

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Особенности проявления и повышение эмпатических способностей у педагогов

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология образования

Допустить к защите
Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018г.
Манузина Е.Б.

Выполнила студентка
П-ЗПО131 группы
Куйрукова Яна Николаевна

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент
Маликова Елена Владимировна

Оценка _____
«__» _____ 2018г.

Председатель ГЭК
Скоркина Татьяна Васильевна

АННОТАЦИЯ**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

Студентка: *Куйрукова Яна Николаевна*

Группа: *П-ЗПО131*

Направление подготовки: *Психолого-педагогическое образование*

Профиль: *Психология образования*

Тема: *Особенности проявления и повышения эмпатических способностей у педагогов*

ABSTRACT**The final qualifying work of the bachelor**

The aim of the study is to study the features of the manifestation and enhancement of empathic abilities among educators.

The stages of the experimental study were determined:

1. The ascertaining stage is the identification of the specific features of the manifestation and enhancement of empathic abilities among educators.
2. The forming stage is the implementation of the program aimed at increasing the empathic abilities of teachers.
3. Control stage - to determine the effectiveness of the work done to increase the empathic abilities of teachers.

The practical significance of the work is that the results obtained in the course of the study can be used by psychologists to construct a correction-development work with teachers aimed at increasing the level of empathy among educators.

The work consists of an introduction, two chapters (Theoretical approaches to the study of the problem of the empathic abilities of teachers, Experimental study of the empathic abilities of teachers), conclusions, references, appendices; contains illustrative material (tables and figures).

Исполнитель ВКР _____ *Куйрукова Яна Николаевна*

Руководитель ВКР _____ *Маликова Елена Владимировна*

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмпатических способностей педагогов	8
1.1. Основные направления изучения проблемы эмпатии в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Значение эмпатических способностей в профессиональном саморазвитии личности педагога.....	14
1.3. Содержание эмпатийного способа взаимодействия и его место в педагогической деятельности.....	20
1.4. Формы и методы повышения эмпатических способностей педагогов.....	27
Вывод по 1 главе	33
Глава 2. Экспериментальное исследование эмпатических способностей педагогов	35
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Особенности проявления эмпатических способностей у педагогов (констатирующий этап).....	37
2.3. Методическое обоснование и описание программы по повышению эмпатических способностей педагогов (формирующий этап).....	40
2.4. Определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмпатических способностей педагогов (контрольный этап).....	45
Вывод по 2 главе	47
Заключение	49
Список литературы	51
Приложение	56

Введение

В настоящее время существуют четкие требования к личности педагога образовательного учреждения. Педагогу необходимо иметь навыки достаточно развитых индивидуально-психологических свойств, характеризующих успех и эффективность его педагогической деятельности.

В последнее время психологическая наука открыла множество теоретических и практических находок на пути формирования деятельности педагогов и образовательного процесса в целом. Нужно заметить, что сложность и динамизм педагогической деятельности недостаточно позволят говорить о завершенности исследований в этой области.

Профессиональный долг педагога запрашивает повышенные и весьма особенные требования к желающим работать в ней. Несомненно, имеет место разногласие между качеством подготовки в педагогическом вузе и потребностями в высококвалифицированных педагогах. Наблюдается дефицит психологического ресурса личности педагога, который наиболее ярко проявляется в ходе его профессиональной деятельности. Это делает актуальной проблему саморазвития будущих учителей на этапе обучения в педагогическом вузе.

Анализ научных исследований показывает, что ситуация профессионального саморазвития будущих педагогов является широко представленной в различных психолого-педагогических исследованиях. Сократив персонификацию и рассмотрев пути в целом, заметим, что подходы к исследованию профессионального саморазвития и объяснению природы рефлексивного развития, самоактуализации и самореализации человека особенно полно показали сторонники гуманистического и антропологического направлений в конце XIX - начале XX веков.

Отечественные психологи советского периода (В.Б. Бондарев, А.И. Кочетов, Ю.М. Орлов, М.И. Смирнова, Е.Б. Старовойтенко, А.В. Суворова и многие др.) определили теоретическую базу саморазвития человека и

направления для дальнейших исследований. Научные публикации таких авторов как, Д.Ю. Ануфриева, Б.М. Мастеров, В.Д. Николаева, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др., отражают рефлексивную природу самодвижения человека и его саморазвития в профессиональной деятельности.

По проблеме эмпатийного поведения педагогов, существует большое количество работ (С.Б. Борисенко, Т.Т. Кадиев, Р.Б. Карамуратова, Г.Ф. Михальченко, А.Н. Насифулина, Н.И. Осухова, К. Роджерс, Р. Берне др.). Исследователями рассматривается феномен эмпатии в педагогической деятельности, его специфика и особенности; эмпатийная культура личности педагога; указаны пути оптимизации эмпатии будущих педагогов в целях формирования профессионального мастерства.

Большое количество эмпирических наблюдений и результатов многих исследований в феноменологическом аспекте не только дополняют друг друга, но и в некоторых случаях контрастируют между собой, не всегда оказываясь достаточно четкими. Кроме того, мало уделено внимания таким вопросам как: способы целенаправленного развития эмпатийных способностей будущих педагогов; роль и место эмпатии в процессе становления саморазвивающейся и самоактуализирующейся личности педагога.

Решение этой проблемы даст возможность максимально повысить процесс саморазвития личности педагога через его специфический механизм эмпатии; улучшить качество педагогического труда.

Цель исследования: изучение особенностей проявления и повышение эмпатических способностей у педагогов.

Объект исследования: эмпатические способности педагогов.

Предмет исследования: процесс повышения эмпатических способностей у педагогов.

Гипотеза исследования:

- эмпатические способности педагогов имеют особенности проявления, определяющиеся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики;
- тренинговые упражнения способствуют повышению эмпатических способностей педагогов.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы эмпатических способностей;
- 2) изучить особенности проявления эмпатических способностей у педагогов;
- 3) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение эмпатических способностей педагогов;
- 4) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмпатических способностей педагогов.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические - тестирование (Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна; методика диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко), формирующий эксперимент; методы обработки данных - количественный и качественный анализ первичных данных; интерпретационные методы - описание и сравнение данных.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Теньгинская СОШ» с. Теньга Онгудайского района Республики Алтай. В исследовании приняли участие педагоги, общий объем выборки составил 19 человек.

Практическая значимость работы. Данные, полученные в результате исследования и составленная программа, могут быть использованы в

деятельности психологических служб образовательных организаций, направленной на повышение эмпатических способностей педагогов.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были представлены и обсуждались:

- *на заседании секции «Сопровождение участников современного образовательного пространства: теория и практика» в рамках 16-й Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (Бийск, 18 мая 2018г.);*
- *в публикации: Куйрукова Я.Н. К проблеме проявления и повышения эмпатических способностей у педагогов [Электронный ресурс] / Я.Н. Куйрукова / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XX Международной с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.). – Бийск: АГППУ им. В.М. Шукшина, 2018 – 641с. – С. 394-397.*

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав (теоретической – *«Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмпатических способностей педагогов»* и практической *«Экспериментальное исследование эмпатических способностей педагогов»*), заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (таблицы и рисунки).

Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмпатических способностей педагогов

1.1. Основные направления изучения проблемы эмпатии в психолого-педагогической литературе

Определение эмпатии обозначается предметом изучения многих научных дисциплин: философии, психологии, этики, этнологии, педагогики, медицины. Понятие «эмпатия», определяющее способность человека к сопереживанию, сочувствию, впервые обозначил Э. Титченер, заменивший существующее до начала XX в философии и психологической науке понятие «симпатия».

Эмпатии в исследованиях философов уделялось большое внимание. Эмпатия воспринималась как основа познания окружающего мира, регулятор человеческого мышления, форма понимания и познания себя и других людей, носила функции отражения и идентификации, была необходимым условием формирования личности, ее социальной активности и формирования системы ценностных ориентации (А.Г. Басова, 2012).

Как только в психологической науке стали появляться новые психологические теории и направления, такие как: психоаналитическая и гуманистическая психология, бихевиоризм и др., в обществе возник интерес к проблеме эмпатии, ее роли в процессе становления и формирования личности.

В основе психоаналитической теории З. Фрейд впервые описывает явление эмпатии в основе концепции подчинения внутренних проявлений психической жизни человека законам сохранения психической энергии. Автор отводил эмпатии главную роль в ходе социализации личности. По его мнению, эмпатия обладает имитационной природой: проходя путь от идентификации, через подражание, эмпатия, установившись, выполняет функцию избегания биологически заданного влечения к агрессии, саморазрушению. З. Фрейд выделял значимую роль инстинктов и

бессознательного в эмоциональном поведении личности. Появляющиеся несогласия между социальными чувствами и биологическими инстинктами могут, по мнению З. Фрейда, привести к неблагополучию, к эмоциональному дискомфорту.

Согласно убеждениям неопрейдистов, через эмпатическое переживание, проявляя межличностный мотив, человек определяет чужую позицию и роли других людей. Эмпатия также существует в процессах социализации, когнитивного и духовного развития личности.

Близкую связь эмпатии с чувством любви видел Э. Фромм. В проявлениях заботы и уважения, взаимном переживании положительных и негативных эмоций, Э. Фромм наблюдал проявление высших форм эмпатии.

Главными категориями, на которые опирается бихевиоризм, являются обуславливание и реактивное подкрепление. Реактивное обуславливание определяет возможность личности к рефлексорному поведению, тогда как оперативное обуславливание определяется как процесс формирования поведения, посредством подкрепления. Необходимо заметить, что можно объяснить и спроектировать поведение любого человека, если учитывать правильное сочетание отрицательных и положительных подкрепляющих стимулов, обуславливающих его (Э. Фромм, 2015).

В бихевиоризме эмпатия вспоминается в связи с явлением альтруистического поведения личности, в основе которого заложено особое эмпатическое подкрепление: моральное удовлетворение, которое имеет человека при виде последствий своего альтруизма. Такое подкрепление может выступать в качестве сильного стимула к дальнейшим действиям, нацеленных на оказание поддержки другим. В границах бихевиоризма эмпатия имеет бессознательную имитационную природу, провоцируя одинаковые переживания, как и у субъекта, так и у объекта эмпатии.

Гуманистическая психология, как ответ на чрезмерную «биологизацию» психоанализом личности и некоторый механицизм,

определяющий бихевиориальную психологию, дала новый стимул к формированию представлений об эмпатии. Гуманистическая психология вкладывает в основу умение личностью владеть своими переживаниями для противостояния ее всяким манипуляциям других людей, где важную роль оказывает повышение эмпатических способностей у педагогов.

Изначальный смысл определения «эмпатия» был буквальным, он означал процесс чувствования, т. е. эмоционального внедрения в состояние другого. Эмпатия – это сложное явление, которое трудно поддается определению. Начальный из отмеченных отличительных признаков эмпатии, так называемое условие «как если бы», отмечается в работах К. Роджерса. Эмпатия – характеризует вхождение в личный перцептивный мир другого человека и основательное его обживание.

Концепций только эмоционального понимания эмпатии в наше время немного. Они имели значительное место в зарубежной психологии до 40-х гг. В советскую психологию термин «эмпатия» был введен только в начале 70-х гг. Т. П. Гавриловой, собственно и эмоциональная трактовка эмпатии также была преобладающей (Т.П. Гаврилова, 1975).

В 1934г. в одном из своих исследований Дж. Мид дает понятие эмпатии как «умение принять роль другого человека». Поэтапно акцент переходит с эмоциональной реакции на понимание другого определенным образом: через «воображаемое перевоплощение», «интроекцию», «принятие точки отсчета другого». Процесс, воспринимаемый таким образом, уже не может быть чисто эмоциональным: к аффективному элементу здесь прибавляется когнитивный. Также отмечается об «идентичности ментальных процессов субъекта и объекта», «когнитивной реконструкции внутреннего мира другого человека», «способности предсказывать поведение других людей» (Ю.Б. Гиппенрейтер, 2002).

Новый толчок к формированию представлений об эмпатии и ее исследований в последние года был определен гуманистической

психологией, в первую очередь К. Роджерсом. Эмпатия начала обговариваться в контексте психотерапии, а после этого – в сфере реальной человеческой практики педагогического процесса, семейной жизни и т. д.

