

ЭМПАТИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБЩЕНИИ

Е. А. Логвинович

ГУО «Средняя школа № 10 г. Солигорска»,

Республика Беларусь

Аннотация. Предложенное занятие предполагает работу с педагогической группой учащихся в рамках факультативного курса «Введение в педагогическую профессию» и раскрывает сущность эмпатии, как одного из элементов коммуникативных способностей и важных профессиональных умений педагога, обуславливающих эффективность его общения с учениками, родителями и коллегами.

Педагогическая деятельность, как и любая другая, относящаяся к категории человек-человек насыщена многочисленными межличностными взаимодействиями, в ходе которых часто возникают проблемные и конфликтные ситуации, их разрешение невозможно без понимания личностных черт, эмоций конфликтующих, отношений между ними. Наличие эмпатических способностей предполагает развитие навыков работы со своей эмоциональной сферой, умение анализировать свои собственные чувства и эмоции, осознавать переживания окружающих.

Цель: создание условий для развития и совершенствования способностей учащихся понимать собственный эмоциональный мир, способностей к сочувствию и сопереживанию окружающим.

Задачи:

- осмыслить понятие «эмпатия»;
- осознать свои переживания, чувства;
- сформировать навыки «чтения» невербальных сигналов партнера;
- развить способности сопереживания партнеру по общению;
- сформировать умение слушать;
- отработать навыки рефлексии.

Продолжительность: 45 минут (1 академический час).

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Участники: учащиеся педагогической группы 11-го класса факультатива «Введение в педагогическую профессию».

Ход занятия

1. Организационный момент. Вступительное слово учителя, уточнение цели занятия, принятие правил поведения в группе, актуализация интереса к теме.

Упражнение «Мое имя». Цель: создание доброжелательной и рабочей атмосферы в группе. Каждый участник пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подбирает положительную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

2. Основная часть. Информ-дайджест.

Эмпатия (от греч. Empatheia – «сопереживайте») – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это значит, что вы распознаете чувства и эмоции других людей, умеете утешать и помогаете им выходить из сложных психологических и эмоциональных состояний.

Эмпатия является основным моментом коммуникативного процесса. В общении эмпатия позволяет достичь гармоничных уравновешенных отношений между партнерами, делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия является необходимым условием успеха в тех видах деятельности, которые предполагают сопереживание партнеру по общению, вчувствование в его внутренний мир. К таким сферам, прежде всего, относятся профессии психолого-педагогической направленности, профессии, связанные с искусством, медициной и т. д.

Наиболее явно эмпатия проявляется в таких формах как сопереживание, сочувствие. *Сопереживание* – переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. *Сочувствие* – переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

К понятию эмпатии тесно примыкает явление рефлексии. *Рефлексия* – осознание человеком самого себя, своих состояний, переживаний, рассуждения о себе и о том, как его воспринимают окружающие.

Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его встать в позицию собеседника, осознать его переживания. Эпизодические переживания подобного рода суммируются, что, в последствии, приводит к устойчивому эмпатийному поведению.

Преимущества эмпатии

- Эмпатия объединяет людей. Когда к человеку относятся с эмпатией, он склонен отвечать взаимностью. Если вы эмпатичны, люди тянутся к вам: вы можете стать отличным лидером.
- Эмпатия исцеляет. Негативные эмоции разрушают психику и физическое здоровье человека, в то время как проявление эмпатии помогает заживить раны.
- Эмпатия создает доверие. Любой, даже самый недоверчивый человек, начинает доверять вам со временем, если вы проявляете к нему живой интерес и понимаете, что он чувствует.
- Эмпатия несовместима с критикой. Большинство людей постоянно критикует близких, не задумываясь о том, как это ранит их самолюбие. Если вы развиваете эмпатию, то начинаете понимать, что нужно и чего не нужно говорить.

3. Практическая часть

Упражнение «Распознавание эмоций и мыслей»

Цель: развитие активного словаря эмоциональных состояний. Инструкция: вам необходимо по очереди закончить предложение, начинающиеся со слов «я чувствую...», за которым следует эмоция. Например, «Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга», «Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступают осень».

Обсуждение:

- Какая разница между мыслью и эмоцией?

Комментарий ведущего. Помните, что мысль выражается словосочетанием «я думаю», «я полагаю», а эмоции – «я чувствую». Например, когда вы произносите «я думаю играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция. Мысль – это идея и мнение, ощущение – эмоция.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 минут 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.

Обсуждение:

- Правильны ли были ваши догадки? В чем вы правы и в чем ошиблись?

Упражнение «Эмпатическое слушание»

Цель: понять чувства и эмоции собеседника.

Инструкция: учащиеся объединяются в пары. 1 учащийся рассказывает о чем-то сокровенном и имеющем большое значение для него, подробно описывая ситуацию. 2 учащийся выслушивает собеседника и высказывает предположение о чувствах рассказчика. Повторите упражнение, поменявшись ролями.

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?

Упражнение «Эмпатический ответ»

Инструкция: на табличках с ситуациями нужно придумать и написать эмпатический ответ, используя шаблон «Ты чувствуешь ____, потому что ____ . Я прав?»; «Я чувствую ____, потому что ____ », в который подставляется любая эмоция. Например, отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу. Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?». Упражнение выполняется каждым учащимся индивидуально.

Примеры ситуаций:

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.
2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понурился.
3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.
4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.
5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Обсуждение:

— Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию?

— Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

Комментарий ведущего. Данные примеры являются простыми. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

4. Подведение итогов. Рефлексия.

— Что нового вы узнали? Как осознанность о ваших эмоциях повлияла на ваше понимание чувств и ощущений других людей?

Литература

1. Борг, Дж. Секреты общения. Магия слов. ООО «Претекст», 2016.
2. Гаврилова, Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 1975. – № 2.
3. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
4. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2007.
5. 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.
6. Роджерс, К. Эмпатия. // В сб. Психология эмоций. – М., 1984.