**Тема: Как развить способность к эмпатии ?**

**Автор: Якимович И.Г.**

**(Тренинг с педагогами и обучающимися)**

***Отдай миру лучшее, что есть в тебе –***

***и к тебе вернётся лучшее, что есть в мире****.*

**Задачи:**

**К концу занятия участники смогут:**

-назвать основные признаки понятия «эмпатия»,

-продемонстрировать умения распознавать эмоции, навыки быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнеров по общению, навыки «чтения» невербальных сигналов,

-задуматься о необходимости понимать собственный эмоциональный мир и эмоциональный мир других людей, а также о необходимости развития у себя эмпатии.

**Литература:**

1.Бондаренко, А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика / А.Ф. Бондаренко // Московский психотерапевтический журнал.- 2003.- № 1.-С. 67-69.

2.Кипнис М. Тренинг коммуникации.-М.:Ось-89,2004.-128с. 3. М.А. Манойлова. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. — 60 с.

3.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.

2. Слепкова Е.В Развитие эмоциональной компетентности средствами пси­хологического тренинга. // Актуальные проблемы кризисной психоло­гии: Сборник научных трудов. — Минск, 1999.

4. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога:Учебное пособие.  -3-е изд. - М.: Психотерапия, 2006. - 256 с.

http://sv-sidorov.ucoz.com Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов:

**1 этап Разминочно-мотивационный**

Участникам предлагается положить свои руки на грудь. Что вы чувствуете? (Приблизительные   ответы :”Тепло, спокойствие”) Древние говорили, что там живет душа -  наши чувства, эмоции. Именно изучению и тренингу их мы и посвятим сегодняшнее занятие, опираясь на упражнения психологии – науки о душе

Демонстрируется слайд, на котором отражены различные жизненные ситуации, где люди проявляют по отношению друг к другу сочувствие ,сострадание и участникам предлагается определить какой важной ценности, каким чувствам посвящен данный слайд?

Как вы думаете, какими качествами и умениями обладают изображенные на слайде люди? (**умение сочувствовать, сопереживать, соучаствовать, сострадать)**

Что общего в этих словах? Приставка «СО».

Что она означает? Роль приставки «-со»: «Вместе»

Тогда, что означает сочувствовать?

**сочувствовать** – чувствовать вместе,

соучаствовать – … … (участвовать вместе),

сострадать – … … (страдать вместе),

сопереживать – … … (переживать вместе).

Эти качества означают **способность к эмпатии.**

**(объявляется тема и ожидаемые результаты занятия)**

**2 Информационная часть**

**Модератор:**

Наверно каждый человек хотя бы раз в жизни задумывался, умеет ли он сопереживать, сочувствовать другому. В наш трудный век, люди постепенно становятся эгоистами, всех беспокоят только свои проблемы, дела. Мало кто искренне радуется счастью другого, либо наоборот переживает с ним тяжелые моменты его жизни.

**Эмпатия** (от греч. empatheia — «сопереживайте») – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия - способность поставить себя на место другого человека, почувствовать ситуацию, мир так, как его воспринимает другой, и через это - понять его проблемы, не обидеть его как минимум непониманием, а то и последствиями этого непонимания» Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его встать в позицию собеседника, осознать его переживания.

Насколько важно данное ткачество для педагога мы с вами убедимся ,рассмотрев условия успешного взаимодействия педагога и обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Организуется круговая беседа, в рамках которой завершаются 2 варианта предложений:

«Взаимодействие между педагогами и обучающимися будет удачным, если…»;

«Взаимодействие между педагогами и обучающимися будет неудачным, если…»

Перечень характеристик сопоставляется с предложенным перечнем на слайде.

**Модератор:**

В условиях гуманизации и демократизации современной школы мы можем рассматривать наличие эмпатии у субъектов образовательного процесса- как важный признак демократической щколы. Среди качеств личности учителя, значимых для продуктивного общения, без которых невозможно добиться успеха : воспитанность эмоциональной сферы: умение сопереживать и сочувствовать.

Уметь сопереживать ученику, сочувствовать ему, проявлять доброжелательность, чувство сопричастности ко всем его «победам» и «поражениям» - это ведущие качества учителя, важнейшая предпосылка для установления с детьми уважительных взаимоотношений.

