

Упражнения для родителей и педагогов на сенситивность и развитие эмпатии

Способность эмпатии раскрывается в нас, когда мы доверяем и открыты миру. Эмпатия развивается, с одной стороны, когда мы доверяем свой внутренний мир другому, а с другой – когда сами располагаем к доверию, то есть когда заинтересованы в собеседнике, стремимся почувствовать его внутренний мир, настроение.

Чтобы развить способность эмпатии, нужно научиться замечать чувства собеседника, отслеживать невербальные знаки – мимику, жесты, изменение положения тела, изменение громкости и интонации голоса. Наблюдайте за дыханием собеседника – изменение частоты и глубины дыхания отражает изменение эмоционального состояния человека. Для того чтобы не оказаться захваченными чужими эмоциями, не вовлечься в слияние, в процессе беседы периодически возвращайтесь в «отстраненную точку», что даст возможность взглянуть на ситуацию с разных сторон.

Потренироваться в эмпатии можно, отвечая себе на вопросы: чувствуете ли вы, что человеку интересно то, о чем вы говорите, продолжает ли он вашу мысль или перескакивает на другие темы, чувства, которые совершенно далеки от ваших, ваша беседа – диалог или два монолога?

Упражнение №1

«Вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний»

Цель: определить пантомимические и жестикуляторные проявления, характерных для того или иного состояния.

Материалы: Лист, ручка.

Процедура проведения: Нужно описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

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

Упражнение №2

«Что за чувство?»

Цель: определить чувство.

Материалы: Карточки с прописанными эмоциональными состояниями и чувствами.

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны названия тех или иных эмоциональных состояний или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача – определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица».

Процедура проведения: Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п. После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?». Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

При проведении этого упражнения можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

Упражнение №3

“Я тебя понимаю”

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

Процедура проведения: Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

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

Упражнение №4

«Цвет настроения»

Цель: развитие способностей осознавать и обозначать свое состояние и прогнозировать состояние других.

Инструкция и процедура проведения:

1. Ведущий говорит: «Пусть каждый из нас подумает и скажет, какого он цвета. Речь идет о цвете вашего настроения и состояния».
2. Ведущий просит нескольких человек по желанию рассказать о цвете их состояния, как он менялся на протяжении дня и почему выбран именно этот цвет.
3. Ведущий: «Каждый сейчас подумает, какого он цвета, ничего не говоря».
4. Ведущий предлагает всем посмотреть на соседа слева, определить его цвет и по очереди назвать.
5. Ведущий просит каждого назвать свой выбранный цвет.

В результате обретается навык сенситивности и расширяются возможности всех сенсорных систем восприятия.

Упражнение №5

«Связующая нить»

Цель: сплочение коллектива родителей/педагогов, положительное завершение тренинга.

Материалы: Клубок ниток.

Процедура проведения: Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и озвучивает яркое и счастливое воспоминание, связанное с его ребенком. Кидает или передает следующему. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка и приятные воспоминания. Затем, ведущий спрашивает участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предлагает участникам закрыть глаза и, удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

Упражнение №6

«Солнце любви»

Цель: сплочение коллектива родителей/педагогов, умение видеть положительные стороны личности и черты характера своих детей/воспитанников.

Материалы: Листы бумаги, ручки.

Процедура проведения: Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Упражнение №7

«Теремок»

Процедура проведения: События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

Рефлексия: После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

Упражнение №8

«Поделись со мной»

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

Материалы: Карточки, ручки.

Процедура проведения: Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разным в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: “Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать” Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. На упражнение отводится – 20 минут. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение 9

«Эмпатия и злость»

Цель: помочь справиться со злостью на другого человека благодаря развитию эмпатии.

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

Пример:

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

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

Итоги упражнения:

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

Упражнение №10

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

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

Интерпретация

1. Он сидел у телефона.
Наблюдение: отсюда ничего нельзя извлечь.
2. Маленький мальчик плакал.
Наблюдение: Вы видите мальчика, у которого слезы текут по лицу.
3. Она устала.
Наблюдение: а может быть, она была больна или потеряла ко всему интерес?
4. Она громко смеялась.
Наблюдение: Вы можете видеть и слышать, что женщина громко смеется.
5. Группа как раз хотела отбыть.
Наблюдение: Вы видите, что люди уплатили по счету и упаковывают свои вещи.
6. Она не проявила к нему интереса.
Оценка: может быть, она проявляет даже больший интерес к нему и пытается скрыть это?
7. Она достигла успеха.
Оценка: критерий достижения успеха у каждого свой.
8. Она была одета очень броско.
Оценка: кто-то другой такую одежду может посчитать вульгарной и противной своим взглядам.
9. Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.
Оценка: а уверены ли Вы в этом? Иной сделает очень заинтересованное лицо, а его мысли в это время витают очень далеко.
10. Он сидел за столом, скучая.
Оценка: Вы знаете, скучал или он устал, или как раз что-то обдумывал?