие эмоции вы испытывали, будучи ребенком? Какие решения вы приняли по окончании упражнения?

Дневник «Мои чувства»

«В процессе проведения наших занятий вам нужно вести специальный дневник, где будут фиксироваться все изменения, касающиеся ваших чувств при общении с людьми. Дневник будет называться «Мои чувства». Лучше всего иметь при себе записную книжку, где можно фиксировать все интересные случаи, которые произошли с вами во время общения с окружающими.

Образец для записи может быть таким:

- Дневник «Мои чувства»
- Дата
- Партнер(ы) по общению.
- Содержание общения.
- Мои чувства: «Сейчас я испытываю гнев»
- Конкретные выводы.

Ведите этот дневник в течение всех занятий. Анализируйте, чаще ли вы стали понимать людей. Повторяются ли чувства, которые возникают в процессе общения? Помогают ли вам сделанные выводы? Главное — будьте искренни сами с собой!»

На каждом занятии выделяется время для работы с дневником «Мои чувства», предлагая желающим зачитать свои записи. Задание стимулирует активность участников, так как им приходится сознательно анализировать контакты.

5 Рефлексия

Упражнение «Клубок»

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: клубок ниток.

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Вспомните весь тренинг, подумайте и скажите, что больше всего вам понравилось или не понравилось? Что вы чувствуете на данный момент, какие эмоции преобладают?

6. Прощание-ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Цель: прощание и подведение итогов работы группы.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 2

1. Приветствие –ритуал.

Цель: введение участниками ритуал приветствия, который будет применяться на каждом занятии.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участникам предоставляется возможность самим придумать приветствие, которое они будут использовать на каждом занятии. Это приветствие должно стать отличительным признаком нашей группы.

- Выберите как можно более необычный способ приветствия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить. Нам необходимо выбрать то приветствие, которое мы будем с вами использовать на последующих встречах.

Беседа на тему: «доверительная атмосфера»

2. Разминка:

Упражнение: «Мы разные, но мы похожи...»

Цель: установление контакта.

Время: 10 мин.

Оборудование, материалы: мяч.

Ход упражнения: Участники тренинга кидают друг другу мяч, говоря: «Мне кажется, что нас с тобой объединяет... работа, город, друзья...». Если тот, к кому обращаются, согласен, то он отвечает: «Да». Если не уверен или не согласен, отвечает: «Может быть». «Нет» говорить нельзя.

3. Основная часть:

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: сплочение участников команды.

Время: 15 минут

Оборудование, материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание:

«Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (7-10 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Упражнение: «Правда или ложь?»

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Время: 15 минут

Оборудование, материалы: листы бумаги и карандаш.

Ход упражнения: Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Обсуждение: как вы понимали, что информация ложная? Что вы испытывали, когда говорили правду и ложь? Сложно ли было скрыть правду?

4. Рефлексия:

- Предлагаю обменяться эмоциями, которые у вас вызвал тренинг.

-Что вам удалось понять из занятия? Что больше всего вам понравилось или не понравилось?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

5. Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Реконструктивный этап

Цель: Включение участников тренинга в групповую работу, развитие способности выражать свои чувства и эмоции, развитие навыка самоанализа и самопознания своих переживаний, чувств.

2 Блок

Занятие 3

Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2. Разминка:

«Волны»

Цель: Создать атмосферу сотрудничества.

Время выполнения: 10 минут (1 вариант), 20 минут (2 вариант)

Оборудование, материалы: карточки (2вариант).

Ход упражнения:

Вариант 1. Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или

просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника— максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Вариант 2. Это упражнение можно организовать и как командное соревнование. Участники делятся на две группы, каждая команда выстраивается в ряд и берется за руки. Все должны быть расположены так, чтобы ведущий мог взять за руку первого участника каждой команды.

Участники, находящиеся в противоположном от ведущего конце, по его команде передают своему соседу определенное движение, тот передает его своему соседу и так дальше. Команда, в которой движение дошло до ведущего быстрее, получает очко за скорость. Также команды получают очки, если их движение во время пути не изменилось и дошло до ведущего таким же, каким было в начале. Перед тем как начать игру, ведущий должен раздать первым игрокам карточки, на которых написано, какие движения нужно передавать. Движения могут быть любыми, например: однократное сильное рукопожатие, двойное слабое пожатие руки и т. п.

Просмотр видеофрагмента: «Как осознание искажает чувства, переживания»

3. Основная часть:

Упражнение «На ощупь»

Цель: осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: не требуются

Ход упражнения: Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение

удобнее, если есть повязки — шарфы, платки, которыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать мы это будем примерно три минуты. Я скажу, когда они закончатся».

Это упражнение стоит выполнять в комнате где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер может не принимать участия в упражнении.

Обсуждение: «Как вы чувствовали себя во время передвижений по комнате?», «Каковы ваши впечатления?».

1 Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание проблемы эмоционального выгорания.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование, материалы: карточки с незаконченными фразами.

Ход упражнения: Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки с неоконченными предложениями:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты...

Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...

Откровенно говоря, моя работа...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, мое здоровье...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

Откровенно говоря, после рабочего дня...

Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...

Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...

Откровенно говоря, неприятности на работе...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Обсуждение: Трудно ли вам было отвечать? Было ли для вас что-то новое? Считаете ли вы полезным упражнение? Какие у вас сейчас ощущения?

2 Упражнение «Чувства»

Цель: тренировка образно-чувственного мышления.

Время проведения: 20 мин.

Оборудование, материалы: карточки с незаконченными фразами.

Ход упражнения: Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...

8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...

9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...

10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...

11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...

12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...

13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...

14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Обсуждение: Трудно ли вам было отвечать? Было ли для вас что-то новое? Считаете ли вы полезным упражнение? Какие у вас сейчас ощущения?

