

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
**центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Развивающая психолого-педагогическая программа  
**«Развитие эмпатических способностей личности»**

*Составитель:*

педагог-психолог **Дудина Диана Игоревна**

## Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Учебный план программы.....	9
3. Учебно-тематический план программы.....	10
4. Пояснительная записка.....	12
5. Содержание программы:	
Занятие 1. «Знакомство».....	18
Занятие 2. «Повышение самооценки».....	20
Занятие 3. «Снижение уровня тревожности» .....	21
Занятие 4. «Снижение страха соц. контактов».....	22
Занятие 5. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»....	23
Занятие 6. «Позитивное мышление».....	25
Занятие 7. «Кинотерапия».....	27
Занятие 8. «Заключительная рефлексия».....	28
6. Методические рекомендации .....	29
7. Список литературы.....	32

## **I. АННОТАЦИЯ**

*на развивающую психолого-педагогическую программу  
«Развитие эмпатических способностей личности»*

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. Актуальность изучения эмпатии и ее развития в подростковом и юношеском возрасте обусловлена, во-первых, тем, что эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия, а во-вторых, тем, что эмпатия как психическое личностное образование, достигнув своей выраженности в период пубертата, является в дальнейшем стимулятором просоциального поведения и альтруизма. Наличие данного качества и развитие его у обучающихся уменьшает степень преступной активности среди подростков. Именно в подростковом возрасте начинают впервые обнаруживаться индивидуальные особенности эмпатии и представлений о ней.

В разное время к вопросу об особенностях эмпатии обращались зарубежные ученые (А. Валлон, Л. Мерфи, М. Хоффман, П. Массен, Н. Айзенберг) и отечественные специалисты (Т.П. Гаврилова, В.В. Зеньковский, Г.Ф. Михальченко, Л.А. Сивицкая, В.П. Кузьмина, И.М. Юсупов, М.В.Осорина); особенности подросткового и юношеского этапов онтогенеза были подробно описаны в исследованиях Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, Д.И. Фельдштейна и др.

Основная мысль программы заключается в развитии у обучающихся эмпатических способностей. Это будет выстраивать благоприятную платформу для понижения подростковой агрессивности, улучшения сферы межличностного взаимодействия, социальной адаптации и т.д. Если говорить

в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию эмпатии, предложено следующее определение: «Эмпатия (от греч. *empathia* сопереживание) способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним».

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

#### **Методологические принципы:**

**1. Принцип системности.** Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

**2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка.** Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

**3. Принцип личностного подхода.** Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

**4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.** Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям

свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

**5. Принцип идентификации (персонификации).** Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

**6. Принцип интерактивного обучения.** Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

**7. Принцип последовательности.** Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

**8. Принцип единства чувств и знаний.** Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

### **Актуальность и перспективность**

В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. При этом эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.

Широкий интерес к изучению проблемы эмпатии, и в частности эмпатии подростков, неугасающий в течение многих десятилетий продиктован огромной важностью этого механизма в развитии личности и нравственных чувств человека, общении. Развитие эмпатии особенно важно в период подростничества, когда интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми. Противоречие в том, что подростковый возраст является сензитивным для формирования эмпатии, однако, для подростков характерна и эмоциональная неустойчивость, что осложняет результативность данного процесса.

Актуальность исследования социально-психологические явления в обществе вызывают рост кризисных процессов в подростковой среде, обуславливают проявление деструктивных форм личностного развития и искаженного ценностного отношения к себе и к окружающему миру. Подросток находится как бы в промежуточном, пограничном положении между различными социальными и возрастными группами, что накладывает определенный отпечаток на психику подростка и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д.

### **Практическая направленность**

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих низкий уровень эмпатических способностей. Такие показатели негативно отражаются на социальной адаптации личности, а именно качестве выстраиваемых взаимоотношений, повышенной агрессивности по отношению к окружающим. В связи с этим было принято решение о необходимости проведения коррекционно-развивающей работы в данном направлении.

В процессе прохождения занятий по развитию эмпатических способностей, у подростков появляется возможность осознать и понять чувства и эмоции окружающих людей, более эффективно выстраивать взаимодействие, понимать мотивы поведения людей.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Тема эмпатии вызывает все больший интерес исследователей не только в силу своего особого, междисциплинарного положения, но и в силу высокой практической значимости для жизнедеятельности человека, коллектива, общества. Причем, с одной стороны, она изучается учеными-теоретиками совершенно различных направлений – психологами, социологами, психиатрами и т.д., а с другой стороны – разрабатывается практиками – сотрудниками психологических центров, специалистами, чья профессия предполагает общение с людьми, различного рода консультантами. Исследователи обоих направлений внимательно изучают достижения друг друга.