К. Роджерс характеризовал эмпатию как «форму существования с другим человеком. Это означает вхождение во внутренний мир другого и быть в нем как дома. Это означает быть восприимчивым к изменениям эмоциональных значений, постоянно происходящих в другом человеке. Это значит временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без мысли о том, что другой не осознает; эмпатия обозначает ощущение смыслов, которые он или она не осознают, но без попытки раскрыть неосознаваемые чувства, так как это могло бы быть весьма угрожающим. Эмпатия обозначает постоянную сверку с человеком в отношении точности ваших представлений и руководство теми реакциями, которые вы принимаете от него. Вы становитесь надёжным спутником человека в его или её внутреннем мире».

При таком понимании роли эмпатии основывается клиентоцентрированный подход к психотерапии. К. Роджерс отмечал, что понимание клиента должно быть лишено предвзятости, стереотипности. Оно очень важно для психологического благосостояния человека. В общем случае само по себе переживание состояния, когда ты понят другим, во многом способствует развитию личности. Периодами намерение понять может «вылечить». Особенно это верно, по его мнению, для психотических личностей. Осознание того, что кто-то пытается понять причудливые, спутанные, неясные умозаключения больного, поощряет его больше выражать себя, помогает понять, что он необходим для другого. «Эмпатия – это наиболее сильный аспект деятельности психотерапевта, так как она освобождает, она подтверждает, она возвращает даже более напуганного клиента в человеческий род» (Е.К. Лютова, 2004).

В области образования К. Роджерсом и его сторонникам проведены масштабные (600 учителей, 10000 учеников) исследования, определяющие роль эмпатии в обучении и воспитании. Так, у учеников учителей-фасилитаторов, показывающих достаточно высокий уровень эмпатии, по сравнению с учениками, обучающимися у «традиционных» учителей, отмечалось: 1) меньше прогулов занятий в учебном году; 2) больше личностной автономности; меньше физической и вербальной агрессивной реакции; 3) более совершенствованная «Я-концепция», более позитивное самоуважение; 4) наиболее высокие академические достижения; 5) меньше актов вандализма; 6) меньше дисциплинарных проблем; 7) наиболее высокий IQ; 8) рост творчества в течение года; 9) большая спонтанность, свобода проявления, более высокий уровень мышления.

Подводя итоги описания вклада гуманистической психологии в формировании представлений об эмпатии, можно сказать, что устоявшееся к середине 60-х гг. понимание об аффективно-когнитивной природе процесса эмпатии было дополнено и расширено внедрением коммуникативного компонента.

Процесс эмпатии может сложиться только тогда, когда ваш аппонент чувствует, что вы его понимаете, видите, слышите. Это он узнает из того, что вы говорите, делаете, по вашей мимике, пантомимике, жестам, не говоря уже о конкретных действиях.

Такое понимание об эмпатии открывает огромные возможности для формирования эмпатии через обучение специальным методам понимания и выражения своего понимания другого человека.

Предложения гуманистической психологии все чаще проникают в отечественную психологию и педагогику.

С.Б. Борисенко говорит об использовании эмпатии в воспитательных задачах. На наш взгляд, так определяемая эмпатия приводит к

манипулированию учениками: понимание чувств, состояний ученика служит для воспитательного воздействия на него (С.Б. Борисенко, 1999).

А.Б. Орлов отмечает, что «гуманистическая практика осознанно отказывается от парадигмы целенаправленных психотерапевтических, педагогических, политических и т. п. воздействий, в результате которых неизбежно манипулирование людьми, только усугубляющее их самодетерминацию и самоактуализацию, эта практика заменима «лечению», «преподаванию», «формированию» и т. п., потому как, она тождественна формированию условий для легкого развития, реализующегося в соответствии с их собственными целями и стремлениями» (А.Б. Орлов, 1999).

Высоко сформированная эмпатическая реакция проявляется у педагога в первую очередь как у реальной личности, которая не мыслит никаких особых воспитательных целей, если не учитывать живого сочувствия другому человеку и желания ему помочь. К

В ходе исследования определения «эмпатия» а также и «педагогическая эмпатия» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе мы подвели итог, что за этими определениями могут скрываться очень различные содержания, не редко даже противоположные их первоначальной цели.

Участник этого направления, К. Роджерс писал о сущности внутреннего состояния, переживаемого клиентом в этот конкретный момент, который эмпатичному терапевту необходимо уловить, понять и подтолкнуть человека к полному раскрытию своих внутренних волнений.

Психолог отмечал, что понимание клиента в клиент-центрированном подходе в психотерапии должно быть непредвзятым, не имевшем стереотипности. Обладание эмпатией у психотерапевта, по К. Роджерсу, определяется общей установкой на помощь, помогающее поведение, т.е.

умение принять позицию другого человека. Исследователь обозначал эмпатию как форму сосуществования с другим человеком.

Эмпатия – это умение понимать внутренний мир другого человека (когнитивная сторона эмпатии) и даже углубляться в его чувства, откликаться на них и сопереживать с другим человеком (эмоциональная сторона эмпатии).

Итак, формирование представлений об эмпатии следует от понимания эмпатии как отклик чувствами на чувства к аффективно-когнитивному процессу понимания внутреннего мира другого в общем.

1.2. Значение эмпатических способностей в профессиональном саморазвитии личности педагога

Проблема изучения самосовершенствования личности восходит к древнейшим эпохам, когда мыслители пытались философски обобщить способы духовного роста и совершенствования личности.

В современной отечественной психологии идеи активного самостроительства, которые логически распространяются на объяснительную модель саморазвития, представлены в трудах Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, С.Л. Рубинштейна, А.А. Смирнова и др.

Эмпатия – это способность педагога идентифицировать (условно отождествлять) себя с учеником (чувствуя, естественно, отличие себя от другого), встать на его позицию, разделить его интересы и заботы, радости и огорчения, увидеть глазами ребёнка волнующие его проблемы, его взаимоотношения с другими учащимися. Способность педагога встать на точку зрения другого человека (ученика) находит своё выражение в таких его характеристиках, как доброжелательность и уважение к детям, чуткость и заботливость, интерес к жизни учеников, верность своим обещаниям,

наблюдательность и отзывчивость, эмоциональная восприимчивость и понимание, тактичность и умение считаться с мнением учащихся. « Надо, прежде всего, понимать движение детского сердца. Этому невозможно научиться с помощью каких-то специальных приёмов. Это даётся лишь благодаря высокой эмоционально-нравственной культуре педагога. Какими бы истоками ни питалось детское горе, у него всегда есть что-то общее: грустные, печальные глаза, в которых поражает недетская задумчивость, безучастность, тоска, одиночество. Самая тонкая и доброжелательная помощь маленькому человеку – это разделить его горе, не прикасаясь к глубоко личному, сокровенному. В.А. Сухомлинский говорит, что грубое вмешательство может вызвать озлобленность, а советы не унывать, не отчаиваться, держать себя в руках, если за ними нет подлинно человеческого чувства, воспринимаются детьми как неуместная болтливость. Главное же состоит в том, что педагог в этом случае выступает в глазах учащихся в качестве члена их коллектива (который « с нами », а не «против нас»), даже тогда, когда он критикует их за поступки и предъявляет к ним самые разнообразные требования (В.А. Сухомлинский, 1984).

Анализируя проблему развития в отечественной психологии, можно подчеркнуть, что развитие личности трактуется как увеличение ее возможностей, связанных с нарастанием ее способности переструктурировать, адаптировать к себе внешнее пространство и поведение. Развитие зависит от внешних средовых факторов, где источником развития является социально-исторический образ жизни и мира, а саморазвитие, детерминировано психологическим ресурсом, источник которого лежит в субъективно-субъектном образе Я, включающим все компоненты постоянно расширяющихся уровней самости и собственно его ядра.

Сложный процесс социального развития тесно связан с личностным, соматическим и прочим. Личностная сфера, концентрируя в себе запас

значимого для развития индивида прошлого опыта, образуя смысловое ядро подсознания, лежит в центре активно-преобразующего отношения к макро- и микросреде (А.В. Петровский, 2001).

В данном процессе формируются остро востребованные качества и свойства личности, образуя устоявшиеся комплексы, которые координируют меру и темпы развития человека, а также специфику его поведения. Если структура личности складывается в процессе развития, являясь продуктом и результатом, то в ней, скорее всего, заложен психологический ресурс развития, а рефлексивный уровень последнего обеспечивает темп и специфику саморазвития.

Как отмечает Р.Б. Карамуратова, основная характеристика субъекта - переживание человеком себя как суверенного источника активности, способного в определенных границах намеренно осуществлять изменения окружающего мира и себя самого. Следовательно, субъект характеризуется активным саморазвитием. Данное положение не противоречит детерминистическому тезису А.В. Петровского о том, что, изменяя в деятельности реальный мир, субъект изменяется сам, что объясняет личностные трансформации индивида (Р.Б. Карамуратова, 1984).

С позиции детерминизма развитие личности как системного качества индивида обусловлено социально, то есть реализуется в понимании процесса превращения биологических структур индивида в социально обусловленные. Так создается представление о социогенезе личности как результирующей взаимодействующих в ней двух противоречивых тенденций к сохранению и к изменению развивающихся социальных систем. «Развитие личности в онтогенезе определяется наличием и преодолением противоречия между потребностью индивида в персонализации и способностью посредством соответствующей деятельности быть персонализированным в социальной ситуации развития».

По мнению П.М. Якобсон полноценно развитая зрелая личность характеризуется хорошо интегрированной, цельной психологической организацией, единство которой обеспечивается единством изменяющихся и развивающихся, но достаточно значительных жизненных целей.

Л.С. Выготский ведущую роль в развитии личности отводил обучению.

Б.Д. Эльконин считал, что единицей развития является значащее действие, осуществление которого есть акт развития. Развитие в системе предметной деятельности субъекта рассматривали П.Я. Гальперин, Л.А. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, трактуя развитие как увеличение возможностей личности, связывая с нарастанием ее способностей переструктурироваться, адаптироваться к внешним изменениям. Таким образом, если развитие прямо определяется уровнем, интенсивностью и направленностью внешних воздействий образовательных и воспитательных систем в частности, то саморазвитие представляет собой экспансию феномена самости через расширение границ рефлексии (С.Б. Борисенко, 1999).

Саморазвитие демонстрирует личностный стиль поведения, приводящий в тонус внутренние ресурсы растущей личности, чтобы привести в соответствие и гармонию образ мира через адекватные образы Я, призванные помочь субъекту адаптироваться к постоянным изменениям «изнутри» и «извне».

Проблема самоизменения личности в трудах В.П. Беспалько, П.Я. Гальперина, Н.Ф. Талызиной стала теоретической базой «программированного обучения» 60-70-х годов XX века, которая предусматривала применение образовательных программ, направленных на достижение само моделирования результатов обучения-самообучения, воспитания-самовоспитания; и развивающего обучения 80-90-х годов.

Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова рассматривают профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего.

С.Р. Пантелеев изучает саморазвитие сквозь призму самоотношения, а последнее трактует как эмоционально-оценочную систему.

По мнению В.А. Петровского развитие в пределах одного уровня организации происходит через актуализацию всех возможностей вновь возникшего уровня организации мышления, через усовершенствование различных его характеристик, через специализацию возникших способностей, в результате которых достигается совершенство и углубление взаимосвязи системы с более узкой средой, что уменьшает возможность прогрессивного развития. Ученый рассматривает развитие как самостановление, «саморазвертку», «самораскрытие», не ограничивая идею развития личности «ростом изнутри», а мысля личность как «порождаемый движением его деятельности, общения и самосознания идеальный субъект - средоточие целостной активности человека» (А.В. Петровский, 1981).

Выделяя некоторые моменты самопорождения индивида как возможного выхода субъекта за пределы исходных форм устремленности, В.А. Петровский подчеркивает роль непредрежденности исходов предстоящего опыта и возможности своего приближения к непредрежденному как влечению к нему через воплощение данной возможности в проявлении активности, а так же рефлексию как оценку, осмысление последствий своих действий с точки зрения их значимости для деятельности, общения, самосознания.

В исследованиях В.Б. Бондарева, А.И. Кочетова, Я.Л. Коломинского, Ю.М. Орлова, А.А. Реан, Л.Н. Рожиной и др. выделены и описаны компоненты саморазвития, среди которых – самопознание, самоанализ, самопрогноз, самовоспитание, самовнушение, самоорганизация, самоисповедь, самосознание, самоочищение и др.