Упражнение «Цвет моего состояния»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: не требуются

Ход упражнения «Я предлагаю начать с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.» (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Обсуждение: «Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы

проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

4 Рефлексия:

Опишите ощущения и впечатления о проделанной работе. Что нового вы узнали о себе? Ваши впечатления о занятии? Как вы себя сейчас чувствуете?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: с сегодняшнего дня вам необходимо выполнять домашние задания. Задания будут даны в тетради самоучитель. Их необходимо выполнять последовательно, после каждого занятия. Они помогут вам в развитии эмпатии, в понимании собственной личности. Первое домашнее задание выполнить задания 1-2.

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 4

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка:

Упражнение “ЗАТО”

Цель: избавиться от неприятных эмоций, возникающих в жизни.

Время выполнения: 15 минут

Оборудование, материалы: не требуются

Ход упражнения: Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

3 Основная часть:

Упражнение: “Польза и вред эмоций”.

Цель: убедиться в том, что каждая эмоция несет свою функцию как положительную, так и отрицательную.

Время выполнения: 10 минут

Оборудование, материалы: карточки с эмоциями.

Ход упражнения: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “Любовь”. Вторая группа рассматривает пользу и вред эмоции “Лень”. Время работы 2- 3 мин.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам

зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Просмотр видеотрегмента: «Зачем выражать эмоции? И как это делать?»

Игра “Эмоция словами”

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций словами.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Время выполнения: 30 минут.

Ход игры: раздайте каждому участнику заранее подготовленную карточку с названием эмоции. Дайте 1 минуту на то, чтобы люди вспомнили какую-то историю, в которой они испытывали доставшуюся им эмоцию. Собранные не должны показывать карточки друг другу. Пригласите первого участника встать и рассказать историю, в которой была испытана эмоция с карточки. Попросите рассказчика не проявлять чувство внешне и говорить лишь о случившихся фактах. Остальные должны угадать, о какой эмоции идёт речь. После того как аудитория справилась с заданием, выступает следующий.

Обсуждение: Сложно ли было рассказать словами об испытанном чувстве без эмоции? Почему? Увидели ли Вы разницу между тем, что испытали бы Вы в определенной ситуации и что испытали другие? Как Вы думаете, какую эмоцию было передать сложнее всего?

Дискуссия на тему: «Что значит свобода?»

4 Рефлексия:

Опишите ощущения и впечатления о проделанной работе.

Что нового вы узнали о себе?

Ваши впечатления о занятии?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 3 – 4 из тетради

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 5

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка:

Релаксация «Внутри нас»

Цель: с психологического настроя перед актуализацией ощущений, эмоций.

Время проведения: 10 мин.

Оборудование, материалы: музыка

Ход упражнения: Сядьте удобно... Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму... вашему телу... вашему мозгу... вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается... С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки, эти падения и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... брызги воды... эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности... Никогда не надо терять самообладания...

Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости...

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы... Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза... Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

3 Основная часть.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Время проведения: 15 мин.

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Итак, продолжаем предложения (по кругу).

- Я – стакан воды...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – кусочек тающего льда...
- Я, словно рыбка...
- Я – песенка...
- Я, словно буква «О»...
- Я – тропа...
- Я – ветер...
- Я – скала...
- Я, словно муравей...
- Я, словно светлячок...
- Я – интересная книжка...
- Я – лампочка...
- Я – доллар...
- Я – мышь...
- Я – желтый лист...
- Я – вкусный завтрак...
- Я – кусочек пластилина...
- Я – луч...
- Я – остров...
- Я – формула...

Обсуждение: Почему вы назвали именно это описание предмета или явление, как оно с вами связано в обычной жизни?

Пластилинотерапия

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Оборудование, материалы: пластилин, соответствующая работе музыка.

Время проведения: 15 мин.

Ход упражнения: Вылепите своё эмоциональное состояние.

«Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.

Обсуждение: Легко ли было выполнять упражнение? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Что вы ощущаете?

Просмотр видео: «Способы эмоциональной разрядки»

4 Рефлексия:

«Живая анкета»

Цель обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 10 мин:

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 5 из тетради

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу

руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

3 Блок

Цель: Развитие навыков эмпатийного общения, развитие навыка рефлексии, саморегуляции и самоконтроля.

Занятие 6

1. Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Просмотр мультфильма: «Эмпатия и сочувствие.»

Беседа на тему «Эмпатия»:

- Как вы думаете, что такое эмпатия и важно ли вам как педагогам развивать в себе это качество, ответ аргументируйте?

Эмпатия — понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми (чиновники, руководители, продавцы, менеджеры персонала, педагоги, психологи, психотерапевты и проч.).

Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек способный к эмпатии (умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие)

2. Разминка:

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Время выполнения: 15 минут

Оборудование, материалы: карточки

Ход упражнения: Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение: результатов. Какие же качества встречаются больше всего? Все ли важны? Обладаете ли вы этими качествами?

3. Основная часть:

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Время выполнения: 20 минут

Оборудование, материалы: мяч

Ход упражнения: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Упражнение 3.

Цель: формирование эмпатических способностей.

Время выполнения: 10 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Упражнение выполняется в парах. В течение 5 минут один участник рассказывает своему партнеру ситуации, которые вызывали у него какие-то сильные чувства и эмоции. Партнер слушает и не перебивает, потом участники меняются ролями.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время рассказа? Что Вы испытывали во время рассказа? Ваш партнер правильно понял ваши чувства? Что вы ощутили, когда вас понял партнер?

4. Рефлексия:

«Живая анкета»

Цель обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 5 мин:

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то полезным?
- Что тебе понравилось?
- Что вы узнали нового о себе?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 6-7 из тетради

5. Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен

быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 7

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Дискуссия на тему: «Преимущества и недостатки эмпатии»

Сегодня хотелось бы поговорить о положительной и отрицательной стороне эмпатии. Назовите ее положительное значение. А если ли отрицательное?

