

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Краевой центр образования»

«СОГЛАСОВАНО»

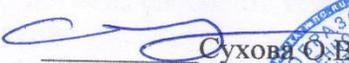
И.о.начальника психолого-
логопедического отдела

 Соколова В.В.

от «25» августа 2025 года

«СОГЛАСОВАННО»

Первый заместитель
генерального директора

 Сухова О.В.

«25» августа 2025 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Решением Педагогического
совета протокол № 1 от
15.08.2025 г.

Педагогического
совета
П.С.Черёмухин

«25» августа 2025г.



Программа рефлексивно-перцептивного семинар-тренинга для педагогов

«Эмпатия – профессиональное качество успешного педагога»

для педагогов образовательной организации

(36 часов)

Автор составитель:

педагог-психолог, Давыдова А.В.

2025/2026 уч. г.

г. Хабаровск

г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность темы семинара-тренинга обусловлена необходимостью развития эмпатии, как профессионального качества педагога в образовательном учреждении, так как насущной потребностью общества на современном этапе является воссоздание в окружающем человека пространстве атмосферы духовности, человечности, гуманности взаимоотношений.

Эмпатийные свойства личности педагога выступают как условие успешности профессиональной деятельности, основанной на творческом контакте с ребенком. В трудовой деятельности педагога эмпатия является основой профессионального взаимодействия, формирующим отношения с детьми; способом установления доверительного контакта, при котором эмпатийное отношение педагога ориентировано на перспективу обогащения и развития чувственно-нравственного потенциала самого ребёнка.

Актуальность рефлексивно-перцептивного тренинга-семинара так же определяется значимостью проблемы в рамках задач формирования личности, поскольку эмпатические переживания и мотивы занимают определенное место «внутри» социальных эмоций, являющихся глубинными образованиями личности, особенно в процессе ее становления. Естественно, что этапы жизненного пути зрелой личности будут сопровождаться дальнейшим ее развитием, обогащением сферы эмоциональных отношений, однако многие моменты, несформированные младшем школьном и подростковом возрасте, окажутся невосполнимыми впоследствии.

Таким образом, развитие эмпатии приобретает немаловажное значение не только для эффективного управления процессом индивидуального детского развития и коллектива сверстника в целом, но и для формирования нравственных основ личности.

Программа перцептивного тренинга-семинара направлена формирование эмпатии как профессионального качества педагога. С его помощью мы надеемся повысить осознанность значимости психологических чувств, научить понимать и чувствовать внутренний мир другого человека, сформулировать принципы гармонизации взаимоотношений между людьми, выработать способность понимать и управлять своими чувствами, скорректировать установки, которые мешают проявлению эмпатии у педагогов.

Цель программы: развитие уровня эмпатии у педагогов с помощью приемов невербальной и межличностной коммуникации во взаимодействии с учениками.

Задачи:

1. Научить педагогов сочувствовать и сопереживать окружающим.
2. Развивать и совершенствовать способность понимать собственный эмоциональный мир.
3. Развивать психологическую наблюдательность.

Методы и приемы:

1. Игровые упражнения.
2. Групповая дискуссия.

Адресная направленность: данная программа рассчитана для педагогов общеобразовательных учреждений.

Условия реализации: объем тренинговой программы рассчитан на 13 занятий, продолжительность одного тренинга – 45 минут.

Форма работы: групповая.

ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этапы работы:

1. На начальном этапе первые три тренинга направлены на знакомство, межличностное взаимодействие.
2. На основном этапе тренинговой работы пять тренингов направлены на умение сочувствовать и сопереживать окружающим, развивать способность понимать собственный эмоциональный мир и внутренний мир собеседника, развитие психологической наблюдательности.
3. На заключительном этапе тренинг направлен на закрепления умений, полученных в ходе прохождения данной программы тренингов, подведение итогов, эмпатийную диагностику личностных качеств.

Частота встреч: 1 раз в неделю;

Ожидаемые результаты:

1. Развитие у педагогов эмоциональной и когнитивной эмпатии.
2. Развитие и совершенствование способности понимать собственный эмоциональный мир.
3. Развитие психологической наблюдательности.