По мнению К.К. Платонова, последовательность реализации компонентов будет складываться в зависимости от изменений, роста личности вследствие сознательного отношения к себе и миру, следовательно,

прямое воздействие на саморазвитие оказывают и средства, расширяющие наше сознание. Лучшим реализатором этого выступает педагог, создавая творческую среду и атмосферу, где во взаимном сотворчестве духовного взаимообогащения кроется секрет воспитывающего характера (К.К. Платонов, 1989).

Саморазвитие личности предполагает наличие специфической готовности, направленности, мотивационных ориентации и потребностей изменить, усовершенствовать, модернизировать процесс собственного развития.

Саморазвитие сопровождается переходом на более высокую ступень организации личности и ее деятельности. В процессе жизнедеятельности, личностного созревания субъект способен к самоизменению, которое из хаотического, случайного процесса выбора оптимальных проб («Умный учится на чужих ошибках, а дурак на своих», «Умный любит учиться, а дурак учить») становится все более способен к самоизменению, которое целенаправленно сообразно жизненным целям и собственным программам.

А.А. Реан считает, что потребность в саморазвитии является основополагающей значимой составной личности для многих современных концепций о человеке (А.А. Реан, 2000).

В монографии «Стратегии жизни» К.А. Абульханова-Славская пишет, что «способность видеть самого себя «изнутри» и «извне», гармоничное согласование этих видений служат основой адекватного самосознания человека».

Итак, большую роль в профессиональном саморазвитии личности педагога играет эмпатия. Способность к эмпатии в большей или меньшей степени свойственна каждому человеку как члену социальных групп и коллектива, однако у педагога, призванного организовывать деятельность других людей, процессы идентификации должны быть развиты до уровня

профессионально значимого качества, т.е. осознанно развиваться и использоваться для решения своих профессиональных задач.

1.3. Содержание эмпатийного способа взаимодействия и его место в педагогической деятельности

Исследование психолого-педагогической литературы по проблеме изучения позволило определить разные подходы к определению понятия педагогическое взаимодействие. Педагогическое взаимодействие характеризуется как особым образом выстроенное простое взаимодействие педагога и ученика (А.Б. Орлов); педагогическое общение участников образования (А.А. Леонтьев); своеобразная взаимосвязь осознаваемых и не осознаваемых педагогом влияний на учеников (А.А. Реан); взаимное воздействие педагогов и учеников друг на друга, в итоге чего происходит процесс их личностного роста и изменения (В.Г. Маралов).

Профессиональное решение целей педагогической деятельности связано с воздействиями, которые оказывает педагог, опираясь на выполнение поставленных учебных и воспитательных целей и формирование нужных качеств у учащихся. Педагогические воздействия бывают обучающими и воспитывающими, они предполагают организующий, оценивающий и дисциплинирующий характер, быть императивными или гуманно-ориентированными. Воздействие также может быть выполнено прямо или косвенно, непосредственно или опосредованно. Личностные воздействия педагога в ходе решения профессиональных задач могут быть нацелены на интеллектуальную, потребностно-мотивационную, эмоциональную и волевою сферу личности ученика, могут осваивать психологическое содержание и определять тактические возможности профессиональной деятельности педагога.

Реализация возможностей педагогического или психологического воздействия с применением соответствующих методов и средств формирует возвратное поведение ученика, которое направлено как на принятие содержания воздействий педагога, так и на оказание встречного воздействия на него, что способствует установлению контакта между педагогом и учащимся. Подобный контакт, который соединен с целесообразным изменением поведения и отношений педагога и учащегося, а также особенностей их деятельности, есть педагогическое взаимодействие (А.Б. Орлов, 1999).

Главным свойством педагогической деятельности является то, что она происходит в ходе взаимодействия с учащимися. В ходе обучения воплощаются возможности общения как взаимодействия (интерактивной стороны общения). Структурные составляющие такого взаимодействия аналогичны структурным компонентам общения, которые Б.Ф. Ломов определяет информационно-коммуникативным, регуляционно-коммуникативным и аффективно-коммуникативным.

Педагог в ходе профессиональной педагогической деятельности взаимодействует с учащимися, подталкивая его к открытию разных сторон своего внутреннего мира в поведении (поведенческий компонент). Аффективные реакции (эмоциональный компонент) при этом влекут ориентирующие и регулирующие функции, восстанавливая моменты взаимодействия. Исходя из этого, педагог не учит и не воспитывает, а актуализирует и стимулирует желание ученика к общему формированию и, опираясь на его активность, благопрепятствует условиям для самодвижения ученика (М.Г. Бобкова, 2001).

В педагогическом труде совмещаются желание педагога к самореализации и его целенаправленное взаимодействие с учащимися. Если сущностью педагогического труда является содействие психическому формированию ученика, то важным «инструментом» его реализации

становится взаимодействием с учащимися. Педагогическое взаимодействие выступает как взаимное воздействие педагога и детей друг на друга, в итоге чего происходит процесс их личностного роста и стремления.

На основе исследований отечественных и зарубежных концепций педагогического взаимодействия необходимо определить, что эмпатия является одним из более важных профессионально-личностных свойств педагога. Исследуя педагогическое взаимодействие, ученые обращают внимание на эмпатию как на катализатор продуктивных методов взаимодействия в образовательной деятельности. При этом эмпатия выступает как личностная установка педагога, которая реализуется в процессе его взаимодействия с учащимися. Личностную установку, которая определяет профессиональную деятельность учителя (А.К. Маркова, 1996)

Педагогическое взаимодействие вносит в себя разнообразные структурные составляющие, аналогичные структурным компонентам общения. Мы сторонимся структуры взаимодействия, высказанной Н.Н. Обозовым, Я.Л. Коломинским, которые отмечают в нем когнитивный, аффективный, поведенческий составляющие. Педагогическое взаимодействие обеспечивается в условиях диалогического подхода (М.М. Бахтин). В научной психологической и педагогической литературе выделены ряд вариантов взаимодействия в профессиональной деятельности педагога: система принуждения и система содействия (Л.М. Митина); понимание и принятие личности (В.А. Петровский) и др. В систему организации педагогического взаимодействия включается реализация четырех принципов: диалогизации, проблематизации, персонализации, индивидуализации (Л.М. Митина, 1994).

Исследования специфики педагогического взаимодействия в процессе обучения приводят к важности обратиться к профессионально необходимым личностным качествам педагога.

Профессиональное формирование личности приводит к развитию у неё индивидуальных качеств, присущих представителям данной профессии. Такие качества помогают успешному исполнению профессиональной деятельности и приводят к формированию оптимальных способов и приемов ее проявления (Е.А. Климов, А.К. Маркова, Э.Ф. Зеер, Л.М. Митина). Формирование и интеграция качеств личности в ходе профессионального развития приводит к формированию системы профессионально необходимых качеств, показывающих продуктивность взаимодействия. Перцептивно-рефлексивный компонент навыков близко связан с коммуникативным, он направлен к субъекту педагогического воздействия. Рефлексия – понимание действующим индивидом того, как он принимается участником по общению, предполагает знание того, как другой воспринимает рефлексирующего. Рефлексия – своеобразный удвоенный процесс зеркального отражения людьми друг друга, при котором рефлексирующий субъект реализует внутренний мир собеседника и с отражением себя (А.К. Маркова, 1993).

Эмпатия это внерациональное познание личностью внутреннего мира других людей. Проявление эмпатии обязательное условие для формирования такого качества, как пронизательность, эмоциональная отзывчивость педагога на переживания другого человека. Эмпатия как эмоциональный отзыв реализуется в элементарных, рефлексивных и в высших личностных формах – сочувствие, сопереживание, сорадование. В центре эмпатии, как социального познания заложен механизм децентрации. Сопереживая, личность испытывает чувства, идентичные наблюдаемым. Сопереживание может проявиться по отношению как к наблюдаемым, воображаемым чувствам других, так и к переживаниям героев художественных произведений. При сопереживании личность переживает нечто другое, чем тот, кто провоцировал у него эмоциональный отклик. Сочувствие наталкивает человека к оказанию помощи другим. Чем более устойчивы

эмпатические мотивы человека, тем больше круг людей, которым он сопереживает (Е.К. Лютова, 2004).

Объединяя существующие в литературе разнообразия определения эмпатии, мы основываемся на ее определении как качества личности, обладающее статусом фактора, который не только определяет личностно преобразующее взаимодействие, но и становится постоянно действующей причиной в оптимизации, стимулировании формирования личности. Данная трактовка эмпатии переводит акцент на субъект-субъектные отношения. Необходимо отметить, что эмпатия осуществляется во внешних действиях посредством взаимодействия и несет похожие с педагогическим взаимодействием структурные компоненты (эмоциональный, когнитивный и поведенческий).

Исследование сущности эмпатии в педагогическом взаимодействии сталкивается с важностью исследования состояний готовности педагога к конкретной форме действия, что, в свое время, обуславливает возникновение новых форм взаимоотношений в рамках педагогического взаимодействия. В сущности анализа отечественных и зарубежных трактовок установки можно определить особый вид установки – профессиональная установка как форма проявления психологических установок в профессиональной деятельности, которая воспринимается как: желание овладеть профессией (А.К. Маркова); готовность личности к исполнению задач, норм, предписаний к данной профессиональной роли (К.М. Левитан); интегральное психологическое образование различной степени осознанности, реализовывающее системообразующую функцию (А.К. Маркова, 1991).

Рассмотрение профессиональной установки как личностного образования педагога допускает говорить о педагогической установке как виде профессиональной установки, которая характеризуется как личностное образование, осуществляется в условиях реальной жизнедеятельности, связана с прошлым опытом субъекта деятельности; она, закрепляясь и

фиксируясь в педагогической деятельности, является профессионально важным свойством личности, способствующим изменению формы взаимодействия педагога с учащимися. Отметим, что в качестве структурных составляющих в профессиональной установке определяют эмоциональный, когнитивный и операциональный компоненты.

Осознавая, следом за А.А. Леонтьевым, А.Б. Орловым, А.А. Реаном, В.Г. Мараловым, Е.В. Коротаевой, что в педагогическом взаимодействии намного полноценно открываются все личностные качества педагога, мы определяем, что формирование эмпатической формы взаимодействия у педагогов до уровня профессиональной установки привело бы к продуктивному педагогическому взаимодействию. Для того, чтобы педагог реализовывал в своей деятельности это профессионально необходимое качество, у него должна быть первоначально развита соответствующая профессиональная установка на восприятие учеников, а профессиональную установку, изменяющую метод взаимодействия, мы определяем «профессиональной установкой педагога на эмпатический метод взаимодействия» (А.А. Реан, 1997).

Можно предположить, что профессиональная установка педагога на эмпатический метод взаимодействия, совместно с принципами диалогизации, проблематизации, персонализации, индивидуализации формируют систему педагогического взаимодействия, таким образом, определяем эмпатический метод взаимодействия как один из принципов такой системы. Необходимыми регуляторами профессиональной установки педагога на эмпатический метод взаимодействия становятся эмоциональное заражение, идентификация, понимание, рефлексия, децентрация. Поведенческий компонент – высший уровень профессиональной установки педагога на эмпатический метод взаимодействия, который соединяет когнитивный и эмоциональный компоненты, помогает реализации принципов педагогического

взаимодействия, создает условия для максимального самораскрытия и самопроявления взаимодействующих сторон.

Применение в учебном процессе эмпатического метода взаимодействия приводит к улучшению взаимоотношений между педагогом и учащимися, развивает доверительные отношения с компонентами сотрудничества, формирует условия для свободного проговаривания собственных мыслей, изменяет качество потенциально продуктивной паузы на уроке, а игнорирование эмпатического метода взаимодействия на уроке приводит к формализованным отношениям. В таком случае организация деятельности учащихся реализуется через указания и распоряжения, поступающие от педагога; учащиеся относятся формально к замыслу продуктивной паузы, так как похвала и подбадривание на уроке проявляется не часто. Это обусловлено тем, что педагогу на уроке приходится больше времени использовать на сообщение информации, постановку проблемы и обеспечение контроля.

