

Занятие с элементами тренинга «Учимся внимательно относиться друг к другу»

Цель: развитие эмпатии, адекватных стратегий поведения в условиях взаимодействия с близкими (и другими людьми).

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы бумаги, ручки, карандаши, листы ватмана, маркеры.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы познакомимся с таким понятием, как «эмпатия».

- Как вы понимаете, что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность смотреть на мир глазами другого человека, а также уметь показать другому человеку, что вы его понимаете.

Эмпатия – слово греческое, означает сопереживание, сострадание, сочувствование. Это способность распознавать настроение человека по его жестам, позе, выражению лица, интонации голоса...

И не только способность распознавать эмоциональные состояния других, но и способность оказывать эмоциональную поддержку и помощь. («Не переживай, мы вместе справимся. Не расстраивайся, я помогу тебе. Вам холодно, возьмите мою куртку – согрейтесь» и т. д.)

Эмпатия помогает людям общаться, дружить, любить, семью делает более радостной и счастливой, а мир более добрым...

- Приведите примеры проявления эмпатии из жизни.

Упражнение «Зеркало»

Цель: формирование умения распознавания чувств и эмоций другого человека.

Участники по очереди выходят в круг и изображают при помощи мимики и пантомимики различные эмоциональные состояния человека. Задача остальных участников скопировать позу и мимику ведущего и отгадать изображенную им эмоцию.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было распознать, какую эмоцию изображает ведущий?

- Что помогало это сделать?

2. Основная часть

Упражнение «Наблюдение»

Участники последовательно просматривают выпуск № 141 Ералаша «Последняя просьба» (<https://www.youtube.com/watch?v=c2gCu00I7Z8>) и прослушивают стихотворение «Хорошее настроение» Г. Граубина (Приложение 1). Задача играющих найти случаи эмпатии в представленном материале, зафиксировать их на листах бумаги.

Вопросы для обсуждения:

- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали?

- Что чувствовала героиня видеоролика? Искренними ли были ее чувства?

- В какие моменты она вызывала сопереживание и почему?

- Почему Петю можно назвать эмпатичным человеком?

- Какую ошибку в общении допустила героиня? Какие это будет иметь последствия?

- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали в стихотворении?*

- Что можно сказать о герое стихотворения?

- Что заставляло героя проявлять внимание к окружающим?

- Какое влияние на окружающих оказывало эмпатичное отношение героя?

Актуализация жизненного опыта

Мозговой штурм «Правила эмпатичного человека»

Класс делится на две подгруппы методом расчета (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа разрабатывает правила эмпатичного человека, вторая – аргументы в пользу проявления эмпатии к другим людям. Время на обдумывание – 10 мин. По завершении вторая подгруппа представляет свои аргументы в пользу эмпатичного отношения к людям. Участники первой подгруппы могут дополнять своими аргументами. Далее первая подгруппа представляет Правила эмпатичного человека и аргументирует свои предложения, участники второй подгруппы могут правила дополнять. После обсуждения всеми участниками принимаются Правила эмпатичного человека, которые рекомендуется использовать для общения с окружающими.

Примерные Правила эмпатичного человека

1. Искреннее желание понять любого человека и посочувствовать ему.

Эмпатия — это сложная внутренняя работа, требующая большого ресурса. Но часто нам проще отмахнуться от чувств другого человека, мотивируя это нежеланием вникать в чужие проблемы.

Совет: нам должно быть искренне не все равно, что происходит с человеком, — только так можно создать глубокие конструктивные отношения.

2. Сопереживать, а не оценивать.

Если другой человек попадает в неприятную ситуацию, обычно возникает желание сказать: «Ты совершил глупость и сам виноват во всем». Но таким образом мы даем оценку происходящему, навешиваем ярлык и пытаемся обесценить чувства другого: мол, ничего страшного, что ты переживаешь, это все ерунда. Так включаются защитные механизмы психики: мы не хотим сталкиваться с сильными негативными эмоциями других людей. Однако важно понимать, что такое отношение не позволит выразить сочувствие, оказать помощь, установить контакт.

Совет: отказываться от автоматических реакций и занимать безоценочную позицию.

3. Принимать тот факт, что каждый человек живет в своей психологической реальности. Помните: у каждого из нас - свои взгляды, представления, убеждения, правила.

Совет: следует уважительно относиться к этим различиям. Даже если мы не разделяем мировоззрение человека, надо признать, что он имеет право на свою точку зрения.

3. Итог. (Рефлексия)

Педагог:

- Что нового узнали на занятии?
- т Что узнали о себе?
- Нужна ли эмпатия в жизни людей?

Домашнее задание:

Педагог:

- Кому из ваших родных, близких может понадобится сочувствие, поддержка, помощь, подумайте и спланируйте, в их отношении, добрые дела.
- Всем спасибо. До новых встреч!

Занятие с элементами тренинга

«Учимся внимательно относиться друг к другу»

Цель: развитие эмпатии, адекватных стратегий поведения в условиях взаимодействия с близкими (и другими людьми).

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы бумаги, ручки, карандаши, листы ватмана, маркеры.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы познакомимся с таким понятием, как «эмпатия».

- Как вы понимаете, что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность смотреть на мир глазами другого человека, а также уметь показать другому человеку, что вы его понимаете.