Преимущества эмпатии

1 Способный к сочувствию человек всегда сможет наладить хорошие отношения.

2 Человека, с развитой эмпатией, практически невозможно обидеть. Он тонко чувствует мотивы людей, понимает все происходящее на эмоциональном уровне.

3 У сочувствующего человека более объемное восприятие мира, за счет чего его жизнь становится яркой, насыщенной переживаниями и эмоциями.

4 Как правило, развитая эмпатия свидетельствует о высоком уровне эмоционального интеллекта и огромном творческом потенциале.

5 Люди с развитой эмпатией отлично подходят для руководящих должностей. Благодаря тому, что они видят намного больше, чем другие люди, им удастся выстраивать эффективные команды, оставаться гибкими в любых обстоятельствах.

6 Эмпатичные люди способны понимать, что происходит в их душе. Благодаря этому они чувствуют себя счастливее, чем те, кто лишен этой способности.

7 Эмпат легко отличает лукавство от искренности.

Недостатки эмпатии

Помимо положительных моментов, есть негативные. Жизнь

эмпатичного человека – далеко не сказка. Рассмотрим недостатки эмпатии, а также трудности, с которыми сталкиваются способные сопереживать люди.

1 Эмпату сложно контролировать свои эмоции и переживания, и это часто становится причиной проблем.

2 Эмпату сложно сохранять стабильное настроение.

3 Эмпатичные люди часто переживают чужую боль тяжелее собственной. Из-за этого они могут быть склонными к депрессии, паническим расстройствам и другим психическим проблемам.

4 Эмпатичный человек часто чувствует себя одиноким, особенно если его окружают люди с менее развитым умением сочувствовать.

Предлагаю вам выполнить упражнения, которые помогут выявить и повысить свой уровень эмпатии, а также научиться контролировать свои чувства и эмоции, в зависимости от разных ситуаций.

2 Разминка:

Упражнение "Зеркало».

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: «Работаем в паре. И стоя двигаемся по залу. Наша задача повторять - “отзеркаливать” движения партнера. Причем ведущий в паре у нас не обозначается. Мы оба ведём и оба подстраиваемся.»

3 Основная часть:

Перестановка ролей

Цель: в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему.

Время выполнения: 20 минут

Оборудование, материалы: лист и ручка.

Ход упражнения: эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вспомните своего ученика,

родителя ученика, коллегу. 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?

Обсуждение: Правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись? Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей?

Дублирование

Цель: в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Время выполнения: 20 минут

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: данное упражнение выполняете 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.

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.

Два человека поменяются местами и пройдут упражнение еще раз.

Обсуждение:

1. Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках?
2. Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера?
3. Что было самым сложным?
4. Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче?
5. Как это упражнение помогло мне узнать человека?

4 Рефлексия:

Живая анкета «Откровенно говоря...»

- 1 Во время занятия я понял, что ...
- 2 Самым эффективным считаю ...
- 3 Я не смог быть более откровенным, так как ...
- 4 На занятии мне не удалось ...
- 5 Больше всего мне понравилось, как работал (а) ...
- 6 На следующем занятии я хотел бы ...
- 7 На месте ведущего я ...

Обсуждение дневника «Мои чувства»

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 8

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Просмотр мультфильма «Симпатия и эмпатия. Насколько эмпатия помогает в общении?»»

Беседа на тему: «Эмпатийное общение»

2 Разминка:

Упражнение “Угадай эмоцию”

Цель: разминка между блоками, развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Время: 10–15 минут.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Ход упражнений: Ведущий раскладывает заранее подготовленные карточки с названиями эмоций на столе и предлагает выбрать участникам по 1 карточке. Карточки нельзя показывать друг другу. Все участники рассаживаются по местам. Вызывается первый доброволец. Каждый участник изображает эмоцию из своей карточки (кроме добровольца). Дает несколько секунд добровольцу предварительно ознакомиться с тем, что тот увидел, и ведущий называет эмоцию одного из участников. Доброволец должен угадать кому именно принадлежит заданная эмоция. Угадав — доброволец садится на место угаданного. Участник чью эмоцию угадали, встает и игра продолжается. Тренер называет следующую эмоцию. Игра продолжается до тех пор пока не останутся 3–4 незадействованных участника (эмоции). Участник вышедший в этот момент угадывает кому принадлежат оставшиеся 3–4 эмоции (тренер предварительно их называет).

Обсуждение: удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась? удалось ли распознать эмоции других участников? что оказалось самым

сложным в распознавании эмоций других людей? необходимо ли показывать свои эмоции? хотят ли участники научиться управлять своими эмоциями и зачем?

3 Основная часть:

Экспрессия эмоционального переживания

Цель: Развитие навыков эмпатийного общения.

Время: 10 мин

Материалы: не требуется.

Ход упражнений: Все свободно перемещаются по комнате с закрытыми глазами. Потом по команде тренера все останавливаются и открывают глаза. Тренер дает инструкцию встать лицом к тому члену группы, который оказался ближе всех. Так все распределяются по парам. Затем идет инструкция: «Представьте, что перед вами незнакомый человек, просто по стойте и молча посмотрите друг другу в глаза». После этого все снова закрывают глаза и ходят по комнате. Тренер снова всех останавливает, и все открывают глаза и с тем, кто стоит рядом, образуют пары.

Тренер дает новую инструкцию: «Представьте, что вы встретили своего лучшего друга». Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Снова тренер останавливает всех, и по команде все открывают глаза, разбиваются на пары.

Следующая инструкция: «Представьте, что перед вами ваш злейший враг». Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Тренер снова всех останавливает, члены группы открывают глаза, разбиваются на пары.

Заключительная инструкция: «Представьте, что перед вами человек, у которого большое горе, нужно его успокоить». Участники выполняют предложенное задание.