Формирование эмпатического метода взаимодействия до уровня профессиональной установки приводит к продуктивному педагогическому взаимодействию. Данную профессиональную установку, меняющую метод взаимодействия, можно определить как «профессиональная установка педагога на эмпатический метод взаимодействия» и отмечаем такой метод взаимодействия как один из видов педагогического взаимодействия (Р.О. Агавелян, 1995).

Уровень реализации профессиональной установки педагога на эмпатический метод взаимодействия обеспечивает наличие пяти типов установок на эмпатический метод педагогического взаимодействия:

1. активно-положительная профессиональная установка на эмпатический метод взаимодействия (направленная на установление доверительных отношений);

2. функциональная профессиональная установка на эмпатический метод взаимодействия (ориентированная на избирательность взаимоотношений);
3. нейтрально-безразличная профессиональная установка на эмпатический метод взаимодействия (направленная на установление официальных отношений);
4. ситуативная профессиональная установка на эмпатический метод взаимодействия (ориентированная на изменчивость отношений);
5. скрытно-отрицательная профессиональная установка на эмпатический метод взаимодействия (ориентированная на установление формальных отношений).

Итак, эмпатия определяет внутренний мир педагога, который проявляется в отношении к самому себе, к объектам своего труда и обозначает умение педагога принимать другого человека. Профессиональная установка на восприятие учеников обозначает использование эмпатического метода взаимодействия.

1.4. Формы и методы повышения эмпатических способностей педагогов

Выбор методик, техник разнообразен, каждый педагог может выбрать для себя наиболее подходящий. Так, восстановлению психоэмоционального равновесия способствует аутотренинг – методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Методику аутотренинга детально разработал немецкий профессор И. Шульц. В процессе освоения аутотренинга важна визуализация приятных, спокойных образов для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Овладение основами аутотренинга требует систематических занятий в течение двух-четырёх месяцев. В период освоения рекомендуется заниматься

три раза в день: 10 минут утром (лежа, как только проснулись); 5 минут днём (например, во время обеденного перерыва на работе); 10 минут перед сном.

По мере освоения аутотренинга, тренировку можно применять в любой обстановке: дома, на работе, даже в транспорте

Достигнув совершенства, для аутотренинга будет нужна лишь одна минута, а при высокой тренированности всего лишь 10-15 секунд.

Важно поддерживать приобретенные умения, помня, что каждое занятие – эффективный отдых, снимающий усталость и нервное напряжение, позволяющий управлять собственным психоэмоциональным состоянием (А.В. Тимохина, 1990).

Помимо аутотренинга применяется и метод психологической релаксации – медитация, позволяющая добиться состояние заметного расслабления. Как указывает А.В. Печкарёва, «без какого – либо напряжения, не прилагая никаких видимых усилий, возникает ощущение, что Вы стоите на возвышении, с которого можете ясно и четко видеть всё происходящее, осознавать, что для Вас является по-настоящему важным и сохранять спокойствие в трудной ситуации».

А.Л. Гройсман (1998) пишет: «медитация является классическим способом развития спокойного сосредоточения, являющегося, в конечном счете, средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения» (К. Рудестам, 1993).

Занятия медитацией восстанавливают энергетический баланс организма. Единственно «правильной» техники не существует: каждая из них обладает своими достоинствами. Применять релаксацию желательно один раз в день и в одно и то же время. Важно отметить, что 15 минут каждый день способствуют наибольшей эффективности, чем один час два раза в неделю.

Действенным средством психологи считают самомассаж в области затылка и шеи. Например, для снятия напряжения можно сцепив руки за головой, производить систематическое надавливание на границу шеи и затылка сзади, одновременно сопротивляясь этому мышцами шеи. Чередую упражнение с периодическим расслаблением, снимается напряжение, позволяет расслабиться, и в результате среагировать на раздражитель более спокойно (В.Е.Рожнова, 1985).

Повысить эмпатийность возможно и за счёт физических упражнений. Физическая активность важна для сокращения и предотвращения неблагоприятных последствий стрессовых воздействий. Для занятий необходимо выделить 30 минут три раза в неделю. Например, аэробные упражнения замечательно освобождают сдержанное напряжение.

Наиболее доступным приёмом физической тренировки, для которой характерен антистрессовый эффект, является ходьба. В процессе ходьбы, как и при других умеренных физических нагрузках, в организме вырабатываются эндорфины, положительно влияющие на психоэмоциональное состояние и способствующие повышению уровня эмпатических способностей у педагогов. Оздоровительный, лечебно-профилактический эффект ходьбы (поддержание активности жизненного тонуса, повышение устойчивости к негативному влиянию различных стрессоров) может быть реализован в течение 30 минут пять раз в неделю. Полезны и дыхательные упражнения. При выполнении упражнений рекомендуется закрыть глаза и сосредоточиться на собственном дыхании. Глубокое, ровное, нечастое дыхание обладает успокаивающим эффектом. Как поясняют М. Вейнштейн, Д. Нейдхард (1997), медленное глубокое дыхание с помощью диафрагмы способствует расслаблению, снятию напряжения (Н.В. Цзен, 1988).

По повышению уровня эмпатии актуальными являются различные формы работы. Методы и приемы, входящие в систему групподинамических упражнений окажут наиболее эффективный результат.

Групподинамические упражнения призваны формировать и совершенствовать социальную компетентность: культуру делового общения, слаженность действия в команде, умение предотвращать или конструктивно решать (разрешать) ситуации. Основная целевая направленность данного вида упражнений - приобретение, как отдельным участником, так и группой в целом соответствующего опыта решения задач и коллективного взаимодействия. Разнообразие и специфика групподинамических упражнений дают основание рассматривать их как метод оценки и обучения, или как тренинговую технику. Они построены на свободной импровизации участников тренинга, их спонтанных действиях, которые могут менять ситуацию. Групподинамические упражнения строятся по принципу «здесь и теперь», т.е. участники вживаются в ситуацию и действуют исходя из неё (Е.В. Маликова, 2011).

Рассмотрим следующие виды групподинамических занятий, которые применяются при гармонизирующем воздействии на повышение уровня эмпатических способностей педагогов.

Итак, *психогимнастические упражнения* нацелены на достижение двух основных целей применительно к педагогической деятельности. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, снижению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций (имеют сугубо психотерапевтические цели). Во-вторых, они направлены на развитие внутренних психических сил педагогов, расширение их профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в деятельности. Регулярное выполнение педагогом психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной

деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии (Л.Н. Шепелева, 2007).

Упражнения психолог образовательной организации может проводить как при индивидуальной работе, так и при работе с группой. Важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Психотехнические упражнения можно выполнять в кабинете перед уроком или сразу же после его окончания. Релаксационной психотехникой можно заниматься и в обеденный перерыв.

Адаптационные упражнения предназначены для работы с молодыми педагогами в связи с их адаптацией к условиям образовательной организации. Упражнения способствуют развитию наблюдательности, концентрации внимания, самоконтроля. Развивая перечисленные качества, педагог сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Упражнения применяются для повышения педагогической компетенции педагогов, их способности анализировать, дискутировать, логично и доступно объяснять учебный материал. Упражнения могут проводиться на специально организованных учебно-методических семинарах, педагогических советах (Н.В. Цзен, 1988).

Тренинги профессионально-педагогического общения – одна из форм работы психолога с педагогическим коллективом. Как и любая групповая тренинговая работа они проводятся систематически в течение нескольких занятий. Особое внимание необходимо уделить регулярности занятий, так как от этого зависит эффективность работы по повышению эмпатии педагогов. Система упражнений, направленных на овладение основами профессионально-педагогического общения, состоит из: упражнений,

направленных на практическое овладение элементами педагогической коммуникации, способствующих развитию коммуникативных способностей, приобретению навыков управления общением; упражнений по овладению своей системой общения в заданной педагогической ситуации (Л.Н. Шепелева2007).

Ролевая игра – метод, при котором участники с помощью проигрывания определённых ролей в свободной от риска ситуации обнаруживают свои значимые черты поведения с помощью психолога, друг друга и самостоятельно критически анализируют их, обучаются более эффективному способу поведения и тренируются в его совершенстве. Роли, используемые в играх, могут быть самые различные: начальник, подчинённый, обиженный, успокаивающий. Психолог вначале игры раскрепощает участников, помогает преодолеть внутренние барьеры, включиться в игру. Участники получают новый опыт межличностных отношений. Отношения свободы и сотрудничества формируются взамен отношений принуждения и агрессии, и приводят к психотерапевтическому эффекту, создавая положительный фон настроения (Н.В. Цзен, 1988).

Одни участники группы проигрывают роли, другие наблюдают за ходом игры и анализируют поведение актёров. Для облегчения вживания участников в роль и естественности их поведения желательна минимизация вмешательства ведущего в процесс игры. Функции ведущего сводятся к ознакомлению участников с условиями, целями и техниками игры, обеспечению её нормального протекания, общему контролю её процесса и оказанию в случае необходимости методической помощи в достижении игровых целей. Ролевые игры полезны не только непосредственным участникам – актёрам, но и участникам – зрителям. С помощью игр участники повышают свои знания, умения в области принятия самостоятельных решений, учатся взаимодействовать друг с другом.

Одной из эффективных форм работы являются групповые развивающие занятия, которые имеют неоспоримые преимущества. Группа всегда имеет высокий эмоциональный энергетический заряд, оказывающая исключительно положительное влияние – даже эмоционально уставший человек в групповой тренировке приобретает дополнительные ресурсы, которые были бы недоступны ему одному.

У каждого в группе есть возможность работать с людьми разной эмоциональной направленности, отрабатывая один и тот же прием с разными участниками, тренируются и совершенствуются навыки подстройки, которые так важны при взаимодействии, как конфликтном, так и бесконфликтном; отрабатывается взаимодействие с самыми разными противниками, моделируются самые разные реальные жизненные ситуации, позволяющие проявлять и разнообразную гамму эмоций. Группа позволяет всем ее участникам обмениваться опытом, в том числе и опытом эмоциональных проявлений, что повышает эффективность обучения и расширяет кругозор, формируются дружеские отношения. Доброжелательная атмосфера в группе позволяет легко адаптироваться и эффективно взаимодействовать друг с другом с позитивным эмоциональным настроем (В.В. Соложенкин, 1992).

Исходя из вышеизложенного, важно **подчеркнуть**, что групповые формы работы по повышению эмпатических способностей педагогов являются наиболее продуктивными.

Вывод по 1 главе

В результате анализа понятий «эмпатия» и «педагогическая эмпатия» мы пришли к выводу, что за этими понятиями могут скрываться очень разные содержания, иногда даже противоположные их первоначальному смыслу. Кроме того, различным может быть и уровень эмпатии и его проявления.

Анализ литературы по проблемам эмпатии и педагогической социальной перцепции позволяет сделать вывод, что действенная педагогическая эмпатия – профессионально-значимое свойство личности педагога, обеспечивающее успешность межличностного взаимодействия. Эмпатия проявляется и формируется в ситуациях диалогического общения и взаимодействия, в совместной творческой деятельности педагога и воспитанников. Основной функцией педагогической эмпатии является оказание такой помощи воспитаннику в решении его проблемы, которая способствует развитию его личности.

Глава 2. Экспериментальное исследование эмпатических способностей педагогов

2.1. Организация и методы исследования

Как отмечалось нами выше, эмпатия является профессионально значимым качеством педагога. Эмпатия – это способность педагога идентифицировать (условно отождествлять) себя с учеником (чувствуя, естественно, отличие себя от другого), встать на его позицию, разделять его интересы и заботы, радости и огорчения, видеть глазами ребёнка волнующие его проблемы, его взаимоотношения с другими учащимися.

Способность педагога встать на точку зрения другого человека (ученика) находит своё выражение в таких его характеристиках, как доброжелательность и уважение к детям, чуткость и заботливость, интерес к жизни учеников, верность своим обещаниям, наблюдательность и отзывчивость, эмоциональная восприимчивость и понимание, тактичность и умение считаться с мнением учащихся.

В соответствии с этим основная **цель** нашей работы состоит в изучении особенностей проявления и повышении эмпатических способностей у педагогов.

Исследование проводилось **на базе** МБОУ «Теньгинская СОШ» с. Теньга Онгудайского района Республики Алтай. В исследовании приняли участие педагоги, общий объем выборки составил 19 человек.

Были определены **этапы экспериментального исследования:**

1. *Констатирующий этап* – изучение особенностей проявления эмпатических способностей педагогов.
2. *Формирующий этап* – составление и реализация программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение эмпатических способностей педагогов.