Но в современной школьной практике взаимоотношения педагога с учащимися не редко далеки от этого. Большинство проблем возникает из-за неумения учителя встать на позицию учащегося, вслушаться в его переживания, отсутствия того, что мы называем эмпатией.

Таким образом, эмпатию можно назвать  гуманистическим профессиональным качеством педагога,

Как отмечал В.А. Сухомлинский, «учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего — сформирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях».

**2 этап Интерактивная часть**

**Модератор**

Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально-психологические тренинги. Тренинг – активный способ группового взаимодействия, направленный на формирование эффективной модели поведения, выработку определенных навыков, стратегий поведения.

Участникам предлагается мини-тренинг эмпатии, предварительно ознакомив их с правилами тренинга.

1.Право на поддержку

2.Активность.

3.Право на свою точку зрения

4.Обязанность слушать-не перебивать

5.Право говорить от себя лично о происходящем здесь и теперь

(по Г.И. Марасанову)

**Модератор:** Наличие эмпатических способностей предполагает развитые навыки работы со своей эмоциональной сферой. Не зря древние говорили «Познай себя», либо «Прежде чем изменить мир, начни с самого себя». Давайте начнем с себя Мы все хотим, чтобы к нам хорошо относились, но что мы даем взамен?

**1 блок упражнений – направлен на развитие умений анализировать свои собственные чувства и эмоции:**

**Упражнение «Настроение»** Каждый из участников по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа участников должна повторить эту позу одновременно. Затем отображает свое настроение следующий участник.

**Упражнение «На что похоже мое настроение»** Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение? Упражнение выполняется в кругу с мячиком. Варианты На какую погоду…На какую музыку.. На какое животное похоже ваше настроение

**Упражнение «Звук-чувство»**

Сейчас я буду называть разные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того, чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувства –гудим тихо, если чаще- погромче ,если совсем часто-громко. Какие чувства мы испытываем чаще всего? Приятные чувства у себя и у других принимать легче, чем у других.

**Перечень чувств**: радость, надежда, удивление, печаль ,горе, злость, удовольствие, любовь, восторг, гордость, злость , раздражение, страх, месть, ненависть, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность, равнодушие, жадность, обида, хитрость, жадность.

**Модератор:**

Важным умением для любого человека и для учителя тем более является умение понимать душевное состояние человека по мимике, поведению, тембру голоса. Этому и будет посвящен 2 блок упражнений. Сложность для учителя состоит в том, что внешние реакции школьников, особенно младших классов, не соответствуют эталонам взрослых, так как в школьные годы происходит еще становление техники выражения своего эмоционального состояния. Но прежде чем мы его начнем, давайте подумаем, а почему важно учить эмпатии, способности к сопереживанию и наших учеников?

В микрогруппах предлагается аргументация относительно важности формирования способности к эмпатии у обучающихся. Приводятся данные исследования о том, что у подростков эмпатия по отношению к родителям занимает первую позицию, а по отношению к малознакомым или незнакомым людям у подростков чаще выявлен низкий уровень эмпатии**.**

Предложенные в микрогруппах аргументы сопоставляются с вариантом на слайде:

**1.** Известно, что дети с высокой эмпатией склонны вступаться даже за тех, кто не принадлежит к компании друзей. Таким образом, дети способствуют уменьшению буллинга (травли) в школах и на улицах.

2.Опыт поддержки и защиты слабых помогает детям приобрести здоровую устойчивую самооценку.

3. Высокая эмпатия способствует счастью и успеху, когда ребенок становится взрослым. Это касается, в первую очередь, личной жизни.

4. Эмпатия помогает выстраивать отношения с друзьями, создавать семью и воспитывать детей.

5.Люди, легко воспринимающие и понимающие чувства других, успешны и в работе. Они способны к эффективным переговорам, сотрудничеству, хорошо работают в команде. Работодатели часто называют **эмпатию** одним из важнейших навыков в современных условиях рынка.

 6..Эмпатичные люди проявляют чуткость, распознавая насущные проблемы общества или групп населения, и находят их решения. Например, они изобретают технологии сбора пресной воды для засушливых территорий или легко складывающуюся детскую коляску.