Эмпатия – слово греческое, означает сопереживание, сострадание, сочувствование. Это способность распознавать настроение человека по его жестам, позе, выражению лица, интонации голоса...

И не только способность распознавать эмоциональные состояния других, но и способность оказывать эмоциональную поддержку и помощь. («Не переживай, мы вместе справимся. Не расстраивайся, я помогу тебе. Вам холодно, возьмите мою куртку – согрейтесь» и т. д.)

Эмпатия помогает людям общаться, дружить, любить, семью делает более радостной и счастливой, а мир более добрым...

- Приведите примеры проявления эмпатии из жизни.

Упражнение «Зеркало»

Цель: формирование умения распознавания чувств и эмоций другого человека.

Участники по очереди выходят в круг и изображают при помощи мимики и пантомимики различные эмоциональные состояния человека. Задача остальных участников скопировать позу и мимику ведущего и отгадать изображенную им эмоцию.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было распознать, какую эмоцию изображает ведущий?

- Что помогало это сделать?

2. Основная часть

Упражнение «Наблюдение»

Участники последовательно просматривают выпуск № 141 Ералаша «Последняя просьба» (<https://www.youtube.com/watch?v=c2gCu00I7Z8>) и прослушивают стихотворение «Хорошее настроение» Г. Граубина (Приложение 1). Задача играющих найти случаи эмпатии в представленном материале, зафиксировать их на листах бумаги .

Вопросы для обсуждения:

- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали?

- Что чувствовала героиня видеоролика? Искренними ли были ее чувства?

- В какие моменты она вызывала сопереживание и почему?

- Почему Петю можно назвать эмпатичным человеком?

- Какую ошибку в общении допустила героиня? Какие это будет иметь последствия?

- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали в стихотворении?*

- Что можно сказать о герое стихотворения?

- Что заставляло героя проявлять внимание к окружающим?

- Какое влияние на окружающих оказывало эмпатичное отношение героя?

Актуализация жизненного опыта

Мозговой штурм «Правила эмпатичного человека»

Класс делится на две подгруппы методом расчета (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа разрабатывает правила эмпатичного человека, вторая – аргументы в пользу проявления эмпатии к другим людям. Время на обдумывание – 10 мин. По завершении вторая подгруппа представляет свои аргументы в пользу

эмпатичного отношения к людям. Участники первой подгруппы могут дополнять своими аргументами. Далее первая подгруппа представляет Правила эмпатичного человека и аргументирует свои предложения, участники второй подгруппы могут правила дополнять. После обсуждения всеми участниками принимаются Правила эмпатичного человека, которые рекомендуется использовать для общения с окружающими.

Примерные Правила эмпатичного человека

1. Искреннее желание понять любого человека и посочувствовать ему.

Эмпатия — это сложная внутренняя работа, требующая большого ресурса. Но часто нам проще отмахнуться от чувств другого человека, мотивируя это нежеланием вникать в чужие проблемы.

Совет: нам должно быть искренне не все равно, что происходит с человеком, — только так можно создать глубокие конструктивные отношения.

2. Сопереживать, а не оценивать.

Если другой человек попадает в неприятную ситуацию, обычно возникает желание сказать: «Ты совершил глупость и сам виноват во всем». Но таким образом мы даем оценку происходящему, навешиваем ярлык и пытаемся обесценить чувства другого: мол, ничего страшного, что ты переживаешь, это все ерунда. Так включаются защитные механизмы психики: мы не хотим сталкиваться с сильными негативными эмоциями других людей. Однако важно понимать, что такое отношение не позволит выразить сочувствие, оказать помощь, установить контакт.

Совет: отказываться от автоматических реакций и занимать безоценочную позицию.

3. Принимать тот факт, что каждый человек живет в своей психологической реальности. Помните: у каждого из нас — свои взгляды, представления, убеждения, правила.

Совет: следует уважительно относиться к этим различиям. Даже если мы не разделяем мировоззрение человека, надо признать, что он имеет право на свою точку зрения.

3. Итог. (Рефлексия)

Педагог:

- Что нового узнали на занятии?
- Что узнали о себе?
- Нужна ли эмпатия в жизни людей?

Домашнее задание:

Педагог:

- Кому из ваших родных, близких может понадобиться сочувствие, поддержка, помощь, подумайте и спланируйте, в их отношении, добрые дела.
- Всем спасибо. До новых встреч!

Источники:

1. <https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/>
2. <https://vbudushee.ru/library/umk-ser-podrostki/>
3. <https://sudmed.medgis.ru/uploads/userfiles/shared/Alko-Narko/Narko/info-oknd/metod-posobie-uchimsya-govorit-net.pdf>
4. https://ryb79dom.edu.yar.ru/konspekti_zanyatij/gorlanova_vv.pdf
5. <https://www.youtube.com/watch?v=c2gCu00I7Z8>

Хорошее настроение.

Шел по улице парнишка
Не спеша,
И тужурка нараспашку,
И душа.
Подарил плаксивой девочке
Цветок -
Залилась весёлым смехом,
Как звонок.
До подъезда
Сумку бабкину донёс –
Бабка строгая
Растрогалась до слез.
Позабавил двух сердитых
Мальшей -
Растянулись рты мальчишки
До ушей.
А мальчишка шёл всё так же
Не спеша,
И тужурка нараспашку,
И душа... (Г. Граубин).