3. *Контрольный этап* – определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмпатических способностей педагогов.

Констатирующий этап

Для определения уровня эмпатии педагогов использовались:

1. *Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна (приложение 1).*

Опросник представляет собой перечень утверждений, испытуемому даётся *инструкция*: ориентируясь на то, как вы ведёте себя в подобных ситуациях, выразите своё согласие или несогласие с каждым из 33 утверждений.

Возраст	Уровень эмпатических тенденций			
	Высокий	Средний	Низкий	очень низкий
Юноши	33-26	25-17	16-8	7-0
Девушки	33-30	29-23	22-17	16-0

2. *Методика диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко (приложение 2).*

На каждое из 36 утверждений, респондент должен дать оценку свойственных ему особенностей, используя в качестве ответов показатели «да» и «нет».

Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

По предварительным данным В.В.Бойко, можно считать:

- 30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии;
- 29-22 - средний;
- 21-15 - заниженный;
- менее 14 баллов - очень низкий.

Формирующий этап

На следующем этапе исследования реализовывалась программа групповых тренинговых занятий, направленная на повышение эмпатийных способностей у педагогов (**приложение 3**).

Контрольный этап

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика эмпатических способностей педагогов с целью определения эффективности групповых развивающих занятий.

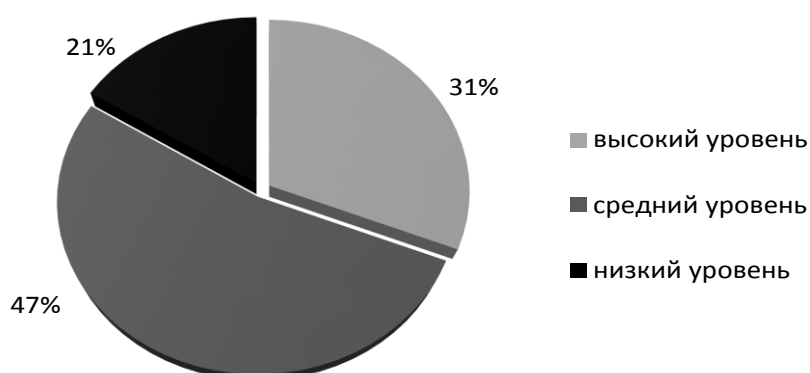
2.2. Особенности проявления эмпатических способностей у педагогов (констатирующий этап)

На первом этапе экспериментального исследования был проведен опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна, количественные результаты приведены в **таблице 1** и графически представлены на **рисунке 1**.

Таблица 1

**Количественные данные уровня способности к эмпатии
у педагогов (N=19)**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 (31%)	10 (53%)	3 (16%)



**Рисунок 1. Диаграмма распределения педагогов
по уровню способности к эмпатии (N=19)**

Итак, из полученных результатов мы видим, что у 6 педагогов уровень эмпатии высокий, 10 педагогов склонны к среднему уровню и 3 педагога показали низкий уровень.

В **таблице 2** и на **рисунке 2** приведены результаты диагностики уровня эмпатических способностей испытуемых по *методике В.В. Бойко*, результаты приведены в **таблице 2**.

Таблица 2

Количественные данные уровня эмпатических способностей у педагогов (N=19)

Высокий уровень эмпатических способностей	Средний уровень эмпатических способностей	Заниженный уровень эмпатических способностей
6 (31%)	9 (47%)	4 (21%)

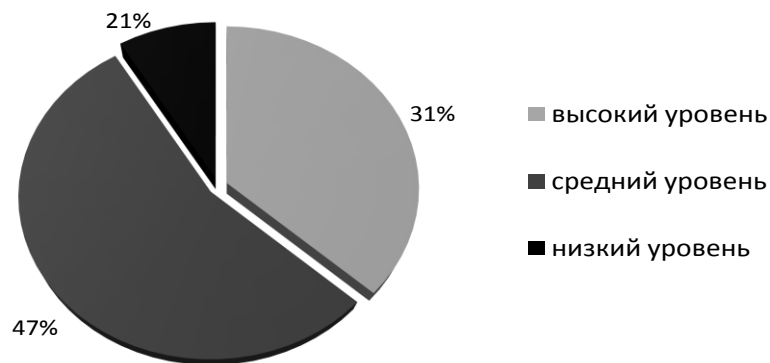


Рисунок 2. Диаграмма распределения педагогов по уровню эмпатических способностей (N=19)

Из полученных данных мы видим, что высокий уровень у 6 педагогов (31%), средний уровень у 9 педагогов (47%) и заниженный уровень эмпатических способностей у 4 педагогов (21%).

Высокий уровень эмпатии проявляется в том, что человек старается быть максимально полезным тем, кто находится рядом. Люди не всегда по достоинству могут оценить заботу близких, да просто знакомых. Иногда случается так, что окружающие начинают манипулировать чувствами тех, кто относится к ним с большим вниманием и поддержкой. Высокий уровень

эмпатии всегда указывает на то, что человек готов проявлять заботу, выражать свои чувства. Он никогда не останется равнодушным к тем, кто его окружает. Развитая эмпатия всегда проявляется в том, что личность обретает целостность, становится более открытой и общительной.

Средний уровень выражается в том, что личность готова в нужный момент проявить сочувствие к тому человеку, который в этом нуждается, но при этом не стремится всецело проникнуться его состоянием. Мы все мысленно способны пожалеть человека, с которым случилась неудача. Однако далеко не каждый готов действительно принимать серьезное участие в судьбе незнакомого человека. Даже если личность нам знакома, это не значит, что вы предпочтете отложить все свои срочные дела и погрузитесь в решение чьей-то проблемы. Средний уровень эмпатии имеется у большинства людей.

Низкий уровень эмпатии характеризуется неразвитым чувством сопереживания. Такой человек в большей степени эгоистичен, способен заботиться только об удовлетворении своих повседневных нужд. Низкий уровень эмпатии не говорит о том, что личность навсегда останется сконцентрированной лишь на своих соображениях. Он лишь сигнализирует о настоящем моменте – о том, что человек не способен оказать настоящую поддержку, быть внимательным и полезным слушателем. В этом случае личность беспокоится, в первую очередь, лишь об удовлетворении своих собственных потребностей.

Таким образом, исходя из полученных результатов диагностики по двум методикам мы видим, что педагоги показали средние результаты. Но есть педагоги, показавшие низкие результаты: 4 человека – по методике уровня эмпатических способностей В. В. Бойко и 3 педагога – по методике способности к эмпатии Мехрабиана и Н. Эпштейна. Основываясь на результатах диагностики, мы пришли к выводу, что необходима эффективная работа по повышению эмпатических способностей у педагогов.

2.3. Методическое обоснование и описание программы по повышению эмпатических способностей педагогов (формирующий этап)

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 развитые навыки работы со своей эмоциональной сферой, умение анализировать свои собственные чувства и эмоции, осознавать переживания окружающих.

Эмпатия (от греч. – сопереживайте) – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия имеет в своей основе социально-психологическое происхождение, проявляется в процессе взаимодействия человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию. 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.

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 впоследствии приводит к устойчивому эмпатийному поведению. Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия. Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально психологические тренинги.

Цель программы: повышение эмпатических способностей у педагогов посредством тренинговых упражнений.

Задачи программы:

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу.
2. Научить участников понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста для формирования благоприятных и положительных отношений.
3. Формулировать принципы гармонизации взаимоотношений между людьми.
4. Вырабатывать способность понимать и управлять своими чувствами.
5. Скорректировать установки, мешающие проявлению эмпатии у педагогов.

Принципы программы:

1. Принцип системности – определяет использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип учета эмоциональной сложности материала – проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать

благоприятный эмоциональный он, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

3. Деятельностный принцип - определяет пути и способы реализации поставленных целей.
4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – определяет использование многообразия методов, приёмов.

Методы и приёмы: тренинговые упражнения, включающие элементы арт-терапии, групповой дискуссии, ролевой игры, релаксация.

Структура занятия:

1. Вводная часть (приветствие, разминка).
2. Основная часть (включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на повышение эмпатических способностей у педагогов посредством тренинговых упражнений.)
3. Заключительная часть (рефлексия: обмен мнениями, чувствами о проведённом занятии; ритуал прощания).

Форма организации: групповая.

Условия реализации: Программа состоит из 10 занятий.

Ожидаемые результаты:

1. Создание благоприятной психологической атмосферы.
2. Научение участников понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста для формирования благоприятных и положительных отношений.
3. Формулирование принципов гармонизации взаимоотношений между людьми.
4. Выработка способности понимать и управлять своими чувствами.
5. Скорректирование установок, мешающих проявлению эмпатии у педагогов.

Тематический план

№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Гореть не выгорая»	Снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Я профессионал!» <i>Заключительная часть:</i> «Найди свою группу» Рефлексия Ритуал прощания
2	«Спасательный круг»	Профилактика профессионального выгорания педагогов.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Камень в свой огород» <i>Заключительная часть:</i> «Порой я балую себя» Рефлексия Ритуал прощания
3	«Развитие эмпатии у педагогов»	Способствовать развитию эмпатии у педагогов.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Тайны имени», «Поделись со мной» «Любящий взгляд» «Атомы и молекулы» <i>Заключительная часть:</i> «Аплодисменты по кругу» Рефлексия Ритуал прощания
4	«Мы не боимся перемен»	Развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (снятие тревоги и неуверенности).	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Смысл моего имени» «Рисунок на спине» «Встаньте те кто...» <i>Заключительная часть:</i> «Опиши друга» Рефлексия Ритуал прощания
5	«Подчеркни свою индивидуальность»	Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Кто я?» «Брачное объявление» «Домашнее задание» <i>Заключительная часть:</i> «Обратная связь» Рефлексия Ритуал прощания

6	«Желаем добра!»	Развитие навыка распознать чувства окружающих людей.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Признание самому себе» «Фруктовый сад» «Подарок» <i>Заключительная часть:</i> «Релаксация» Рефлексия Ритуал прощания
7	«Грани нашего Я»	Продолжение отработки навыков эффективного взаимодействия.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Паровозики» «Грани моего Я» <i>Заключительная часть:</i> «Качество» Рефлексия Ритуал прощания
8	«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»	Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Приемы снижения стрессового состояния» <i>Заключительная часть:</i> «Прощание» Рефлексия Ритуал прощания
9	«Давайте чаще улыбаться»	Помочь участникам зафиксировать свои умения, навыки адекватно относиться к другим людям.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Ласковое имя» «Комплименты» «Найди себе подобных» «Контраргументы» «Паутина симпатий» <i>Заключительная часть:</i> «Цветочное настроение» Рефлексия Ритуал прощания
10	«Чувствуем вместе»	Научить передавать различные эмоциональные состояния.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Передача чувств» «Пойми другого» «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» <i>Заключительная часть:</i> «Цвета эмоций» Рефлексия Ритуал прощания

Программа, направленная на повышение эмпатических способностей у педагогов представлена в **приложении 3**.

2.4. Определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмпатических способностей педагогов (контрольный этап)

Цель данного этапа провести оценку эффективности проведенной работы, направленной на повышение эмпатических способностей у педагогов МБОУ «Теньгинская средняя общеобразовательная школа».

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика с помощью тех же методик: опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана, Н. Эпштейна; Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Данные повторной диагностики по опроснику А. Мехрабиана и Н.Эпштейна, представлены в **таблице 3**.

Полученные результаты говорят о том, что все педагоги, которые на констатирующем этапе показали низкий уровень эмпатических способностей, перешли на высокий и средний уровни способности к эмпатии. Этот факт говорит о личностном росте педагогов и стремлении к самоактуализации.

Таблица 3

Количественные данные способности к эмпатии у педагогов на констатирующем и контрольном этапе (N=19)

Этап	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий этап	6 (31%)	10 (52%)	3 (16%)
Контрольный этап	9 (47%)	10 (53%)	-

Результаты повторной диагностики по методике В.В. Бойко представлены в **таблице 4**.

Таблица 4

Количественные данные эмпатических способностей у педагогов на констатирующем и контрольном этапе (N=19)

Этап	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий этап	6 (31%)	9 (47%)	4 (21%)
Контрольный этап	9 (47%)	10 (53%)	-

Здесь мы снова видим, что все педагоги с низким уровнем эмпатических способностей перешли на высокий и средний уровень. Это говорит о том, что педагоги стали больше проявлять заботу, выражать свои чувства. Стали относиться с большим вниманием друг к другу и ученикам.

