Тренинг для воспитателей

«Умение сопереживать»

*Человеку нужен человек
Душе нужна душа
Иначе мы не чувствуем себя счастливыми*

**Цель:** овладеть навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника.

**Задачи:**

— ознакомиться с понятиями эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника;
— в тренинговых ситуациях освоить начальные навыки эмпатического восприятия собеседника (умение выражать эмоции и понимание эмоционального состояния другого человека);
— освоить навыки саморефлексии;
— научиться рефлексировать личностные особенности других людей

**ЭМПАТИЯ** - это как раз и есть способность чувствовать другого. Наше интуитивное умение безошибочно распознавать его чувства. Сочувствовать. То есть - "совместно чувствовать", быть настроенным на его волну.

Это как если бы сказать человеку: "Я слышу, что сейчас у тебя на душе. И я понимаю тебя. Я знаю, как это бывает". Мы все это умеем. Только не всегда пользуемся. И совершенно напрасно. Если мы хотим понимать людей, нам необходимо понимать их чувства. С этого начинается взаимное понимание.

"Счастье - это когда тебя понимают". Мы все этого счастья хотим, это важно для нас. И приносить счастье другим хотим тоже. Стало быть, "смотреть сердцем" и "слушать сердцем" - для нас в природе вещей. Такова потребность мира наших чувств: быть в созвучии с другими.

В своем тренинге предлагаем **трехкомпонентную модель эмпатии**.

**Первая составляющая** – это отношение участника к другому человеку, а именно его заинтересованность и способность безоценочно относиться к эмоциям и чувствам другого.

**Вторая составляющая** – чувствительность к состоянию и потребностям другого человека. В том числе и наблюдательность – внимание к жестам, голосу, интонациям.

**Третья составляющая** – это группа техник активного и эмпатического слушания.

Данный тренинг дает возможность:

Получить новые знания о своем внутреннем мире;

Расширить диапазон эмоциональных реакций;

Осознать некоторые внутренние конфликты;

Услышать и понять себя и свои чувства;

Научиться сочувствовать людям и понимать их;

Уважительно относиться к чувствам другого;

Овладеть навыком создания доверительных отношений;

Обогатить и интегрировать собственный опыт

Психолог: В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других – это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии (понимания чувств другого, сопереживание) заложено изначально. Помните: дети чувствуют, кто их любит, и действительно редко ошибаются. Главным формирующим фактором в развитии эмпатии, как вы уже поняли, является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.

Если вы послушаете какого-нибудь владельца актерского агентства, то он скажет вам: "Искренность - это самое мощное оружие, которое у тебя есть, девочка (парень), и если ты сможешь сделать вид, что ты..." Однако в реальном мире нельзя долго притворяться, что ты сочувствуешь людям. Обычно они понимают, что ты только "делаешь вид". И когда все поймут, что все вокруг тебе до лампочки, то будет трудно найти кого-нибудь, кто позаботится и о тебе.

Вот цитата из одной книги: «Сопереживание - способность понять и принять «внутренний мир» собеседника. Умение сопереживать - это умение видеть окружающий мир глазами собеседника. Если участник переговоров способен искренне сопереживать, то он сможет создать атмосферу, в которой у оппонента создается впечатление, что его понимают и ему сочувствуют. Если вы разовьете в себе такое качество, как умение сопереживать, то сможете убеждать других и вероятность вашего личного успеха будет очень высока».

В сказке Дж. Родари рассказывается о трех типах людей: стеклянные разбивались от неосторожного прикосновения, деревянные были глухи даже к сильным воздействиям, соломенные загорались даже при слабых волнениях. Каким мастерством необходимо обладать педагогу, чтобы совершить созидательное прикосновение к их психике, к их внутреннему духовному миру! Что лежит в основе этого мастерства? Врожденное или приобретенное? Великий проповедник Серафим Соровский сказал так: “Обрети мир в душе и вокруг тебя спасутся тысячи”. Мир в душе — это гармония с природой, обществом, с самим собой, со своим физическим и духовным состоянием.

**Разминка «Паутинка»**

 Материалы: не нужны.

 Оптимальное количество участников: 8–20 человек.

 Оптимальное время: 10 минут.

 Цель: разогреть группу, поднять энергию.

 Описание: Вместе с участниками образуйте достаточно тесный круг.

Предложите каждому вытянуть левую руку вперед и взять за руку любого попавшегося человека. Далее предложите участникам вытянуть правую, и соедините руку со случайным человеком. Ближайшего соседа брать за руку нельзя. После того как инструкция исполнена, попробуйте распутать паутину не расцепляя рук.