Понятие «эмпатия» возникло довольно поздно в начале XX столетия. В одном из отечественных справочников по психологии читаем: «Эмпатия (от греч. *empathia* сопереживание) способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним». Эта способность принадлежит не только индивидам, но может характеризовать и взаимодействие групповых субъектов. Подобный коллективный, а в известных отношениях и институциональный аспект эмпатии прочно связан как с социальной психологией, так и с социологией.

### **Цель и задачи программы**

**Основная цель:** развитие эмпатических способностей личности

**Задачи:**

1. способствование осознанию собственных чувств и эмоций
2. способствование анализу и осознанию состояния окружающих
3. способствование пониманию мотивов поведения людей

4. формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы

5. приобретение умений находить выход из трудных ситуаций.

6. формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

### **Описание участников программы:**

**Адресат:** программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 14 лет. Реализация может проводиться в качестве мер общей профилактики; либо в качестве первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

### **Продолжительность курса:**

Занятия проводятся два раза в неделю (4 недели). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока. Продолжительность одного занятия - 1,5-2 часа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

### **Ожидаемые результаты:**

**Промежуточные:** повышение способности к самоанализу и правильному выражению своих чувств и эмоций, развитие способности к анализу и осознанию состояния другого человека, понимание мотивов поведения людей, развитие позитивного мышления.

**Итоговые:** Сформированность эмпатических способностей личности, наличие позитивных установок, умение успешно выстраивать взаимоотношения с окружающими, отсутствие агрессивности.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## II. Учебный план программы

### «Развитие эмпатических способностей личности»

**Цель программы:** развитие эмпатических способностей личности.

**Категория участников:** обучающиеся 5-7 классов.

**Срок обучения:** 4 недели.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа.

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	<b>Знакомство</b>	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2.	<b>Основная часть</b>	12	2,4	9,6	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	<b>Заключительная часть</b>	2	0,5	1,5	Диагностика, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### III. Учебно-тематический план программы

#### «Развитие эмпатических способностей личности»

**Цель программы:** развитие эмпатических способностей личности

**Категория участников:** учащиеся 5-7 классов

**Срок обучения:** 4 недели.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	<b>Знакомство</b>	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2	<b>Основная часть</b>	<b>12</b>	<b>2,4</b>	<b>9,6</b>	
2.1	Повышение самооценки	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Снижение уровня тревожности	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3	Снижение страха социальных контактов	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.4	Осознание собственных эмоций и чувств окружающих	2	0,2	1,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5	Позитивное мышление	2	0,2	1,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.6	Кинотерапия	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	<b>Заключительная часть</b>	2	0,5	1,5	Диагностика, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	

#### **IV. Пояснительная записка**

Актуальность изучения эмпатии и ее развития в подростковом возрасте обусловлена, во-первых, тем, что, эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия, а во-вторых, тем, что эмпатия как психическое личностное образование, достигнув своей выраженности в период пубертата, является в дальнейшем стимулятором просоциального поведения и альтруизма. Наличие данного качества и развитие его у обучающихся уменьшает степень преступной активности среди подростков. Именно в подростковом возрасте начинают впервые обнаруживаться индивидуальные особенности эмпатии и представлений о ней.

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих низкий уровень эмпатических способностей. Такие показатели негативно отражаются на социальной адаптации личности, а именно качестве выстраиваемых взаимоотношений, повышенной агрессивности по отношению к окружающим. В связи с этим было принято решение о необходимости проведения коррекционно-развивающей работы в данном направлении. Основная мысль программы заключается в развитии у обучающихся эмпатических способностей. Это будет выстраивать благоприятную платформу для понижения подростковой агрессивности, улучшения сферы межличностного взаимодействия, социальной адаптации и т.д. Если говорить в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности.