Теперь сравним средние значения результатов констатирующего и контрольного этапа, данные по опроснику для диагностики способности к эмпатии Мехрабиана и Н. Эпштейна представлены на **рисунке 5**.

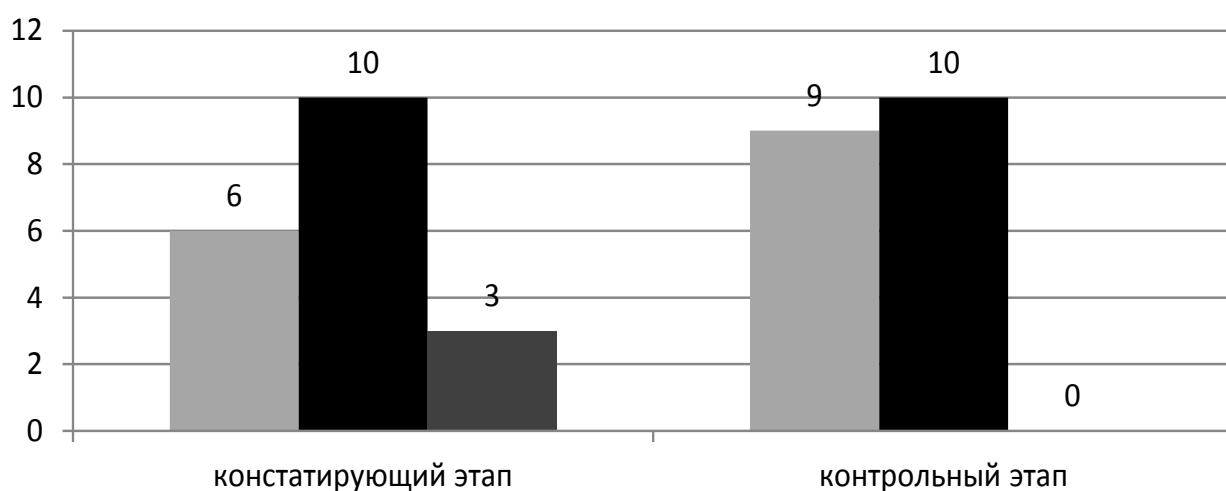


Рисунок 5. Графическое изображение распределения педагогов по уровням эмпатических способностей (Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна) (N=19)

Средние значения результатов констатирующего и контрольного этапа по методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, представлены на **рисунке 6**.

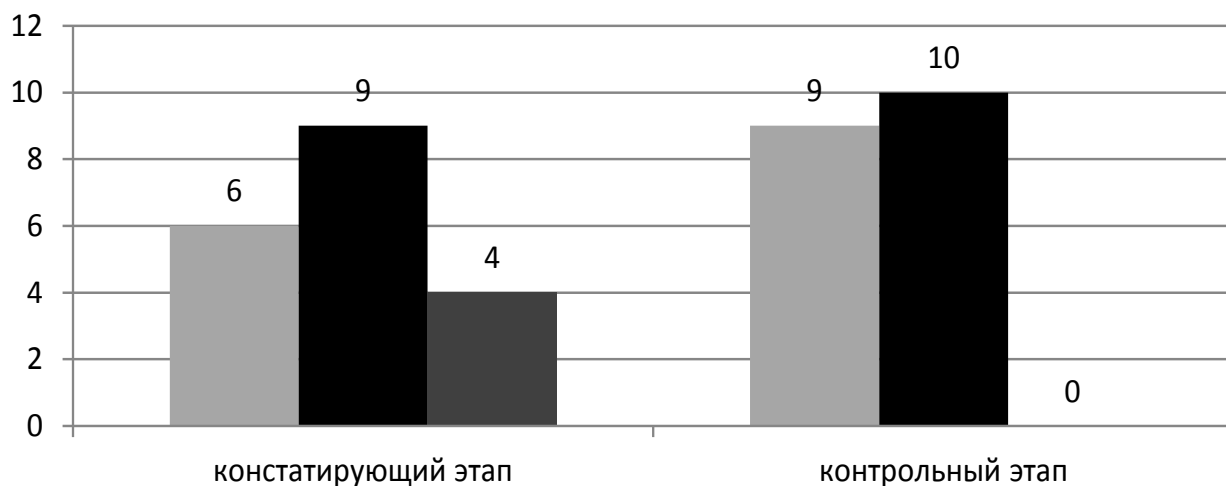


Рисунок 6. Графическое изображение распределения педагогов по уровням эмпатических способностей (методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко) (N=19)

Таким образом, результаты экспериментального исследования подтвердили эффективность реализации программы повышения эмпатических способностей у педагогов посредством тренинговых упражнений.

Выводы по 2 главе

Результаты проведенного нами исследования показали высокую значимость эмпатии как профессионального качества педагога в образовательном учреждении. В трудовой деятельности педагога эмпатия выступает феноменом профессионального взаимодействия, формирующим отношения с детьми и взрослыми. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы. Эмпатия как личностный феномен неоднозначно трактуется в концепциях зарубежной

психологии, обнаруживая при этом множественность форм и проявлений. Отечественные психологи также связывают эмпатию с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности, определяя её либо состоянием, либо способностью, либо процессом. Однако общепризнанной является трёхкомпонентная структура эмпатического взаимодействия, качественное своеобразие которой определяется спецификой деятельности и условиями эмпатического взаимодействия.

Из полученных результатов видно положительную динамику развития. Это говорит об эффективности данной программы.

Заключение

Формирование эмпатического метода взаимодействия до уровня профессиональной установки способствует продуктивному педагогическому взаимодействию. Данную профессиональную установку, изменяющую метод взаимодействия, мы определяем как «профессиональная установка педагога на эмпатический метод взаимодействия» и определяем данный метод взаимодействия как один из принципов педагогического взаимодействия.

Профессиональная установка педагога на эмпатический метод взаимодействия соединяет трехкомпонентную структуру педагогического взаимодействия и эмпатии как профессионально необходимого личностного свойства педагога в общее целое и включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Влияние уровней формирования компонентов эмпатии на профессиональную установку педагога на восприятие учащихся разнообразно при разных ее типах. Уровни формирования компонентов эмпатии, определяются действующими факторами итога профессиональной установки на восприятие учащихся, а она, в свое время, определяет использование эмпатии как метода взаимодействия.

Механизмами эмпатийного метода взаимодействия педагога на уроке обозначаются похвала, подбадривание, принятие идей со стороны учащихся и реализация условий для сотрудничества учащихся друг с другом. Данные механизмы способствуют развитию доверительных отношений, появлению элементов сотрудничества, формируют условия для свободного выражения собственных мыслей и идей учащимися, а также приводят к изменению формы потенциально продуктивной паузы на уроке.

Исследование литературы по проблемам эмпатии и педагогической социальной перцепции позволяет подвести итог, что действенная педагогическая эмпатия—профессионально-значимое качество личности педагога, определяющее успешность межличностного взаимодействия. Эмпатия

выражается и развивается в ситуациях диалогического общения и взаимодействия, в совместной творческой деятельности педагога и учеников. Главной функцией педагогической эмпатии определяется оказание такой помощи ученику в разрешении его проблемы, которая способствует формированию его личности.

Цель нашей работы заключалась в изучении особенностей проявления и повышения эмпатических способностей у педагогов.

Данные экспериментальной работы позволили подтвердить гипотезу о том, что эмпатические способности педагогов имеют особенности проявления, определяющиеся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики; тренинговые упражнения способствуют повышению эмпатических способностей педагогов.

Список литературы

1. *Агавелян, Р.О.* Эмпатия как фактор психологической готовности дефектолога к профессиональной деятельности [Текст] / Р.О. Агавелян. – М., 1995. - 16с.
2. *Агеев, В.С.* Межгрупповое взаимодействие [Текст] / В.С. Агеев. - М.: Просвещение, 1990. - 240с.
3. *Басов, М.Я.* Личность и профессия [Текст] / М.Я. Басов. - М.: Просвещение, 1986. - 198с.
4. *Басова, А.Г.* Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А.Г. Басова // Молодой ученый. - 2012. - №8. - С. 254-256.
5. *Беребин, М.А.* Факторы риска развития пограничных нервно-психических расстройств у педагогов общеобразовательных школ. [Текст] / Теория и практика медицинской психологии и психотерапии // М.А. Беребин. - СПб.: Издание Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 1994. - С. 188-192
6. *Бобкова, М.Г.* Формирование профессиональной установки педагога на эмпатийный способ взаимодействия [Текст] / М.Г. Бобкова. - М.: Просвещение, 2001. - 139с.
7. *Бодалев, А.А.* Восприятие и понимание человека человеком [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Просвещение, 1982. - 365с.
8. *Джрназян, Л.Н.* Механизмы эмпатии в межличностных отношениях [Текст] / Л.Н. Джрназян. - Тбилиси, 1984. - 235с.
9. *Ерошенко, А.А.* Особенности установок учителя на разных этапах овладения мастерством [Текст] / Психология учителя // А.А. Ерошенко. - М.: МГУ, 1989. - С. 17.
10. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752с.

11. *Карамуратова, Р.Б.* Психологическое исследование роли оценочной эмпатии в педагогическом процессе [Текст] / Р.Б. Карамуратова. - М.: Просвещение, 1984. - 234с.
12. *Коломенский, Я.Л.* Психология взаимоотношений в малых группах [Текст] / Я.Л. Коломенский. - Минск, 1976. - 118с.
13. *Коржова, Е.Ю.* Психология адаптации педагогов к профессиональной деятельности [Текст] / Е.Ю. Коржова. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, Институт психологии человека, 1996. - 159с.
14. *Консторум, С.И.* Опыт практической психотерапии [Текст] / С.И. Консторум. - М., 1959. - 581с.
15. *Кроль, Л.М.* Человек - оркестр. Микроструктура общения [Текст] / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова. - М., 1993. - 479с.
16. *Кулагина, Е.И.* Мотивация, рациональность и готовность к риску в личностном профиле риэлторов [Текст] / Е.И. Кулагина, Т. В. Корнинова // Вопросы психологии. - 2005. - №5. - С. 105-108.
17. *Лютлова, Е.К.* Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию [Текст] / Е.К. Лютлова // Вопросы психологии. - 2004. - №7. - С. 13-21.
18. *Майерс, А.* Социальная психология [Текст] / А. Майерс. - СПб.: Питер Ком, - 1999. - 688с.
19. *Маликова, Е.В.* Гармонизация эмоциональных состояний военнослужащих срочной службы [Текст] / Е.В. Маликова // Мир науки, культуры, образования. - 2011. - №1. - С. 180-182.
20. *Маралова, В.Г.* Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми [Текст] / В.Г. Маралова. - М., 2005. - 211с.
21. *Маркова, А.К.* Психология профессионала [Текст] / А.К. Маркова. - М: Просвещение, 1991. - 255с.

22. *Маркова, А.Н.* Психология труда учителя [Текст] / А.Н Маркова. - М.: Просвещение, 1993. - 192с.
23. *Менджеричкая, Ю.А.* Особенности эмпатии субъектов затруднённого и незатруднённого общения в ситуациях затруднённого взаимодействия: [Текст] / Ю.А. Менджеричкая. - Ростов на/Д., 1998. - 189с.
24. *Митина, Л.М.* Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) [Текст] / Л.М Митина. - М.: «Дело», 1994. - 216с.
25. *Новгородцева, А.П.* Взаимосвязь особенностей личности с характером понимания других людей [Текст] / А.П. Новгородцева. - М., 1989. - 322с.
26. *Орлов, А.Б.* Феномены эмпатии и конгруэнтности [Текст] / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. - 1993. - №4. - С. 68.
27. *Орлов, А.Б.* Роджерс и современный гуманизм [Текст] / А.Б. Орлов // Вестник МГУ. - Сер.14. Психология. - 1999. - №2. – С. 26.
28. *Петровский, А.В.* Личность в психологии с позиций системного подхода [Текст] / А.В. Петровский // Вопросы психологии. - 1981. - №1. – С. 34.
29. *Петровский, А.В.* Основы теоретической психологии [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Аспект-пресс, 2001. - 208с.
30. *Платонов, К.К.* Структура и развитие личности [Текст] / К.К.Платонов. - М.: Просвещение, 1989. - 199с.
31. *Прихожан, А.М.* Психология неудачника: тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 192с.
32. *Пузиков, В.Г.* Технология ведения тренинга [Текст] / В.Г. Пузиков. - СПб.: «Речь», 2005. - 224с.
33. *Реан, А.* Факторы стрессоустойчивости учителей [Текст] / А. Реан // Вопросы психологии. - 1997. - №1. - С. 45.
34. *Роджерс, К.* Психология эмоций. [Текст] / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288с.