**Упражнение №1 «Вообрази»**

Каждый пишет ответы на следующие вопросы, листок подписывается.

Какие три предмета вы бы взяли на необитаемый остров?

Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?

Ваша любимая пословица или поговорка?

Когда меня хвалят я…

Ведущий собирает ответы, перемешивает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут зачитаны все ответы, зачитываются имена написавших. Проводится обсуждение.

Всех ли отвечавших на вопросы угадал?

У кого сколько совпадений?

С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

**Упражнение №2 «Тропа эмоций»**

*Цель*Методические рекомендации

Отработка навыка определения эмоционального состояния

Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить следующие раздаточные материалы.
1. Составить список некоторых эмоций и состояний, которые, по мнению тренера, могут быть присущи участникам семинаров (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения).
2. Заготовить листы А-4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций (примерный список дается в приложении 20).
После этого тренер раскладывает на полу листы А-4 с названием эмоций.

*Содержание*

Каждый участник получает список эмоций и состояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их. Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А-4 с названиями эмоций.

Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути.
Когда все участники преодолеют «тропу», они возвращаются в круг, а тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет сообщается слушателям. Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния группы (эмоций и состояний, отмеченных им на предыдущем этапе выполнения упражнения) и полученные тренером результаты.

*Обсуждение*

Тренер предлагает участникам ответить на следующие вопросы по кругу в свободной форме:
·        Легко ли было оценить собственное эмоциональное состояние?
·        Насколько точным оказался ваш прогноз общего эмоционального состояния группы?
·        Что помогало и что мешало вашей оценке?
·        Какие трудности возникали при выполнении упражнения?
·        Что было труднее: оценить свое состояние или эмоциональный фон группы? Почему?

Участники обсуждают, насколько важна оценка педагогом эмоционального состояния класса или группы в детском саду; легко ли это осуществлять в педагогической практике; что мешает и что помогает сформулировать точный прогноз.

**Упражнение №2.1 «Состояние группы»**

Упражнение направлено на расширение диапазона эмпатии

В упражнении принимают участие все члены группы. В задачу участников входит оценить психическое состояние всей группы и выделить человека, состояние которого они понимают лучше остальных. В ходе дискуссии тренер пытается получить ответы на следующие вопросы:

Почему был выделен именно этот человек?

Что общего между вами и выбранным человеком?

Что вас отличает друг от друга?

Как это помогает или мешает вам в работе с детьми?

**Упражнение №3 «Разобраться в проблеме с использованием сопереживания (активного слушания)»**

Восточная мудрость гласит: «Слушай, что говорят люди, но понимай, что они чувствуют».

*Необходимо:* отражение чувств, перефразирование, резюмирование.

*Инструкция:* вы сейчас попробуете разобраться в проблеме, сопереживать собеседнику, используя три приема. То есть решать проблему, спорить, давать советы не надо, необходимо сопереживать.

*Например:* друг взял без спроса твою вещь, воспитатель не пускает в спальню, тебя наградили поездкой в Москву, тебе понравился друг твоей подруги.

**Упражнение №4 «Пойми меня без слов»**

*Оборудование:* Лист бумаги на двоих, карандаши двух цветов.

Рисование в паре, молча.

*Анализ:* Кто начал рисовать первым? Понял ли тебя напарник? Что получилось? Чем недовольны?

**Упражнение №4.1 «Изобрази слово»**

Суть упражнения заключается в загадывании слов. Список слов пишется заранее. В него входят существительные и глаголы. Каждый поочередно становится ведущим, который отгадывает слово. Вся группа пытается передать смысл слова невербальными средствами. Задача «ведущего» отгадать слово.

*Обсудить:*

Какие из списка слов угадывались лучше?

Почему?

Какие формы невербального поведения являются наиболее информативными?

**Упражнение №5«Оживи муляж»**

В задачу упражнения входит «оживление муляжа» эмпатийного человека. По ходу выполнения упражнения обсуждается, какими качествами должен обладать эмпатийный человек. В результате составляется список качеств «эмпатийного человека».

**Упражнение №6 «Обратная связь»**

Каждый участник высказывает свои мысли о том, что, по его мнению, думают о нем как о собеседнике участники тренинга. По ходу тренинга проводится обсуждение результатов.

Процедура прощания: подойти к каждому из участников группы и сказать что-то приятное данному человеку в соответствии с представлениями о его внутренних способностях. Упражнение проводится по кругу.

**Литература:**

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). —— СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 224 с: ил.