Основная цель программы – развитие эмпатических способностей личности. В связи с этим выделены следующие задачи: способствование осознанию собственных чувств и эмоций, способствование анализу и осознанию состояния окружающих, способствование пониманию мотивов поведения людей, формирование внутреннего самоконтроля и снижение агрессивности, развитие позитивного мышления.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 8 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены упражнения аналитического характера, ролевые игры, лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, дискуссии, анализ ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель – развитие навыков анализа личностных особенностей других людей. Второе занятие направлено на повышение самооценки, как основы успешного взаимодействия с окружающими и лучшего понимания собственных личностных особенностей. Особенностью третьего занятия является снижение уровня тревожности и способствование пониманию точки зрения других людей. Четвертое занятие направлено на снижение страха социальных контактов. Данный навык служит платформой для успешного развития эмпатических способностей личности. На пятом занятии происходит осознание собственных эмоций, а также чувств окружающих. Шестое занятие направлено на формирование и развитие позитивного мышления, как внутреннего ресурса. Развитие этого компонента обеспечивает своего рода призму восприятия окружающего мира, способствующей выстраиванию адекватного отношения к сложным жизненным ситуациям и более быстрому их преодолению. Седьмое занятие способствует формированию эмоциональную основу развития эмпатии и закрепляет полученные ранее навыки. На восьмом занятии проходит заключительная рефлексия по итогам всего курса занятий в виде обратной связи и при необходимости в форме консультации, с целью необходимых доработок.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе;

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе;

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

### **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 №

228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

### **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определённому времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

### **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук или компьютер). На компьютере должны быть установлены программы,

необходимые для просмотра видеозаписей. В плане информационного обеспечения требуется наличие Интернета. Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по теме «Особенности развития эмпатии в подростковом возрасте». В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе. Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развитию психологических ресурсов личности. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

***Промежуточные:*** повышение способности к самоанализу и правильному выражению своих чувств и эмоций, развитие способности к анализу и осознанию состояния другого человека, понимание мотивов поведения людей, развитие позитивного мышления.

***Итоговые:*** сформированность эмпатических способностей личности, наличие позитивных установок, умение успешно выстраивать взаимоотношения с окружающими, отсутствие агрессивности.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ

согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1. «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Цель методики – проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии.

2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. Цель методики – выявить уровень и структуру эмпатии.

## **V. Содержание программы**

### **«Развитие эмпатических способностей»**

#### **Занятие 1. «Знакомство»**

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Следует отметить, что позиция «взрослого» для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию.

#### **Упражнение 1. «Визитка»**

**Цель:** знакомство с участником программы, снятие напряжения, самопрезентация.

**Ход упражнения:** необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира. Психолог проделывает аналогичную процедуру

По завершению процесса, происходит тщательный анализ визиток.

#### **Упражнение 2. «Поиск общего»**

**Цель:** знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

**Ход упражнения:** Необходимо найти друг у друга общие черты во внешности, потом в характере, далее обстоятельства жизни. По каждому пункту следует отметить не менее 7 признаков. Сначала каждый делает задание индивидуально, потом тренер и обучающийся обсуждают написанное.

**Рефлексия:**

Какие эмоции у тебя возникали в начале упражнения и какие в конце?

Что вызвало наибольшее затруднение?  
Как ты думаешь, насколько мы с тобой похожи?  
Можно ли так найти сходство с любым другим человеком?  
Чем такое умение может помочь нам в жизни?  
Меняет ли полученная информация твоё представление о человеке?

### **Упражнение 3. «Какой Я?»**

**Цели:** развитие рефлексии, адекватной самооценки

**Ход упражнения:** В течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?».

**Рефлексия:** Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться? Как это влияет на выбор способа самоутверждения?

Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием? Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью? Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете «манией величия», эгоизмом, считая себя выше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

### **Упражнение 4. «Мне сегодня»**

**Цель:** осознание положительных результатов

**Ход упражнения:** Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Обмен фразами идёт до 30 пунктов. Такое количество необходимо для проявления гибкости мышления.

## **Занятие 2. «Повышение самооценки»**

### **Упражнение 1. «Автопортрет»**

**Цель:** осознание собственных особенностей

**Ход упражнения:** на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.

**Рефлексия:**

Какие мысли и эмоции возникли у тебя в процессе выполнения задания?

Изменилось ли у тебя представление о себе?

О каких своих особенностях ты вспомнил с трудом? Как ты думаешь, почему?

Какими из качеств ты гордишься, а какие бы хотел исправить?

У всех ли людей есть и плюсы и минусы?

Что ты чаще видишь в людях: положительное или отрицательное?

Откуда у тебя появились отрицательные качества?

Что нужно сделать, чтобы их исправить?

### **Упражнение 2. «Комплимент»**

**Цель:** внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

**Ход упражнения:** участники по очереди говорят друг другу комплименты. Проигрывает тот, у кого первого кончились все возможные варианты. Все комплименты сказанные о человеке записываются лично им в тетрадь.

**Рефлексия:**

Какие мысли и чувства возникали в процессе выполнения?

Почему чаще всего при такой процедуре люди начинают стесняться?

Что тебе было легче говорить или получать комплименты?