Обсуждение: все садятся в круг и обмениваются впечатлениями.

Я тебя понимаю

Цель: формирование умения давать обратную связь; выработка

навыков определения состояния другого по невербальным проявлениям.

Время: 10 мин

Материалы: не требуется.

Ход упражнений: 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.

Наблюдения и оценки

Цель: формировать умения наблюдать и правильно оценивать поведение и эмоциональные состояния окружающих людей.

Время: 10 мин

Материалы: карточки с фразами, ручка.

Ход упражнений: прочитайте нижеследующие фразы и отметьте, идет ли в них речь о наблюдении или об оценке.

- 1 Он сидел у телефона.
- 2 Маленький мальчик плакал.
- 3 Она устала.
- 4 Она громко смеялась.
- 3 Группа как раз хотела отбыть.
- 4 Она не проявила к нему интереса.
- 5 Она достигла успеха.
- 6 Она была одета очень броско.
- 7 Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.
- 8 Он сидел за столом, скучая.

Обсуждение:

- 1 Он сидел у телефона.

Наблюдение: отсюда ничего нельзя извлечь.

2 Маленький мальчик плакал.

Наблюдение: Вы видите мальчика, у которого слезы текут по лицу.

3 Она устала.

Наблюдение: а может быть, она была больна или потеряла ко всему интерес?

4 Она громко смеялась.

Наблюдение: Вы можете видеть и слышать, что женщина громко смеется.

5 Группа как раз хотела отбыть.

Наблюдение: вы видите, что люди уплатили по счету и упаковывают свои вещи.

6 Она не проявила к нему интереса.

Оценка: может быть, она проявляет даже больший интерес к нему и пытается скрыть это?

7 Она достигла успеха.

Оценка: критерий достижения успеха у каждого свой.

8 Она была одета очень броско.

Оценка: кто-то другой такую одежду может посчитать вульгарной и противной своим взглядам.

9 Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.

Оценка: а уверены ли Вы в этом? Иной сделает очень заинтересованное лицо, а его мысли в это время витают очень далеко.

10 Он сидел за столом, скучая.

Оценка: Вы знаете, скучал он или устал, или как раз что-то обдумывал?

4 Рефлексия:

«Живая анкета»

Цель обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 5 мин:

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то полезным?

- Что тебе понравилось?
- Что вы узнали нового о себе?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 8 из тетради

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

4 Блок

Цель: Развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому, формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера, развитие навыков самоанализа и самоконтроля.

Занятие 9

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Беседа на тему «Что такое сопереживание, сочувствие, невербальные сигналы?»

Просмотр видеофрагмента: «Гайны человеческого общения»

2 Разминка:

Упражнение «Распознай состояние».

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

Время выполнения: 20 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: «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»

Обсуждение: Что вы испытали, когда ваше состояние понимали? Сложно ли было погрузиться в определенное состояние?

3 Основная часть:

Упражнение «Ситуация»

Цель: Эмоциональный компонент эмпатии. Развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Время: 20 минут.

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: «Сейчас мы будем ходить по комнате и я предложу 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...»

Обсуждение: «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.

Упражнение «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование, материалы: не требуется

Ход упражнения: Участники стоят напротив друг друга.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и мы будем повторять это движение 3--4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

Обсуждение: «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния участника будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния. «Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?», «Что вам особенно запомнилось? Почему?», «комфортно ли вам было выполнять задания?» и т. д.

4 Рефлексия:

Живая анкета «Откровенно говоря...»

- 1 Во время занятия я понял, что ...
- 2 Самым эффективным считаю ...
- 3 Я не смог быть более откровенным, так как ...
- 4 На занятии мне не удалось ...
- 5 Больше всего мне понравилось, как работал (а) ...
- 6 На следующем занятии я хотел бы ...
- 7 На месте ведущего я ...

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: Задание 9-10 из тетради

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 10

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка:

«Поменяйтесь местами те, кто ... ».

Время: 5 мин.

Ход упражнения: Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: Поменяйтесь местами те, кто: любит болтать по телефону(называет ту черту которая присуще ему); кому не досталось место становится ведущем.

Просмотр видеофрагмента: «Невербальные сигналы и их «чтение»»

3 Основная часть:

Упражнение "Да"

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Время выполнения: 20 мин.

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да". Визуальная калибровка.

У ведущего будет простая задача - вспоминать в произвольной последовательности две различные ситуации, а участника будет стараться угадать. Рассказывать про них не надо, достаточно представлять их внутри себя.

Одна ситуация - приятная, другая - не совсем. А задача участника установить внешние проявления этих внутренних переживаний. В одном случае могут быть более напряжены губы или голова наклонена более сильно вправо, а руки сомкнуты за спиной в то время как в другой ситуации человек предпочитает их не соединять. Немного потренируем внимательность.

Сначала ведущий будет говорить какую собственно ситуацию он представляет, а участник внимательно смотреть. Когда они решат, что основные различия найдены, то ведущий уже будет представлять некую ситуацию внутри себя произвольно, а участник будет стараться угадать.

Обсуждение. Каким способом определял, какую именно ситуацию ведущий представлял внутри себя?

Упражнение «Установление и поддержание контакта».

Цель: совершенствование навыков эмпатии

Время выполнения: 10 мин.

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: Тренер может предложить передать невербально

переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

- 1) друг не позвонил и не пришел на день рождения;
- 2) неожиданный сюрприз, подарок;
- 3) сопереживание;
- 4) высокомерие;
- 5) подозрительность;
- 6) сочувствие;
- 7) гнев;
- 8) любовь;
- 9) радость;
- 10) обида.

Обсуждение: Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

Упражнение «Побег из тюрьмы».

Цель: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Время выполнения: 20 мин.

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)".

Обсуждение: После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

4 Рефлексия:

Живая анкета «Откровенно говоря...»