Организационные принципы

1. Принцип комплектования группы тренинга учитывает такие характеристики, как возраст, пол, профессиональную принадлежность, уровень должностной иерархии, а также некоторые психические свойства личности.

2. Принцип физической закрытости — тренинговая группа работает в одном и том же составе от начала и до конца тренинга. После начала работы группы новые участники в нее не включаются. Пропустившие несколько занятий включаются в дальнейшую работу только с согласия остальных членов группы, при этом им необходимо рассказать пропустившему участнику обо всем, что произошло в группе во время его отсутствия.

3. Принцип пространственно-временной организации тренинга определяет временные и пространственные характеристики группы.

4. Принципы создания среды тренинга. Специфическая среда в тренинге во многом определяет направленность и эффективность работы. Тренинговая группа является обществом в миниатюре, отражающим внешний мир в искусственно создаваемом взаимодействии. Соответственно психологическая среда тренинга должна выступать фрагментом более широкого социального окружения и соответствовать по основным показателям особенностям значимой реальности. Иначе возникнет проблема переноса полученных результатов в лабораторной тренинговой среде в реальную социальную действительность. Также среда тренинга должна иметь достаточную гибкость для ее подстройки в соответствии с используемыми методическими средствами и характером решаемых задач. Принципы создания среды тренинга включают: Принцип системной детерминации — воплощение в среде тренинга основных факторов изменений психологических феноменов человека и группы.

5. Принцип реалистичности — создание среды, позволяющей в значимых деталях прорабатывать различные социальные и профессиональные ситуации, а также проблемы участников. Чем более отличается лабораторная среда тренинга от реальной (в значимых переменных), тем меньше вероятность переноса полученных изменений в реальную жизнь.

6. Принцип избыточности — создание возможностей выбора различных вариантов дальнейшего продолжения тренинга (предоставление участникам информации, проведение тренинговых процедур и др.) в соответствии с развитием группы и ее содержательным продвижением.

7. Принципы поведения участников. Поведение участников в любом групповом психологическом тренинге является структурированным в соответствии с определенными принципами, определяемыми моделью тренинга.

Принципы поведения участников тренинга-семинара

1. Принцип моделирования. В тренинге моделируются различные ситуации, в которых участники демонстрируют негативные и позитивные формы поведения.

2. Принцип активности предполагает включение в активную работу всех участников тренинга. Результативность тренинга для каждого участника во многом определяется степенью его личной включенности во все происходящие события и процедуры.

3. Принцип искренности. Подразумевается, что, с одной стороны, каждый участник вправе сам определять меру своей искренности и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет». Но, с другой стороны, если уж он решил сообщать сведения, то они должны быть достоверные, и если он решил выразить свои мысли или чувства, то это следует делать искренне.

4. Принцип «здесь и теперь». Данный принцип предназначен для преодоления тенденции отвлечения участников от актуальной ситуации происходящего в группе. Тенденция к отвлечению в иные области, даже если они и очень интересны, часто бывает вызвана проявлением реакции «ухода» (избегания) от имеющихся проблем и затруднений.

5. Принцип доверительности. Данный принцип ориентирует на уважительное отношение участников друг к другу. Общение и взаимодействие каждого участника в ходе тренинга должны строиться с учетом интересов, ценностей, чувств и переживаний других.

6. Принцип исследовательской (творческой) позиции. В тренинговой группе создается креативная среда, стимулирующая участников к самоанализу, поиску вариантов решения проблем, исследованию особенностей и закономерностей межличностного взаимодействия и познанию других участников.

7. Принцип объективации (осознания) поведения. Принцип объективации предполагает перевод поведения участников с неосознанно-импульсивного уровня на осознанный. Осознание участниками своего поведения и принятие личной ответственности за собственные действия и поступки являются необходимым компонентом личностного роста. Основным средством объективации поведения в тренинге является обратная связь группы. Возможно использование и дополнительных средств, в частности видео- и аудиозапись происходящего в группе.

8. Принцип персонификация высказываний. Данное правило подразумевает отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Участникам предлагается больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т. п., вместо высказываний типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...».

