



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru

Развитие эмпатии у педагогов
(психологический тренинг
для воспитателей и педагогов)

Автор:

Немытых Светлана Михайловна

МАДОУ «Детский сад № 305»,

г. Пермь

Тема: «Развитие эмпатии».

Цель: способствовать развитию эмпатии.

Задачи:

1. Расширение способов взаимопонимания.
2. Развитие умения распознавать эмоции.
3. Формирование навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнера при вступлении в контакты.

Правила поведения на тренинге:

Прежде, чем приступить к тренингу, участники должны оговорить правила своего поведения на занятии.

Ниже приводятся правила, которые помогают научиться эмпатическому пониманию:

- Сосредоточьтесь на всем, что другой сообщает как вербально, так и на всех проявлениях его эмоций.
- На первых этапах достижения эмпатии найти слова и выражения, которыми можете пользоваться как вы, так и другой, основываясь как на их содержании, так и на их эмоциональной нагрузке. Это называется парафразом.
- В своих ответах пользуйтесь языком, который будет понятен другому.
- Используйте эмоциональный тон похожий на тот, который характерен для другого.
- Продвигайтесь к более глубоким уровням эмпатии, уточняя и расширяя смысл воспринятого сообщения. Таким образом, вы поможете собеседнику выразить чувства, которые до этого он выразить не мог.
- Старайтесь распознать такие чувства и мысли, которые не выражаются прямо, но подразумеваются. Постарайтесь восполнить то, что упущено в сообщении, вместо того, чтобы основывать обратную связь только на том, что высказано прямо.

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, менеджеры персонала, педагоги, психологи, психотерапевты и проч.).

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

Ход тренинга:

1. Снятие мышечных зажимов. Педагогическая зарядка:

- ох уж эти детки (качаем головой);
- кругом голова (круговые движения головой);
- что нам с ними делать - не знаем иногда (поднимаем-опускаем плечи);
- но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед);
- сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
- родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны);
- но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам! (работа руками);
- наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки);

- но мы любим свою работу (резкое движение бедрами вперед);
- документацию затопчем (движение ногами);
- начальство давит с одной стороны, дети с другой (давление на руки соседа в кругу);
- но мы, воспитатели детского сада, знаем, что опираясь друг на друга, мы можем расслабиться и отдохнуть (обхват за локти и наклон назад).

2. Формирование у участников внутреннего состояния, необходимого для выполнения основной части занятия. Так как основная часть занятия направлена на развитие эмоционально-положительного отношения к детям, то для активизации у членов группы детских воспоминаний, развития эмоционального восприятия, формирования «комплекса детскости» (способности взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира), предлагается упражнение «Встреча».

Упражнение «Встреча».

Воспитатели удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а руководитель группы встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут», - психолог просит группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: «Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего, солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь, как можно более подробно рассмотреть ее.

Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ.

После этого повернитесь и медленно, не спеша, возвращайтесь в свою квартиру.

После этого упражнения психолог задает вопросы: «Опишите свой образ, какой вы в детстве, и какой возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали, какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

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.

Упражнение "Я тебя понимаю".

Назначение:

- формирование умения давать обратную связь;
- выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

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

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

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

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. 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.

После проведения упражнений проводится заключительная рефлексия.

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.

6. Заключительный этап. Групповая рефлексия.

Беседа о том, что воспитатель не должен закладывать негативный проект развития отрицательно воспринятого ребенка, он обязан формировать эмоционально-положительное отношение к детям, развивать педагогическую рефлексию – умение выделять способы собственных действий, корректировать и изменять их для нахождения оптимальных.

... «Если бы я была в хорошем настроении, свежая и отдохнувшая, я с радостью торопилась бы в свою группу. Я иду по улице, думаю о своих ребятах и хочу побыстрее их увидеть. Я захожу в детский сад, встречаю коллег по работе, со всеми здороваюсь, обмениваюсь улыбками. Иду в свою группу. Вхожу и говорю: «Здравствуйте, ребята!»

Литература:

1. Г.Х. Бакирова (1. Бакирова Г. Х.. Тренинг управления персоналом. — СПб.: Речь — 400 с). Тренинг управления персоналом. — СПб.: Речь — 400 с, 2006
2. Е.В. Слепкова. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга. // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сборник научных трудов. — Минск, 1999.
3. М.А. Манойлова. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. — 60 с.
4. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. -3-е изд. - М.: Психотерапия, 2006. - 256 с. - (Советы психолога учителю).
5. Ф. Бурнард. «Тренинг навыков консультирования».