- 1 Во время занятия я понял, что ...
- 2 Самым эффективным считаю ...
- 3 Я не смог быть более откровенным, так как ...
- 4 На занятии мне не удалось ...
- 5 Больше всего мне понравилось, как работал (а) ...
- 6 На следующем занятии я хотел бы ...
- 7 На месте ведущего я ...

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 11 и 12 из тетради.

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 11

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка:

Упражнение "Через стекло»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на

невербальном уровне.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: листы бумаги, ручка.

Ход упражнения: Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другой называет понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Обсуждение: сложно ли было передать слова? Понятно ли было объяснение слов мимикой?

3 Основная часть:

Упражнение «Передача чувства» по кругу.

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне, проанализировать состояние и чувства партнера, научиться распознавать и передавать чувство.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование, материалы: не требуется

Ход упражнения Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное - передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами.

Обсуждение: Каждого, начиная с первого участника, спрашивают,

какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Беседа на тему: «Каналы эмпатии и эмпатический ответ»

«Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Время выполнения: 20 минут.

Оборудование, материалы: листы бумаги, ручка.

Ход упражнения: Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него

востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

4 Рефлексия:

«Живая анкета»

Цель обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 5 мин:

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то полезным?
- Что тебе понравилось?
- Что вы узнали нового о себе?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 13 из тетради

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Занятие 12

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка: *Медитация.*

Цель: настроить на работу, избавиться от посторонних мыслей.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование, материалы: музыка

Ход упражнения: Мне бы хотелось, что бы вы сели поудобнее и убрали из рук все лишнее.

Прислушайтесь к своему телу, удобно ли ему сидеть? Разрешите себе сесть так, что бы вам было комфортно.

А теперь прислушайтесь к своему дыханию... Сосредоточьтесь на выдохе... Прочувствуйте как с каждым выдохом вы погружаетесь все глубже и глубже...

И когда вы поймете, что погрузились достаточно глубоко, вспомните то, что было сегодня на занятии... Постарайтесь быть достаточно пассивными - пусть все это само пройдет перед вами... Просто наблюдайте... Разрешите этому произойти.

И когда вы вспомните все то, что было сегодня, возьмите самое ценное, самое важное и возьмите в свою жизнь. И вы можете сделать это совершенно сознательно или доверится бессознательному - это не важно.

Просто в один прекрасный момент вы обнаружите, что ваше поведение неким образом изменилось, люди стали к вам относиться по другому, и что-то неуловимо меняется не только в вас, но и вокруг вас.

Самое главное что это произойдет и будет происходить само и пока вы будете ехать домой, спать, смотреть телевизор. Внутри вас в это время будет происходить нечто замечательное и восхитительное - вы будете учиться. И это будет происходить именно с вами и именно тогда, когда вам это нужно.

3 Основная часть:

Беседа на тему: «Эмпатичное слушание»

Эмпатичное слушание

Цель: научиться внимательно слушать партнера и распознавать его чувства.

Время выполнения: 25 минут.

Оборудование, материалы: не требуется

Ход упражнения: распределитесь по парам. Суть 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.

Обсуждение: Каково чувствовать себя в роли слушателя? Что было самым сложным? Каково чувствовать себя в роли рассказчика? Как вы себя чувствовали, когда человек составлял предположения о том, что вы ощущали?

Понимание истории

Цель: научиться внимательно слушать партнера и давать эмпатический ответ научит вас понимать историю другого человека.

Время выполнения: 20 минут.

Оборудование, материалы: не требуется

Ход упражнения: Попросите подумать (или записать) о ком-то, кого боится или с кем не хочет общаться по какой-либо причине. Попросите этого человека подумать о том, почему неприятный ему человек ведет себя подобным образом и записать причины. Попросите его поделиться о том, какие ощущения вызывает неприятный ему человек теперь.

Например:

Я не хочу дружить с Джоном, потому что он редко со мной говорит. Я понял, что Джон — несчастный и одинокий человек. А еще, что его мать не в состоянии платить за аренду квартиры.

Теперь, когда я понял, что это может быть правдой, я хочу с ним дружить, потому что его молчаливость и угрюмость говорит не об отношении ко мне, а о его ощущениях, которые вызваны домашними проблемами.

Обсуждение: Изменило ли это упражнение ваше мнение о человеке, которого вы боялись или с которым не хотели иметь дело? Задумайтесь о том, как понимание истории жизни человека влияет на ваше восприятие.

4 Рефлексия:

«Живая анкета»

Цель обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 5 мин:

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то полезным?
- Что тебе понравилось?
- Что вы узнали нового о себе?

Обсуждение дневника «Мои чувства»

Домашнее задание: задание 14

5 Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Завершающий этап

БЛОК 6

Цель: Закрепление навыков эмпатического общения, применение полученных знаний, завершение работы тренинга.

Занятие 13

1 Приветствие –ритуал.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

2 Разминка: «Комплимент»

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе

партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Обсуждение:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

3 Основная часть:

Эмпатия и злость

Цель: поможет вам справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии.

Время проведения: 10 мин.

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения. Придумайте (или воскресите из жизни) ситуацию, при которой вы были чрезвычайно злы на другого человека, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Пример: Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня. Я прав?».

Обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда придумывали раздраженную фразу?
2. Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ?
3. Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ?
4. Согласны ли вы с тем, что враждебность (хоть и не сразу) исчезнет при эмпатических ответах?

«Чувства в движении»

Цель: формирование эмпатии, обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении состояния партнера.

Время проведения: 10 мин.

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники группы встают в круг. «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять его».

Обсуждение: Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? Объясните ваше действительное состояние при показе движения.

4 Рефлексия:

«Чемодан»

Цель: Получить напутственные слова от группы, выводы и впечатления друг о друге.

Время проведения: 20 мин.

Оборудование, материалы: листы, ручка.