**2 блок тренинговых упражнений направлен на умение понимать душевное состояние человека по мимике, поведению, тембру голоса.**

**Упражнение 1. "Я тебя понимаю" (выполняется в парах)**

Назначение:

- формирование умения давать обратную связь;

- выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

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.

**Упражнение 2 «Скульптура чувств»**

Работа в парах «Скульптор и глина» Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства .Остальные отгадывают, что за чувство изображено.

**Упражнение 3** **« Разговор»**

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

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.**Инструкция:** «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить” по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

**Упражнение№4 «Улови настроение группы»**

Два-три участника выходят из аудитории, а оставшиеся договариваются о том, что какие эмоциональные состояния они будут изображать(радость, восторг, огорчение, удивление, обида, страдание. )Вернувшись водящий должен определить настроение, которое изображают члены группы.

**Упражнение №5 «Любящий взгляд».**

Цель: развитие эмпатии.

Один из участников выходит за дверь. Его задача — опреде­лить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взгля­дом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Коли­чество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается. (2)

**Упражнение 6: «Нарисуй, я отгадаю».**

Участники строятся в колонну затылком друг другу. Ведущий выводит какую – либо геометрическую фигуру на спине замыкающего колонну. Тот в свою очередь должен молча угадать фигуру и «нарисовать» ее на спине впереди стоящего. И так далее «по цепочке». Последний называет фигуру.

Итак, эмпатия-это прежде всего способность к выражению сочувствия.

**3 блок упражнений тренинга направлен на тренировку способов сопереживания.**

В микрогруппах или в режиме мозгового штурма участники предлагают способы выражения сочувствия словами, телефонным звонком, поступком.

**Упражнение 1.«Передаем чувства»**

Сейчас вместе с мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какие-то чувства ,изображая кто с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Поняли ли то, чувство, которое хотел ты передать? Тот кто «получил» чувство должен попробовать отгадать какое чувство он получил.

Обсуждение

Легко ли было тебе выражать чувства, которые хотел бы передать?

Поняли ли то чувство, ты хотел выразить?

Как приняли то чувство, которое ты передал?

Какие чувства чаше всего звучали в нашей группе?

Какие чувства почти не выражались в нашей группе? Мячик-чувство должен побывать как минимум в руках каждого.

По окончании упражнения можно обсудить вопрос: « Как другие воспринимают проявления наших чувств «понимают ,но не принимают, или принимают, но не понимают»

**Упражнение 2. Карусель**

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.  
В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.  
Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный  
Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

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

**Упражнение 3 «Тактильное взаимодействие»**

Прикосновения как и слова-наше эмоциональное тепло,в котором мы все нуждаются

При помощи тактильного взаимодействия скажите фразы:

Успокойся, не нервничай, соберись!

Ну что ты так расстроился

Молодец, правильное решение!

Не мешай, займись своим делом!

В ходе нашего занятия мы убедились в том, что эмпатия это очень важное общечеловеческое качество, важное для всех людей и профессионально-значимое для педагогов.

**4этап. Рефлексия**

В группах предлагается **составить слоганы** ,посвященные эмпатии и призывающие друг друга и всех людей вокруг к сочувствию, сопереживанию, взаимопониманию.

Слоган - это девиз, призыв, краткое образное выражение, афористично выраженная мысль  
  
**Правила составления слогана:**

1.Он должен быть ярким и притягательным.

2. Слоган должен влиять на сознание и подсознание слушателей.

3. «Нет!» отрицаниям в слогане

4. Ряд слов, которые способствуют появлению положительной эмоциональной реакции аудитории: «теперь», «здесь», «важно», «легко» и так далее.

5.Должен быть кратким и интересным;  
- достоверным и понятным;

**6.Слоган** - фраза, которая воспринимается мгновенно и запоминается без усилий.

**«Спасибо за работу».**

Все встают в шеренгу. Каждый по очереди пожимает другим руку и говорит «спасибо за работу» и встает в конец шеренги. Упражнение заканчивается, когда первый ребенок встает на свое место.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

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

**Обсуждение итогов занятия по вопросам:**

-Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?

-Какие чувства испытывали?

-Что нового узнали о себе, о группе?

-Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что нужно развивать на будущее?

.