Этические принципы реализации программы тренинга-семинара

1. Принцип конфиденциальности. Он подразумевает, что информация о происходящем в тренинговой группе, касающаяся любого из ее участников, не должна выноситься и обсуждаться с кем бы то ни было за пределами группы. Соблюдение данного принципа является необходимым для формирования доверительных отношений в группе и создания атмосферы, способствующей самораскрытию участников.

2. Принцип ненанесения ущерба. Соблюдение данного принципа предотвращает возможный ущерб со стороны ведущего или участников тренинга. Ведущий отвечает за все происходящее в тренинге и в процессе ведения группы должен исходить в первую очередь из принципа «не навреди», что требует от него высокой межличностной чувствительности и профессионализма.

3. Принцип соответствия заявленных целей тренинга его содержанию. Данный принцип подразумевает последовательность ведущего в реализации целей, заявленных в начале тренинга. Иногда в процессе работы возникает желание отдельных участников или необходимость в изменении содержательного плана тренинга. В первом случае ведущему следует учитывать, что нередко желание изменить содержание тренинга является защитной реакцией участников. В случае необходимости дополнительной работы с отдельными участниками ведущий может организовать ее либо в режиме консультирования, либо в процессе другого, соответственно ориентированного тренинга. Если необходимость изменений содержания тренинга все же достаточно оправдана, то ведущий может их произвести, но только после обсуждения в группе и принятия всеми участниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА-СЕМИНАРА

Встреча 1

Понимание себя и своей деятельности педагогом. Педагог, как субъект межличностного познания

1. Знакомство участников тренинга – семинара.
2. Принятие правил режима работы.
3. Сообщение по теме.
4. Дискуссия.
5. Упражнение «Опытный педагог» (психологический портрет на основе использования пословиц русского народа).
6. Упражнение «Я – это я».
7. Упражнение «Передай эмоцию».
8. Игра «Я не терплю – я ценю».
9. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 2

Особенности педагогического общения с детьми

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия
3. Игра «Разогревки – самооценки».

- 4.Игра «Ручеёк» (провокация переживаний, связанных с оцениванием; анализ эмоционального восприятия положительной и отрицательной оценок; найти и сформировать способы, удерживающие педагога и ребенка в контакте и помогающие преодолению барьера)
- 5.Упражнение «Интонация».
- 6.Упражнение «Зеркало»
- 7.Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 3

Система взаимоотношений между субъектами образовательных отношений

- 1.Сообщение по теме.
- 2.Дискуссия.
- 3.Упражнение «Спина к спине».
- 4.Упражнение «Изучение личности педагога в зеркале детского восприятия».
- 4.Упражнение «Мой самый трудный ребенок».
- 5.Упражнение «Мой учитель».
6. Рефлексия «здесь – и – теперь»

Встреча 4

Вербальные и невербальные средства общения

- 1.Сообщение по теме.
- 2.Дискуссия.
- 3.Упражнение «Создание предложений».
4. Игра «Становление другим человеком».
- 5.Игра «Дублирование».
- 6.Упражнение «Я тебя понимаю».
- 7.Упражнение «Передача чувств по кругу».
- 8.Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 5

Эмпатические компетенции

- 1.Сообщение по теме.
- 2.Дискуссия.
- 3.Упражнение «Распознавание эмоций и мыслей».
- 4.Упражнение «Эмпатический ответ».
- 5.Упражнение «Перестановка ролей».
- 6.Упражнение «Подстройка под позу».

7. Упражнение «Эмпатическое слушание».

8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 6

Эмоциональный интеллект

1. Сообщение по теме.

2. Дискуссия.

3. Упражнение «Фантом».

4. Упражнение «Недостатки».

5. Упражнение «Разговор по телефону».

7. Методика «Окна Джохари».

8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 7

Управление эмоциональным состоянием

1. Сообщение по теме.

2. Дискуссия.

3. Упражнение «Перевод в тело».

4. Упражнение «Виртуальная игра».

5. Упражнение «Дыхание животом» - диафрагмальное дыхание.

6. Упражнение «Ресурсное состояние».

7. Упражнение «Проблемы».

8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 8

Когнитивная эмпатия

1. Сообщение по теме.

2. Дискуссия.

3. Упражнение «Эмоциональный баланс».

4. Игра «Эмоциональная цепочка».