Ход упражнения: Один выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с людьми, т.е. положительные качества, которые коллектив особенно ценит в нем.

Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, то есть обратить внимание на его качества, с которыми необходимо поработать. Нужно выбрать секретаря, который на листе будет записывать все качества для каждого участника.

Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Для хорошего чемодана нужно 5-7 характеристик.

Затем выходящему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать вопросы. Выходит другой человек и

процедура повторяется.

Обсуждение: каждый может высказаться по своему списку и поблагодарить группу.

«Больше мне понравилось...»

Цель: Разрядка группы перед завершением.

Время проведения: 5 мин.

Оборудование, материалы: не требуются.

Обсуждение дневника «Мои чувства»

5 Подведение итогов:

Ведущему необходимо ответить на все вопросы участников, дать возможность позадавать вопросы друг другу.

Домашнее задание: Надеюсь, полученные знания помогут вам в жизни. Поэтому читая книги или смотря фильм, пытайтесь проникнуть в чувства героя. Выполняйте задания 15 и 16 из тетради на протяжении жизни, и это поможет вам развить еще больше свою эмпатическую способность.

Прощание - ритуал:

«Спасибо. С тобой было интересно»

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

«Как развить эмпатическую способность»



**Самоучитель для учителей образовательных
учреждений**

К читателям

Эмпатия – это способность входить в эмоциональное состояние другого человека, сопереживать. Интеллектуальная идентификация собственных чувств с чувствами и мыслями другого.

Эмпатия влияет на процесс межличностного взаимодействия, помогает людям установить контакт, сделать вывод и прогноз о поведении другого и построить на этой основе собственное поведение.

В этом пособии мы попытаемся развить эмпатическую способность и сохранить ее. Кроме этого, мы попытаемся научиться некоторым приемам эмпатического общения, снятию напряжения, самоанализа и рефлексии.

Как работать с самоучителем

Самоучитель состоит из заданий, которые направлены на развитие определенных навыков. Рекомендую выполнять задания в той последовательности, в которой они предложены. К каждому последующему заданию надо переходить, только полностью выполнив предыдущее. Перед выполнением задания вы можете обратиться к полезным материалам, где сможете найти пояснение задания.

Задание 1. Осознайте свои чувства, это поможет понять свою психику.

Чтобы осознавать свои чувства, называйте их вслух и запишите в дневник. Человеческая психология такова, что когда мы вербализируем свои состояния, то гораздо лучше их осознаем. Поэтому, когда вы испытываете какие-то переживания, спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», и честно ответьте себе на этот вопрос. Это можно делать в любой момент времени.

Эмоции могут быть самыми разными, например:

я раздражен,

я встревожен,

я чувствую угнетенность, подавленность,

у меня ровное, радостное расположение духа.

Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУТ	СКОРЬБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОШНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОценНОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОценНОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				

Эмоции имеют свои градации, их надо осознавать. Это поможет

определить, какова степень вашего чувства: сильная или слабая. Любая степень имеет право на существование, главное, осознавать, что происходит внутри вас, понимать свою психологию. Полезно проговаривать вслух эмоции, которые вы испытываете. Это поможет в них разобраться.

Задание 1.1. Проанализируйте изображения. Как можно по мимике лица понять эмоциональное состояние?



Задание 2. Эмоциональные переживания

Эмоциональные переживания – следствие многих заболеваний, неприятностей, и других различных недугов. Причиной таких эмоциональных всплесков зачастую служат – чувства.

Часто люди копят эмоции, которые их губят, в себе. Опасаясь недопонимания, вместо того, чтобы обратиться за помощью к специалистам, они самостоятельно переживают каждую проблему. И это совсем неправильно, негатив, если от него не освободиться способствует развитию и скоплению внутренней боли, которая в дальнейшем несет за собой неблагоприятные последствия, разрушая внутренний душевный дисбаланс.

Выпишите все моменты, которые могли бы стать причиной внутренних переживаний.

Причинами внутренних, эмоциональных переживаний могут послужить различные факторы – финансовое неблагополучие, неприятности в семье, неудачи на работе и т.д.

Посмотрите на свою запись и постарайтесь записать все те внутренние ресурсы, которые помогут вам преодолеть данные переживания.

Задание 3. Способы переживания своих чувств и эмоций.

Подумайте и запишите, как вы выражаете свои чувства и эмоции, в какой момент вы их показываете, каким людям. Распишите отдельно каждое чувство и эмоцию.

Задание 4. Выражение своих чувств и эмоций.

Попробуйте говорить о своих чувствах и эмоциях людям, выражайте их при общении с людьми. Посмотрите на реакцию людей, изменилось ли общение? Прислушайтесь к своему состоянию, что вы испытываете?

Задание 5. Эмоциональная разрядка – выпускаем пар без последствий

Сдерживать эмоции большинство из нас научились еще в детстве, а далее совершенствовали этот навык скрывая эмоции, игнорируя телесный дискомфорт и затягивая свою «пружину» все туже и туже.

Самый простой, доступный и экологичный способ – это сбрасывание напряжения – разрядка. Вариантов разрядки множество: одни более безопасны для нас и окружающих (фитнесс, секс, единоборства, танец, бег или даже ручная стирка, колка дров и метание дротиков в портрет начальника).

Ниже приведены техники эмоциональной разрядки и снятия стресса. Понаблюдайте за собой и выберите ту технику, которая вам подходит.

1. Голосовые техники.

«Да-да-да». В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке». Говорите, не задумываясь, любые

пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

«Медитативное пение». Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

«Гудение». Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

2. Зрительные техники.

«Высокая энергия». Представьте себя яркое ночное небо. Выберите самую яркую ночную звезду. А теперь... проглотите её... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жадной что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Убежище». Представьте себе место, где вам всегда было хорошо, место, которое может послужить для вас убежищем от проблем. Представьте себя в этом месте, как вы в нём отдыхаете, отдаляясь от проблем и трудностей.