35. *Ромэн, А.С.* Самовнушение и его влияние на организм [Текст] / А.С. Ромен. - Алма-Ата, 1970. - 481с.
36. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам. - М., 1993. - 372с.
37. *Руковишников, А.А.* Опросник психического выгорания для учителей [Текст] / А.А. Руковишников. - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1997. - 593с.
38. *Руковишников, А.А.* Шкала эмоциональной возбудимости [Текст] / А.А. Руковишникова, М.В. Соколова. - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. - 487с.
39. *Рожнова, В.Е.* Руководство по психотерапии. [Текст] / В.Е. Рожнова - Ташкент, 1985. - 474с.
40. *Реан, А.А.* Психология педагогической деятельности [Текст] / А.А. Реан. - М.: Академия, 2000. - 324с.
41. *Соложенкин, В.В.* Принципы групповой психотерапии личностно-средового взаимодействия [Текст] / В.В. Солонезкин // Вестник гипнологии и психотерапии. - 1992. - №2. - С. 56-57.
42. *Столин, В.В.* Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М., 1983. - 533с.
43. *Сухомлинский, В.А.* Сто советов учителю [Текст] / В.А. Сухомлинский. - Киев: Радянська школа, 1984. - 328с.
44. *Тимохина, А.В.* Исследование эмпатических возможностей старшеклассников и учителей [Текст] / А.В. Тимохина, С.Б. Борисенко // Психология - практика обучения и воспитания. - 1990. - №3 - С. 106.
45. *Фромм, Э.* Искусство быть [Текст] / Э. Фромм. - Москва: Изд-во АСТ, 2015. - 352с.
46. *Цзен, Н.В.* Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - М.: Класс, 1988. - 268с.

47. *Цыцарев, С.В.* Мотивы обращения к психотерапевту [Текст] / С.В. Цыцарев // Психотерапия: от теории к практике. - Спб. - 1995. - С. 174.
48. *Шепелева, Л.Н.* Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. - СПб.: Питер. - 2007. - 160с.
49. *Эверли, Д.Ж., Розенфельд, Р.* Стресс: природа и лечение [Текст] / Д.Ж. Эверли, Р. Рознефельд - М., 1985. - 376с.
50. *Якунин, В.А.* Педагогическая психология [Текст] / В.А.Якунин. - М.: Академия, 1998. - 296с.

Опросник для диагностики способности к эмпатии Мехрабиана и Н. Эпштейна

Тест-опросник способности к эмпатии предназначен для определения уровня эмпатических тенденций.

Инструкция: Прочитайте приведенные утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие "+" или несогласие "-" с каждым из них.

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко		
2	Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать		
3	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства		
4	Меня раздражает в несчастных людях то, что они себя сами жалеют		
5	Когда со мной кто-то рядом нервничает, я тоже начинаю нервничать		
6	Я считаю, что плакать от счастья глупо		
7	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей		
8	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств		
9	Я сильно волнуюсь, когда должен сообщить людям неприятное для них известие		
10	На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди		
11	Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными		
12	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми		
13	Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно		
14	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки		
15	По-моему, одинокие люди часто бывают недоброжелательными		
16	Когда я вижу плачущего человека, то и сам расстраиваюсь		
17	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым		
18	Когда я читаю книгу (роман, повесть), то так переживаю, как будто то, о чем читаю, происходит на самом деле		
19	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь		

20	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг волнуется		
21	Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему		
22	Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут		
23	Чужой смех меня не заражает		
24	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет		
25	Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены		
26	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков		
27	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных		
28	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге		
29	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей		
30	Чужие слезы вызывают у меня раздражение		
31	Я очень переживаю, когда смотрю фильм		
32	Я могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг		
33	Маленькие дети плачут без причины		

Обработка результатов

Ответы сопоставляются с ключом, и подсчитывается количество совпадений.

Ответ	Номера утверждений																
	1	5	7	8	9	10	12	14	16	17	18	19	25	26	27	29	31
Согласен																	
Не согласен	2	3	4	6	11	13	15	20	21	22	23	24	28	30	32	33	

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) сравнивается со средними значениями (таблица 2)

Пол	Уровень эмпатических тенденций			
	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Юноши	26 – 33	17 – 25	8 – 16	0 – 7
Девушки	30 – 33	23 – 29	17 – 22	0 – 16

Выявлено, что уровень эмпатических тенденций у женщин выше, чем у мужчин, что, вероятно, связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. Необходимо помнить о возможности развития способностей к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

**Диагностика уровня эмпатических способностей испытуемого по методике
В.В. Бойко.**

Инструкция к тесту: Ответьте на каждый вопрос «Да», если он верно описывает ваше поведение и «Нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура - поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Бели я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка данных. Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих «ключу») по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

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 эмоциональ 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 неперенное 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.

Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

По нашим предварительным данным, можно считать: 30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии; 29-22 - средний; 21-15 - заниженный; менее 14 баллов - очень низкий.

Описание программы по повышению эмпатических способностей у педагогов

Пояснительная записка

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 развитые навыки работы со своей эмоциональной сферой, умение анализировать свои собственные чувства и эмоции, осознавать переживания окружающих.

Эмпатия (от греч. – сопереживайте) – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия имеет в своей основе социально-психологическое происхождение, проявляется в процессе взаимодействия человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию. 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.

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 впоследствии приводит к устойчивому эмпатийному поведению. Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия. Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально психологические тренинги.

Цель программы: повышение эмпатических способностей у педагогов посредством тренинговых упражнений.

Задачи программы:

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу.
2. Научить участников понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста для формирования благоприятных и положительных отношений.
3. Формулировать принципы гармонизации взаимоотношений между людьми.
4. Выбатывать способность понимать и управлять своими чувствами.
5. Скорректировать установки, мешающие проявлению эмпатии у педагогов.

Принципы программы:

1. Принцип системности – определяет использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип учета эмоциональной сложности материала – проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
3. Деятельностный принцип - определяет пути и способы реализации поставленных целей.
4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – определяет использование многообразия методов, приёмов.

Методы и приёмы: тренинговые упражнения, включающие элементы арт-терапии, групповой дискуссии, ролевой игры, релаксация.

Структура занятия:

1. Вводная часть (приветствие, разминка).
2. Основная часть (включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на повышение эмпатических способностей у педагогов посредством тренинговых упражнений.)
3. Заключительная часть (рефлексия: обмен мнениями, чувствами о проведённом занятии; ритуал прощания).

Форма организации: групповая.

Условия реализации: Программа состоит из 10 занятий.

Ожидаемые результаты:

1. Создание благоприятной психологической атмосферы.
2. Научение участников понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста для формирования благоприятных и положительных отношений.
3. Формулирование принципов гармонизации взаимоотношений между людьми.
4. Выработка способности понимать и управлять своими чувствами.
5. Скорректирование установок, мешающих проявлению эмпатии у педагогов.

Тематический план

№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Гореть не выгорая»	Снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Я профессионал!» <i>Заключительная часть:</i> «Найди свою группу» Рефлексия Ритуал прощания
2	«Спасательный круг»	Профилактика профессионального выгорания педагогов.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Камень в свой огород» <i>Заключительная часть:</i> «Порой я балую себя» Рефлексия Ритуал прощания
3	«Развитие эмпатии у педагогов»	Способствовать развитию эмпатии у педагогов.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i>

			<p>«Тайны имени», «Поделись со мной» «Любящий взгляд» «Атомы и молекулы» <i>Заключительная часть:</i> «Аплодисменты по кругу» Рефлексия Ритуал прощания</p>
4	«Мы не боимся перемен»	Развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (снятие тревоги и неуверенности).	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Смысл моего имени» «Рисунок на спине» «Встаньте те кто...» <i>Заключительная часть:</i> «Опиши друга» Рефлексия Ритуал прощания</p>
5	«Подчеркни свою индивидуальность»	Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Кто я?» «Брачное объявление» «Домашнее задание» <i>Заключительная часть:</i> «Обратная связь» Рефлексия Ритуал прощания</p>
6	«Желаем добра!»	Развитие навыка распознать чувства окружающих людей.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Признание самому себе» «Фруктовый сад» «Подарок» <i>Заключительная часть:</i> «Релаксация» Рефлексия Ритуал прощания</p>
7	«Грани нашего Я»	Продолжение отработки навыков эффективного взаимодействия.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Паровозики» «Грани моего Я» <i>Заключительная часть:</i> «Качество» Рефлексия Ритуал прощания</p>
8	«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»	Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Приемы снижения</p>

		испытываемыми ими чувствами.	стрессового состояния» <i>Заключительная часть:</i> «Прощание» Рефлексия Ритуал прощания
9	«Давайте чаще улыбаться»	Помочь участникам зафиксировать свои умения, навыки адекватно относиться к другим людям.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Ласковое имя» «Комплименты» «Найди себе подобных» «Контраргументы» «Паутина симпатий» <i>Заключительная часть:</i> «Цветочное настроение» Рефлексия Ритуал прощания
10	«Чувствуем вместе»	Научить передавать различные эмоциональные состояния.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие <i>Основная часть</i> «Передача чувств» «Пойми другого» «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» <i>Заключительная часть:</i> «Цвета эмоций» Рефлексия Ритуал прощания

Занятие 1.

«Гореть» - не выгорая»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы
Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Вводная часть.

Приветствие

Упражнение «Разными частями тела»

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными частями тела. По команде ведущего они начинают передвигаться по аудитории в хаотичном порядке. Когда слышат произнесение какой-либо части тела, то должны как можно быстрее соприкоснуться ею с максимальным количеством участников. Последовательность частей тела: локти, спины, колени, плечи, ладони, тело (через объятие).

Основная часть

Упражнение «Я – профессионал»

Цель: осознание педагогами собственных профессиональных качеств, накопление ими ресурсных состояний.

Участникам предлагается представить по 5 своих профессиональных качеств на любую букву своего имени.

После представления педагогом своих качеств, участники группы в дополнение называют те профессиональные качества, которые, по их мнению, проявляются у коллеги в педагогической деятельности.

Рефлексия.

Что чувствуете после выполнения данного упражнения? Выразите свое состояние, одним словом.

Психолог: «В каждом из вас есть свое богатство, в виде ваших профессиональных качеств, которые наверняка помогут вам справиться со всеми трудностями, решить все поставленные задачи и быть педагогом – Мастером».

Психолог: «Помните, для восстановления своих сил, энергии, эмоциональной сферы в повседневной жизни, после какой-либо напряженной работы, каждому нужно уметь расслабляться, отдыхать. Опираясь на простые приемы релаксации, аутотренинга, можно будет предупредить развитие выгорания».

Заключительная часть**Упражнение «Найди свою группу»**

Цель: снятие физического напряжения, сплочение группы.

Участники хаотично передвигаются по аудитории. По команде ведущего, в течение 10 секунд они должны найти свою группу, по объединяющему всех членов группы признаку: по длине волос, по цвету глаз, по росту, по гороскопу, по любимому занятию в свободное время, по настроению, по теплоте ладоней.

Психолог: «Всего за три минуты, вы нашли немалое количество объединяющих вас признаков и смогли узнать что-то новое друг о друге. Если бы мы продолжили упражнение, я уверена, что список ваших сходств продолжился бы».

Рефлексия

- С какими чувствами уходите с занятия?
- Что было самым полезным для вас на занятии?
- Было ли то, что вызвало отрицательные переживания?
- Ваши пожелания на будущие тренинговые занятия.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 2.**«Спасательный круг»**

Цель: Профилактика “профессионального выгорания” педагогов.