5. Упражнение «Понимание историй».

6. Игра «Крокодил эмоций».

7. Упражнение «Общественный транспорт».

8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 9

Конструктивное взаимодействие учитель-ученик

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия.
3. Прием «Перефразирование фраз собеседника».
4. Прием «Рационализация эмоций собеседника».
5. Техника поддержания положительного баланса на «эмоциональном счету»
9. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 10

Принятия в расчет точки зрения и опыта другого человека.

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия.
3. Упражнение «Монолог с двойником».
4. Игра «Разыгрывание сюжетных сценок».
5. Упражнение «Информация».
6. Игра «Брачные объявления».
7. Упражнение «Биография».
8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 11

Понимание педагогом ситуативной роли ученика, ее учет в процессе общения.

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия.
3. Упражнение «Оправдание злость».
4. Упражнение «Наблюдение» (за состоянием мышечного тонуса, дыханием, речью, лицом собеседника).
5. Игра «Эхо».
6. Игра «Эффективность общения».
7. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 12

Субъективная произвольность в выстраивании отношений во взаимодействии учитель-ученик

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия.
3. Упражнение «Понимание своей истории».
4. Упражнение «Прислушайтесь к подсказкам подсознания»

5. Упражнение «Составьте свой личный манифест».
6. Упражнение «Немой телевизор».
7. Упражнение «Обратная связь».
8. Рефлексия «здесь – и – теперь».

Встреча 13

Эмпатия как профессиональное качество педагога

1. Сообщение по теме.
2. Дискуссия.
3. Упражнение «Узнай по рукам».
4. Игра «Общение масок» (нарисовать маски «Победитель», «Жертва», «Побежденный», «Враг» – разыгрывание ситуаций и их анализ).
5. Упражнение «Общение без слов».
6. Педагогическая ситуация и её анализ.
7. Рефлексия «здесь – и – теперь».

УПРАЖНЕНИЯ

«Опытный педагог»

Участникам предлагается ответить на несколько вопросов, касающихся непосредственно профессии - педагог. Для этого теста используются пословицы русского народа, которые помогут составить портрет о педагоге и его деятельности

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Педагог – это: | 2. Педагогический коллектив – это... |
| а) Добрая лошадка всё свезёт | а) В мире, что в море |
| б) Без матки-пчёлки пропащие детки | б) У одной овечки да семь пастухов |
| в) Под трубами повиты, под шеломом | в) Склеенная посуда два века живёт |
- взлеяны, концом копыя вскормлены
- | | |
|---|-----------------------------------|
| 3. Обучать детей – значит ... | 4. Воспитывать детей – значит... |
| а) Что посеешь, то и пожнёшь | а) Служил семь лет, выслужил семь |
| б) Была бы нитка, дойдёт и до клубка реп, | да и тех нет |
| в) В дорогу идти – нужно лапти сплести | б) Перемелется всё, мука будет |
| | в) Наказом воевода крепок |
- | | |
|--------------------------------------|--|
| 5. Развивать детей – значит... | 6. Работа с родителями – это... |
| а) Сей день не без завтрака | а) Бумага не купленная, письмо домашнее |
| б) Высоко летаешь, да низко садишься | б) В добрый час молвить, в худой промолчат |
| в) Палка о двух концах | в) По способу пешего хождения |

Ключ к тесту.

Если большее количество ответов под буквой а) – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функции педагога. Следовательно, можно говорить о том, что вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого- педагогической деятельности и правильно выбрали свою профессию.

Если б) - у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего вам удаётся реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Значит, именно вы сейчас больше всего нужны современному образовательному учреждению, чтобы сохранить и возродить лучшие традиции работы методиста.

Если в) – приоритетным направлением Вашей деятельности в образовательном учреждении являются управленческая и социально-педагогическая. Вам стоит задуматься над тем, не является ли вашим призванием стать руководителем образовательного учреждения.

«Разогревки - самооценки»

Цель: снятие напряжения усталости, создание атмосферы психоло- педагогического и коммуникативного комфорта, пробуждение интереса к коллегам по работе.

Участствуют все педагоги.