«Отвлечение внимания». Сконцентрируйте свой взгляд на нейтральном предмете, перечислите все его качества, способы использования.

3. Дыхательные и медитативные техники.

«Передышка». Короткий вдох, длинный выдох: вдыхайте, считая до 5-ти, выдыхайте, считая до 7-ми.

«Медитативное дыхание». Примите удобную позу, расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации возрастают.

«Антистрессин». Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе

говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

4. Двигательные и тактильные техники.

«Гора с плеч». Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«12 точек». Подвигайте глазами, широко зевните, покрутите шей, поднимите и опустите плечи, расслабьте и поведите запястьями, сожмите и разожмите кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнитесь в позвоночнике, напрягите и расслабьте бёдра, икры ног, покрутите ступнями, сожмите и расслабьте пальцы на ногах.

«Самомассаж». Помассируйте межбровную область, заднюю часть шеи, челюсть, плечи, ступни.

5. Мыслительные техники.

«Простые утверждения». Повторяйте про себя следующие утверждения: «я спокоен, хладнокровен и собран», «всё в порядке», «всё будет хорошо» и т.п.

«Насколько это плохо?». Ранжируйте свои чувства по шкале дискомфорта: 5 – агония, 4 – ощущение дискомфорта, которое невозможно терпеть более часа, 3 – весьма неприятное чувство, которое всё же можно вытерпеть, 2 – средний дискомфорт, 1 – слабый дискомфорт.

«Непротивление». Думайте о раздражающем объекте как об источнике энергии, который прошёл мимо.

Выводы: _____

Задание 6. Эмпатия

Сочувствие, эмпатия — это достойные чувства и ценные качества,

которые дарят своим обладателям неоспоримое преимущество при общении с людьми. Если тебе все это незнакомо, но уж очень хочется легко находить общий язык с окружающими, мы научим, как воспитать в себе редкую проницательность.

Эмпаты способны чувствовать внутренний эмоциональный мир других. По мнению Зигмунда Фрейда, люди, обладающие эмпатическими способностями, могут не только объективно оценить и понять чувства другого, но еще и пропустить эти переживания сквозь себя.

Эмпатия — сопереживание осознанное, ему можно научиться, но крайне сложным это покажется для людей, которые никогда ранее не испытывали чувств, вмещающих в себя данное понятие. В одно мгновение измениться невозможно. На это потребуется много времени, а пока обсудим, с чего стоит начать.

Как развить в себе эмпатию

1. Слушай глубоко

В беседе с другим человеком у тебя не должно присутствовать отвлекающих моментов, ты должна сосредоточиться на том, что именно он тебе говорит. Не пытайся предсказать, что он скажет дальше, не придумывай идеи и решения о своем собственном ответе или историю, которую ты хочешь рассказать сразу, как только он «закроет рот». Пока ты слушаешь, тебя не должно ничего отвлекать, даже твои собственные мысли.

2. Следи за деталями

Начни прослеживать жестикуляцию и мимику других людей. Это поможет научиться чувствовать их эмоциональное состояние. Изучай черты характера, наблюдай со стороны. Это научит тебя объективно оценивать свои поступки. Ты заметишь, как ведет себя личность в разных ситуациях, в каких больше нервничает либо проявляет волнение.

Поговорите с человеком, слушая его глубоко и уделяя внимание деталям. Напишите, что вы чувствовали, какие изменения вы заметили, когда

выполняли задание.

Задание 7. Уровень эмпатии

Прочитайте текст и подумайте на каком уровне ваша эмпатия.

Эмпатия, в зависимости от того, насколько это качество проявлено у конкретного индивида, подразделяется на три уровня.

Первый уровень эмпатии считается самым низким. Он часто может быть у равнодушных людей, которых мало трогает страдание окружающих. Такие люди привыкли заботиться только о себе, внимание сконцентрировано на своей личности, им не интересны мысли и чувства других. Они иногда уверены что, понимают окружающих, однако это совсем не так. Из-за своей концентрации только на себе они не в состоянии это осознавать. Люди, имеющие первый уровень эмпатии, целиком погружены в повседневные дела, не обращают внимания на эмоции других. Даже собственные чувства у них остаются неосознаваемыми и нераскрытыми. Они часто отрицают свои чувства и проявляют нетерпимость к слабостям других людей. Низкий уровень эмпатии не позволяет сопереживать собеседнику. У человека с низким уровнем эмпатийности наблюдается затруднения в установлении контактов с людьми.

Второй уровень эмпатии в различных проявлениях свойственен абсолютному большинству людей. Этот уровень характеризуется умением оказать поддержку в нужный момент. Люди данного типа умеют слушать друг друга. Понимание происходит, когда один человек ясно представляет себе, что в данный момент испытывает другой. Человек со вторым уровнем эмпатии вполне способен понять переживание индивида. Нет постоянного

фокусирования только лишь на мыслях других, люди способны утешить и оказать своевременную поддержку, не погружаясь в чужие проблемы. Они обладают самоконтролем, но при этом им не чужды эмоциональные проявления. В общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но теряют терпения при излишнем излиянии чувств собеседника.

Третий уровень эмпатии самый высокий. Люди глубоко ощущают окружающих людей, способны мысленно воссоздать любое переживание, понимают людей лучше, чем они сами. Они не навязывают свое мнение и дают действенные советы, предпочитают взаимодействовать с людьми осторожно, чтобы исключить возможность обидеть. Высокая эмпатийность характеризуется чувствительностью к нуждам и проблемам окружающих. Они эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакт и находят общий язык. Именно такие люди становятся самыми лучшими друзьями, психологами, педагогами.

Задание 8. Эмпатийное общение

Мы понимаем других благодаря осознанию собственных эмоций. Если вы уже подружились со своими чувствами, можете переходить к тренировке эмпатии. Для этого воспользуйтесь следующими инструментами.