Как влияет на отношения между людьми умение говорить комплименты?

### **Упражнение 3. «Ассоциации»**

**Цель:** анализ личности оппонента.

**Ход упражнения:** Задача заключается в том, чтобы подобрать из названной категории ту, которая, по вашему мнению, наиболее похожа на второго участника. После каждой ассоциации необходимо пояснить подробно свой выбор, оппонент в свою очередь проговаривает в чем участник был близок к истине, а в чем ошибался.

**Категории:**

Животные, мебель, фрукты, посуда, известные люди, объект природы, сказочный герой, предмет одежды.

### **Упражнение 4. «Мне сегодня»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Ход упражнения:** каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

## **Занятие 3. «Снижение уровня тревожности»**

### **Упражнение 1. «Общее животное»**

**Цель:** «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги

**Материалы:** стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

**Ход упражнения:** возьмите по лист бумаги и простой карандаш и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования психолог и участник рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. по анализу РНЖ.

**Рефлексия:**

Могут ли эти животные находиться в одном стаде?

Что этому мешает, а что способствует?

Что общего между ними?

Что их кардинально отличает друг от друга?

Далее на половинке ватмана необходимо нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния двух животных. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название и так далее.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Комфортно ли ему?

## **Упражнение 2. «Мне сегодня...»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Ход упражнения:** Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

## **Занятие 4. «Снижение страха социальных контактов»**

### **Упражнение 1. «Слепец и поводырь»**

**Цель:** опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

**Ход упражнения:** поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Потом происходит обмен ролями.

**Обсуждение:**

Какие эмоции и мысли возникали в процессе выполнения задания?

В какой роли тебе было комфортнее?

От каких факторов зависит эффективность выполнения задания?

Какие выводы можно сделать по этому упражнению?

## **Упражнение 2. «Пантомима»**

**Цель:** снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

**Материалы:** заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

**Ход упражнения:** по очереди участники тянут листочек, после чего изображают предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача второго догадаться что изображается.

Какие эмоции возникали в процессе выполнения заданий?

В какой роли было комфортнее?

От чего зависит успешное угадывание?

Как изменилось твоё состояние к концу упражнения?

## **Упражнение 3. «Мне сегодня...»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Ход упражнения:** каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

## **Занятие 5. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»**

### **Упражнение 1. «Зеркало»**

**Цель:** развитие навыков межличностного взаимодействие, анализ состояния партнера.

**Ход упражнения:** Тренер совершает последовательно ряд движений, обучающийся с точностью пытается их повторить, потом роли меняются. Упражнение повторяется до тех пор, пока у обоих участников процесса не получится повторять движения максимально схоже.

**Обсуждение:**

Какие эмоции возникали у тебя в процессе упражнения?

В какой роли тебе было комфортнее? Как ты думаешь почему?

В чем секрет эффективности в данном упражнении?

Какие выводы можно сделать по итогам данного упражнения?

## Упражнение 2. «Выражение чувств»

**Цель:** ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

**Материалы:** заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

**Ход упражнения:** участник и психолог по очереди берут карточки с названием чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача второго участника – отгадать, «памятник» какому чувству изображен. «Памятник» «разрушается» только при отгадывании, либо по команде психолога.

### **Обсуждение:**

Какие мысли возникали в процессе выполнения задания?

Какие эмоции тебе были ближе?

Какие чувства тебе было легче изобразить?

От чего зависит успех данного упражнения?

Какие выводы можно сделать из этого задания?

## Упражнение 3. «Комната»

**Цель:** анализ состояния других людей, развитие эмпатии

**Материалы:** заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

**Ход упражнения:** каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...

### **Обсуждение:**

Какие мысли возникали в процессе выполнения задания?

Какие предметы тебе были ближе? Почему?

От чего зависит успех данного упражнения?

Какие выводы можно сделать из этого задания?

#### **Упражнение 4. «Мне сегодня»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Ход упражнения:** каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

#### **Занятие 6. «Позитивное мышление»**

##### **Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»**

**Цель:** развитие позитивного мышления.

**Задачи:** - осознание стереотипов мышления

- развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях

**Вводное слово:** «Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е. видят в ней только минусы). В новостях чаще всего говорят только плохие новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций».

Психолог записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее группа совместно с тренером пытается найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов. Всё для наглядности записывается на

доске. При возникновении сложностей, психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того как один пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы предлагаемые детьми. Чем больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепится в сознании детей. Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления.