Задания:

- если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;
- если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того,

какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;
- если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;
- если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;

«Смысл моего имени»

Вед: прежде чем начать занятие, давайте познакомимся (всем участникам раздаются бумажные сердечки). Я предлагаю вам написать своё имя, как нравится и хочется, чтобы к вам можно было обратиться и прикрепить его к одежде (участники пишут и закрепляют сердечко на своей одежде). Когда сердечки закреплены, всем по очереди предлагается назвать своё имя и рассказать историю его происхождения.

«Кто Я?»

Каждому участнику предлагается на отдельном листе бумаги написать о себе как можно больше понятий, раскрывающих, кем он является.

Например: дочь, жена, сестра, воспитатель, сангвиник, турист, соседка, подруга, художник, романтик, кулинар и т.д.

«Личность педагога»

Участникам предлагается разделить на подгруппы. Подгруппам предлагается на лепестках «ромашки» составить портрет идеального педагога. Итогом групповой дискуссии должен стать список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Выделение трёх наиболее значимых качеств

«Подарок»

Игра, для этого необходимо встать в круг. Каждый участник дарит и получает выдуманный подарок. Например: «Наталья, я хочу подарить вам...», а далее вы руками изображаете подарок, который передаёте названному участнику. Участник, который получает подарок, принимает его и благодарит. Игра продолжается, пока все не получат и не подарят свои подарки.

«Встреча»

Педагоги удобно устраиваются на своих местах. Психолог говорит:

«Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе. А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего, солнечного дня. По улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда ходили в детский сад. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь, как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ. После этого повернитесь и медленно, не спеша, возвращайтесь в свою квартиру». После этого упражнения психолог задает вопросы: «Опишите свой образ, какой вы были в детстве, и какой возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали, какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

Подведение итогов занятия: педагог не должен закладывать негативный проект развития в отрицательно воспринятого ребенка; педагог обязан формировать в себе эмоционально-положительное отношение к детям; педагог должен развивать педагогическую рефлексивность – умение выделять способы собственных действий, корректировать и изменять их для нахождения оптимальных.

«Корпоративный стандарт»

Представьтесь, пожалуйста, затем продолжите 2 предложения: «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...». Узнали ли вы что-то новое о своих коллегах?

Отлично.

«Расскажу о своем хозяине»

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (расческу, сумочку, авторучку +) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты).

«Чувства по кругу»

Инструкция: «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 Татьяне Петровне и говорю: «Грустный». Татьяна Петровна, 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».

«Я вижу»

Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

«Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. Татьяна Петровна (тренер обращается к участнице группы), давайте покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

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

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

«Распознай состояние»

Инструкция: «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».

«Ситуация»

Участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд тренер называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; «Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

«Говорящие жесты»

Участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?».

Распознавание эмоций и мыслей

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

Примеры:

Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга.

Я прихожу в восторг, когда рисую.

Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступает осень.

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

«На ощупь»

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.

Когда участники группы, завершив упражнение, займут свои места, можно задать им такие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время передвижений по комнате?», «Каковы ваши впечатления?»

«Цвет моего состояния»

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день 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.)

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».

«Перестановка ролей»

Описание: эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вы можете пройти это упражнение как в группе, так и отдельно, но тогда вам придется напрячь свое воображение. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

Как вас зовут?

Каков ваш возраст?

Какие ваши любимые книги?

Куда вы ездили в отпуск?

Что вы больше всего любите?

Что вас больше всего печалит?

Что вас приводит в восторг?

В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?

Чего вы боитесь?

На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие.

Итоги упражнения:

Спросите у человека, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись? Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей? Упражнение «Дублирование»

«Воображение эмоций исторических персонажей»

Описание: составьте список пяти исторических персонажей. Затем перечислите эмоции, которые человек испытывал на протяжении всей (или части) своей жизни.

Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади и в этот момент он ощутил печаль от того, что не имел собственной семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными и беспомощность от того, что он ничего не мог с этим поделать.

Итоги упражнения:

Стали ли вы лучше понимать действия и мотивы исторических персонажей?
Какие чувства у вас теперь вызывают эти люди?

«Эмпатичное слушание»

Описание: упражнение, для которого вам понадобится партнер. Его 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.

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.