Пообщайтесь с людьми, используя эмпатическое слушание. Прислушайтесь к своим чувствам и эмоциям, что трудно было сделать. К каким выводам вы пришли в итоге.

Эмпатическое слушание

Слушание с эмпатией происходит тогда, когда мы полностью отдаем себя другому человеку. Вот как можно развить этот навык:

1. Позволяйте другим говорить. Не нужно предоставлять вербальных или невербальных подсказок и договаривать за человека предложения. Когда мы вмешиваемся, то непреднамеренно направляем собеседника к тому, что хотим услышать, вместо того чтобы позволить ему вести разговор в нужном направлении.

2. Уделяйте спикеру абсолютное внимание. Возможно, вы знаете, каково это, когда человек занимается другими делами, пока слушает вас. Читает ли он что-то на компьютере или смотрит вам через плечо, желая кого-то увидеть, это кажется пренебрежением.

3. Воспроизводите и обобщайте. Периодически повторяйте то, что услышали, чтобы убедиться в точности своего понимания. Это предлагает спикеру возможность переформулировать или пояснить какие-то мысли. К примеру, вы можете сказать: «Так, правильно ли я понял ситуацию? Ты чувствуешь пренебрежение начальника, когда он не говорит позитивные вещи о твоём вкладе в совместный результат?».

4. Ориентируйтесь на эмоции. Слушание с эмпатией включает в себя интерпретирование мыслей и чувств других. Помимо воспроизведения и обобщения услышанного мы также можем добавить сочувственные слова к тому, что говорят, например «Звучит удручающе» или «Ты выглядишь разозленным».

5. Ставьте себя на чье-то место. Не относитесь к собеседнику с позиции превосходства: «Парень, вот это ты облажался». Вместо этого думайте так: «Каково быть на месте этого человека прямо сейчас? Что бы я чувствовал в такой ситуации?»

6. Отказывайтесь от суждений. Слушание с эмпатией предполагает, что мы отказываемся от собственных суждений, потребностей и приоритетов и концентрируемся на другом человеке.

То, что мы делаем с информацией, полученной в процессе слушания, тоже важно. Часто возникает соблазн вспомнить собственную историю и предложить решение проблемы. Этот метод не слишком эмпатичен. Более

эффективный подход — просто сказать: «Кажется, это тяжело», «Как я могу помочь?» или «В какой поддержке ты нуждаешься прямо сейчас?»

Задание 9. Сочувствие

Сочувствие, сострадание, сопереживание — один из социальных аспектов эмпатии (эмоционального состояния), формализованная форма выражения своего состояния по поводу переживаний другого человека.

Проанализируйте свою реакцию, когда вам сопереживали и сочувствовали. Что вы чувствовали? Что хотелось в тот момент?

Задание 10. Невербальные сигналы

Люди общаются не только посредством голоса (вербальное общение). Существует также невербальная форма коммуникации — язык тела. Иногда он гораздо красноречивее слов. Изучив невербальные сигналы, вы сможете лучше понимать окружающих.

К невербальным сигналам относятся:

- мимика,
- жесты,
- движения тела;
- поза;
- зрительный контакт;
- смена интонаций в голосе;
- дистанцирование.

	Невербальный сигнал	«Теплота»	«Холодность»
1.	Тон голоса	Мягкий	Жесткий
2.	Выражение лица	Улыбающееся, заинтересованное	Бесстрастное, хмурое, незаинтересованное
3.	Поза	Склоняется к партнеру; поза расслабленная	Отклоняется от партнера; поза напряженная
4.	Контакт глаз	Смотрит в глаза партнеру	Избегает смотреть в глаза партнеру
5.	Прикосновения	Мягко прикасается к партнеру	Избегает прикасаться к партнеру
6.	Жесты	Открытые, приветливые	Закрытые, оборонительные
7.	Пространственное расположение	Близко к партнеру	Далеко от партнера

Задание 10.1. Понаблюдайте за позами и жестами людей во время занятия, совещания, на остановке, перед началом спектакля, в транспорте. Сравните свою оценку внутреннего состояния объекта наблюдения с оценкой своего товарища. Обсудите отличия.

Задание 11. Попробуйте определить настроение близкого вам человека, приняв его позу. Проявите сочувствие и сопереживание.



Задание 12. Рассмотрите картинки. Что вы можете рассказать об изображенных на них людях.





Задание 13. Каналы эмпатии

Существуют несколько каналов эмпатии, прочитайте текст и проанализируйте свои каналы.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к

эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии.

Как вы думаете, какой канал эмпатии важен в профессии учителя?

Задание 14. Психологическая наблюдательность

В течение дня наблюдайте за человеком, его эмоциями, мимикой, чувствами. В конце дня проявите свою эмпатию, поговорите с человеком. Что вы заметили при наблюдении? Изменились ли эмоции и мимика после вашего с ним общения? Помогло ли вам наблюдение, при общении?

Задание 15. Просмотр фильмов

Вы можете превратить развитие эмпатии в игру, используя фильмы. В следующий раз, когда будете смотреть кино, сконцентрируйтесь на одном-двух ключевых актерах и посмотрите, получится ли у вас отследить их эмоции.

Используйте собственные эмоции в качестве руководства к возможным чувствам актера. Попросите друга присоединиться к вам; делайте записи во время просмотра, а в конце сравните наблюдения.

Задание 16. Читай художественную литературу

Читай книги, художественные и научные, любую литературу, которая поможет в самосовершенствовании. Читая хорошую книгу, человек зачастую представляет себя на месте главного персонажа. Таким образом у тебя возникает возможность поставить себя в другие ситуации, которые ты никогда раньше не испытывала в реальной жизни. Ты сможешь прожить жизнью героев и ощутить их эмоции, которые помогут пробудить и обострить твои собственные эмоции и чувства.