Вводная часть**Приветствие**

Здравствуйте, уважаемые педагоги! (*Участники тренинга сидят на стульях в кругу.*) Давайте поприветствуем друг друга: каждый по очереди, передавая мяч, называет свое имя и какое-либо свое профессиональное качество, начинающееся на первую букву (при затруднении — на вторую) его имени. Например, Ирина — изобретательная, Екатерина — естественная.

Основная часть**Упражнение “Камень в твой огород”**

Синдром профессионального выгорания часто возникает как ответ на стрессовые ситуации, которые приводят к накоплению отрицательных эмоций, формированию негативных качеств личности, таких, как обидчивость, раздражительность, нетерпимость, завистливость. На эти нежелательные эмоции необходимо отреагировать. Участники тренинга делятся на две команды, каждая стоит друг напротив друга. Задача команд - кинуть, используя невербальные (бессловесные) средства общения, огромный камень в “огород” своим соседям. Сделать это можно разными способами: взять камень всем вместе, использовать доску, катапульту и т. д.

Заключительная часть

Упражнение “Порой я балую себя”

Педагогам нужно не только заботиться о своем психическом здоровье, но и баловать себя. Я хочу познакомить вас с советами Мадэлин Беркли-Ален. (*Психолог зачитывает способы заботы о себе, используя Приложение 2.*) А теперь приготовьте листы бумаги и ручку, чтобы составить список мероприятий, которые вы выполняете с целью доставить себе радость, удовольствие, позаботиться о своем эмоциональном благополучии и немного побаловать себя. Вся эта информация будет носить строго конфиденциальный характер. Каждый выполняет это упражнение самостоятельно, не подглядывая в листок соседа и не спрашивая совета. (*Участники выполняют задание.*) Теперь, если кто-то хочет поделиться со всеми своими способами, сделайте это. (*После этого психолог дает возможность педагогам высказаться, насколько важно хоть иногда баловать себя, делать себе что-то приятное.*)

Рефлексия: Педагогом предлагается ответить свободной форме на вопросы:

1. Чем полезно было для вас данное занятие? Что нового вы узнали?
2. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
3. Ваши пожелания на следующую встречу.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 3.

«Развитие эмпатии у педагогов»

Цель: способствовать развитию эмпатии.

Вводная часть

Приветствие

Здравствуйте уважаемые коллеги. Рада вас приветствовать.

Основная часть

Упражнение «Тайны имени»

Рассказать значение своего имени или историю, почему так назвали, или что-то связанное с именем.

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, педагоги, психологи, психотерапевты и проч.).

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

Упражнение «Поделись со мной»

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

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств, которые присутствуют у человека обладающего эмпатией.

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.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения.

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

Упражнение «Любящий взгляд».

Цель: развитие эмпатии.

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

Упражнение «Атомы и молекулы»

Ход игры:

Ведущий объясняет: атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой. Ведущий произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После слова «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Игру можно усложнить: атомы должны двигаться с закрытыми глазами. Игра проводится для того, чтобы разделить участников на пары. Участники группы разбиваются на пары.

Заключительная часть

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.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 4.

«Мы не боимся перемен»

Цель: развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (эмпатия, рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

Вводная часть

Приветствие

Здравствуйте уважаемые коллеги. Рада вас приветствовать.

Основная часть

Упражнение «Смысл моего имени»

Ход: Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять

даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения - дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

После чего, вдобавок, каждый придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени (Ж – жизнерадостный; А - активный; Н - необычный; А – артистичная и.т.). Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

Упражнение «Рисунок на спине»

Ход: «А сейчас мы с вами рисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали».

При желании участников упражнение может повториться, только те, кто стояли первыми и последними в колонне меняются, также можно сменить ведущего.

После упражнения ведущий задает вопросы. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

Упражнение «Встаньте те, кто..,»

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

Ход игры: Ведущий дает задание: «Встаньте те, кто...»

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

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

Заключительная часть

Упражнение «Опиши друга»

Ход игры: упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок точен.

Рефлексия: После упражнения ведущий задает вопросы. Подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 5.

«Подчеркиваем свою индивидуальность»

Цель: Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.

Вводная часть**Приветствие**

Участникам предлагается поздороваться и вспомнить, что хорошее произошло с ними в это утро?

Основная часть***Упражнение «Кто Я?»***

Ход: Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 - прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 - средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20 - вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше. Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я учитель» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы - лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Обсуждение: Легче ли было писать о себе, почему?; Что нового о себе узнали?

Упражнение «Домашнее задание»

Ход: дома, в спокойной обстановке, постарайтесь вспомнить ситуации из своего детства:
- яркое переживание чувства собственной значимости, счастья, надежности и т.п., возникшего после контакта с взрослым (другим ребенком);
- ситуацию, когда вы пережили чувство несправедливости, обиды и т.п., причиненной вам конкретным взрослым (другим ребенком).

Заключительная часть***Упражнение «Обратная связь»***

Ход: «Уважаемые участники, в конце занятия я прошу оставить отметку в виде точки на мишени в четырех секторах. Место вашей отметки зависит от оценки вашей работы по четырем критериям: 1. Деятельность ведущего. 2. Содержание занятия. 3. Деятельность участника (самооценка). 4. Психологический климат в группе. Оценка осуществляется по 10-балльной шкале».

Рефлексия: После упражнения ведущий задает вопросы. Подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 6.**«Желаем добра!»****Вводная часть****Приветствие**

Цель: Развитие навыка распознать чувства окружающих людей.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.
Ты пришел! Разводят руки в стороны.
Хорошо! Обнимаются.

Основная часть

Упражнение «Послание самому себе»

Ход: Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член тренинговой группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

Упражнение «Фруктовый салат»

Ход: Ведущий делит всех участников на 3 группы: яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

Упражнение «Подарок»

Ход: Каждый дарит своему соседу справа воображаемый подарок (изображаемый пантомимой, но не называемый конкретно) с добрыми пожеланиями. Тот, кому адресован подарок, должен самостоятельно догадаться о том, что именно ему подарили.

Заключительная часть

Упражнение «Релаксация»

Ход: «Занятие подошло к концу, сядьте поудобнее. Если хотите, закройте глаза и дышите медленно и глубоко... Мы с вами уже попробовали несколько методик расслабления. Сегодня попробуем новую. Расслабиться можно, заставив себя осознанно почувствовать процесс дыхания. Попробуем сделать это прямо сейчас. Не старайтесь дышать как-то по-особому, просто сосредоточьтесь свое внимание на том, как входит через нос холодный воздух и выходит теплый... (Пауза 20 секунд). Сосредоточьтесь на воздухе, проходящем через ваш мозг, наружу, внутрь, наружу... Постарайтесь ни о чем не думать. Если вам все же приходит в голову какая-нибудь мысль, не старайтесь отгонять ее прочь, просто проговорите ее про себя и как бы отложите в сторону, а потом опять сосредоточьтесь на дыхании еще на одну минуту...

А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Оглядитесь вокруг».

Рефлексия- участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 7.

«Грани нашего Я»

Цель: Продолжение отработки навыков эффективного взаимодействия

Вводная часть

Приветствие

«Рукопожатие»

Ход: Ведущий подходит к кому-нибудь из участников и здоровается с ним за левую руку. Не отпуская руки ведущего, участник здоровается левой рукой со следующим человеком и т.д., пока все участники не будут держаться за руки и рукопожатие не вернется к ведущему.

Основная часть

Упражнение «Паровозики»

Ход: «Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты - это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он - паровоз. Он держит за локти среднего, средний - первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Какие чувства ты испытывал во время упражнения на каждой из позиций?

Вопросы для обсуждения: Какая позиция для тебя была самой удобной? Легко ли тебе было, когда тобой руководили? Легко ли было самому руководить? Смог ли ты абсолютно довериться ведущему?

Упражнение «Грани моего Я»

Ход: «Ориентируясь на окна Джо Харри в виде коллажа изобразите четыре грани вашего «Я»: воспринимаемое с внешней стороны, реальное, идеальное, будущее (30-40 минут). Придумайте название и представление работы от каждой ее части (грани вашего «Я»).

Обсуждение: Представление работ, обмен чувствами.

Заключительная часть

Упражнение «Качество»

Каждый участник группы называет качество, которое необходимо в стрессовых ситуациях для сохранения психологического здоровья.

Рефлексия- участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 8.

«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»

Цель: Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.

Вводная часть

Приветствие

«Рукопожатие»

Ход: Ведущий подходит к кому-нибудь из участников и здоровается с ним за левую руку. Не отпуская руки ведущего, участник здоровается левой рукой со следующим человеком и т.д., пока все участники не будут держаться за руки и рукопожатие не вернется к ведущему.

Основная часть

Упражнение «Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)»

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиаци, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

2. «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

3. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка)

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

4. Занимайтесь любимым делом.

5. Проводите время в обществе.

- Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

6. Здоровый сон.

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

7. Улыбка.

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

8. «Антистрессовые» продукты.

Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

Заключительная часть
Упражнение «Прощание»

Учитесь управлять собой.
 Во всем ищите добрые начала.
 И, споря с трудною судьбой,
 Умейте начинать сначала,
 Споткнувшись, самому вставать,
 В себе самом искать опору
 При быстром продвижении в гору
 Друзей в пути не растерять...
 Не злобствуйте, не исходите ядом,
 Не радуйтесь чужой беде,
 Ищите лишь добро везде,
 Особенно упорно в тех, кто рядом.
 Не умирайте, пока живы!
 Поверьте, беды все уйдут:
 Несчастья тоже устают,
 И завтра будет день счастливый!

Рефлексия- участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 9

«Давайте чаще улыбаться»

Цель: Помочь участникам зафиксировать свои умения, навыки адекватно относиться к другим людям

Вводная часть

«Приветствие»

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, должны поприветствовать друг друга каким-то необычным способом, все остальные участники повторяют приветствие каждого участника.

Основная часть

Упражнение «Ласковое имя»

Участники продолжают стоять в кругу. Ведущий держит мяч и называет свое имя так, как её ласково называют, и передает мяч следующему. Так мячик должен побывать в руках у каждого участника, который также называет свое ласковое имя.

Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, участники бросают мяч друг другу и произносят комплименты тому участнику, которому бросают мяч.

Упражнение «Найди себе подобных»

Участники под музыку беспорядочно передвигаются по кругу. Ведущий дает команды:

«Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет волос»;

«Объединитесь в группы те, у кого полное имя начинается на одну букву»;

«Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет глаз»;

«Объединитесь в группы те, у кого день рождения в одно время года»;

«Объединитесь в группы те, кто любит детей».

Упражнение «Контраргументы»

Участники на листе бумаги в левой колонке размещают 3 своих слабых стороны. На правой стороне против каждого пункта он должен указать то положительное, что может

противопоставить этому аргументу. Далее желающие зачитывают свои записи и все обсуждают их.

Упражнение «Паутина симпатий»

Участники стоят в кругу. Ведущий берет клубок ниток и произнося слова: «Ты мне нравишься, п. ч.» передает клубок другому участнику, кончик оставляют себе, и так клубок должен оказаться у всех участников. В итоге получается одна большая паутина, которая объединяет всех участников общей симпатией.

Заключительная часть

Упражнение «Цветное настроение»

Перед участниками лежат сердечки разного цвета.

Предлагается выбрать сердечко того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Ведущий зачитывает характеристики каждого цвета, после чего участники делают свой выбор и кладут сердечко на общий поднос. Затем ведущий подводит итог того, какое настроение преобладает в группе.

Характеристики цветов:

Черный - Вы агрессивны, раздражены, источаете негатив.

Коричневый – Вы подавлены, вам грустно, тяжесть всех проблем лежит на ваших плечах.

Красный – Вы находитесь в состоянии возбуждения, безудержной радости, эйфории.

Желтый – Ваше настроение теплое, солнечное, «бабочки летают в животе».

Зеленый – Состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности, душевного равновесия.

Далее подводятся итог всего занятия, участники делятся своими ощущениями и впечатлениями.

Рефлексия- участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 10

«Чувствуем месте»

Цель: научить передавать различные эмоциональные состояния.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день дорогие участники. Какими впечатлениями вы можете поделиться о прошлом занятии?

Основная часть

Упражнение «Передача чувств»

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

Упражнение «Пойми другого»

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

Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Ход игры: Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.
- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.
- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья.
- Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

Заключительная часть

Упражнение «Цвета эмоций»

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

Рефлексия - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.