«Становление другим человеком»

Описание: чтобы выполнить это упражнение, обратитесь за помощью к двух близким друзьям. Сделайте следующее:

Напишите диалог между тремя действующими лицами. Например: жертва, задира, наблюдатель или придирчивый покупатель, ранимый продавец и наблюдатель.

Можете придумать свои варианты.

Каждый сценарий играет трижды и при каждом исполнении люди меняются ролями. Таким образом вы играете роли жертвы, задиры и наблюдателя.

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

Итоги упражнения:

Какие эмоции вы испытывали, будучи жертвой?

Какие эмоции вы испытывали, будучи задирой?

Какие эмоции вы испытывали, будучи наблюдателем?

Какие решения вы приняли по окончании упражнения?

«Понимание истории»

Попросите своего близкого друга подумать (или записать) о ком-то, кого он 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 Сашей, потому что он редко со мной говорит.

Я понял, что Саша — 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.

Итоги упражнения: 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.

«Эмпатия и злость»

Описание: это упражнение поможет вам справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. 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?».

Итоги упражнения:

Что вы чувствовали, когда придумывали раздраженную фразу?

Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ?

Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ?

«Кроссворд»

Ход упражнения: пусть каждый из участников напишет на бумаге свое имя печатными буквами - в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого педагоги должны попытаться связать их имена с буквами своих коллег в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

«Поменяйтесь те, кто...»

Участники сидят в кругу. В центре - Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: «Поменяйтесь, кто...» и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признакам.

«Обезьяна и зеркало»

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

«Карусель»

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:

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

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

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

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.

Рефлексия. Итак, давайте обсудим это упражнение. Какая ситуация далась вам сложнее? Почему? Сталкивались ли вы в жизни с подобными ситуациями? Что вы испытывали?

«Передать одним словом»

Тренер раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

Далее тренер просит произнести «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения: насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям? В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник

«Ты мне нравишься тем...»

Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех участников.

«Поддержка»

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

«Метафора»

Цель упражнения: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

«Пойми другого»

Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого-либо в группе. Необходимо представить себе, почувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

«Красный карандаш»

Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» - критика, советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое

«Наблюдение или оценка?»

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

Он сидел у телефона. Маленький мальчик плакал. Она устала. Она громко смеялась. Группа как раз хотела отбыть. Она не проявила к нему интереса. Она достигла успеха.

Она была одета очень броско. Она сидела на лекции и слушала очень внимательно. Он сидел за столом, скучая.

Интерпретация: он сидел у телефона. Наблюдение: отсюда ничего нельзя извлечь.

Маленький мальчик плакал. Наблюдение: Вы видите мальчика, у которого слезы текут по лицу. Она устала. Наблюдение: а может быть, она была больна или потеряла ко всему интерес? Она громко смеялась. Наблюдение: Вы можете видеть и слышать, что женщина громко смеется. Группа как раз хотела отбыть. Наблюдение: Вы видите, что люди уплатили по счету и упаковывают свои вещи. Она не проявила к нему интереса. Оценка: может быть, она проявляет даже больший интерес к нему и пытается скрыть это? Она достигла успеха. Оценка: критерий достижения успеха у каждого свой.

Она была одета очень броско. Оценка: кто-то другой такую одежду может посчитать вульгарной и противной своим взглядам. 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. Он сидел за столом, скучая. Оценка: Вы знаете, скучал или он устал, или как раз что-то обдумывал?

«Любящий взгляд»

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.

«Ваши способности к искренности»

Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг Другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо Действительно важным для него — своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно откликаться. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

«Отражение чувств»

Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений.

Затем участники меняются ролями.

«Поделись со мной»

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

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разным в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих 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.

«Ситуация»

Участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд тренер называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; «Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

«Вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний»

Нужно описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний:

радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

Каждый член группы пишет самостоятельно на листочке. Затем все по очереди зачитывают написанное индивидуально вслух для совместного обсуждения. Участники могут отметить общие признаки, скорректировать неадекватные признаки.

«Передача теплых чувств»

В конце дня или всего тренинга все встают и кладут руки на плечи друг другу. Стоят в кругу. Тренер предлагает передать энергию, тепло по очереди каждому члену группы. Все делается молча, не спеша.