В завершении проводится **рефлексия**:

(примеры проблемных ситуаций):

- после дождя вас обрызгала машина
- в автобусе у вас украли деньги
- в школе возник конфликт с учителем
- расстались с любимым человеком

## **Упражнение 2. «Секрет благодарности»**

**Цель:** осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

**Психолог:** «На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие про семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а быть может вы благодарны просто за то, что они у вас есть; вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодиться в жизни; может быть вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

В завершении упражнения проводится **общая рефлексия**:

1. Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?
2. Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?
3. Какое упражнение вам понравилось больше?
4. Как вы думаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?
5. Сложно ли вам было писать такие длинные списки?
6. Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

### **Занятие 7. «Кинотерапия»**

**Цель:** способствование формированию эмоциональной основы для развития эмпатических способностей

**Вводное слово:** «Сейчас вашему вниманию будет представлен фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать телезрителям его автор».

Для просмотра предлагается фильм «Хатико».

**Обсуждение:**

1. Какое впечатление вы получили от фильма?
2. Кто из вас понял, в чём состоял смысл фильма?
3. Какие основные мысли вы уловили?
4. Как вы считаете, на какой эмоции был сделан акцент?
5. Как вы считаете, на чем основаны отношения собаки и хозяина?
6. Почему этот фильм мог стать популярным?
7. Что вам хочется сделать после просмотра этого фильма?
8. Какие эмоции оставил этот фильм у вас?
9. Как вы считаете, получилось ли у вас понять характер и чувства главного героя фильма?
10. Получилось ли у вас понять эмоции Хатико?

Тренер внимательно отслеживает состояние обучающегося и отпускает его с занятия только после полной проработки эмоционально состояния.

### **Занятие 8. «Заключительная рефлексия»**

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков.

Какие упражнения из нашего курса ты помнишь?

Какие из упражнений тебе понравились больше и чем именно?

Как ты оцениваешь изменения собственной личности?

Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону?

Какие выводы появились у тебя в процессе реализации программы?

Как это может повлиять на твою жизнь?

Изменились ли у тебя отношения с окружающими?

Смог ли ты лучше понять себя за время занятий?

Что нового ты узнал о собственной личности?

Каковы твои дальнейшие планы?

Собираешься ли ты работать над собой и дальше?

Что тебе в этом может помочь, а что помешать?

Как ты оцениваешь свой уровень эмпатии по сравнению с первым занятием?

Стал ли ты лучше понимать других людей?

Занятие проводится в режиме консультации и при необходимости психолог корректирует направление мысли обучающегося, помогает прийти к нужным выводам и дорабатывает западающие проблемные области.

#### **IV. Методические рекомендации**

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Важно правильно регулировать и направлять участника в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения его к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование индивидуальных форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психо-физиологических особенностей, а в данном случае – возможность полностью открыться перед психологом не стесняясь мнения сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики тренинга (программы). Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через

осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

В некоторых случаях в качестве начального этапа работы по данному направлению применяется метод релаксации. Данные меры применяются в случае, когда психологическое состояние клиента либо группы носит критический характер.

Следующий метод, применяемый в контексте развития эмпатических способностей личности – кинотерапия.

Преимущества кинотерапии:

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемной ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения.

Кинотерапия позволяет человеку переосмыслить собственный внутренний мир, расширять возможности сознания. Материал кинофильма используется как средство выявления в человеке «скрытых» мотивов и подсознательных установок, искажающих реальность. Данный метод даёт возможность эмоциональному отреагированию участниками актуальных на данный момент жизни для них чувств и переживаний; осознание и переосмысление своих целей и потребностей; развитие способности анализировать; развитие способности участников группы выражать свои чувства.

Кинотерапия является тонким инструментом для самодиагностики и коррекции бессознательной сферы личности. На сеансах кинотерапии участники могут, сочетая эстетическое и интеллектуальное удовольствие, решать личностные задачи. В процессе просмотра кинофильма и анализа

собственного эмоционального восприятия образов, человек исследует свои личностные особенности и выявляет бессознательные поведенческие паттерны. И вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции своих собственных действий и осознанным изменениям в жизни.

Подбор материала зависит от индивидуальных особенностей клиента или группы, а также должно происходить вследствие тщательного анализа исходной проблемной ситуации.

## VII. Список литературы:

1. Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания / Под ред. О. Г. Кукосяна, Краснодар, 1977.
2. Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга / Под ред. О. Г. Кукосяна. Краснодар, 1979.
3. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы. // Вопросы психологии. 1975. №2. С. 147-156.
4. Гаврилова Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста. // Вопросы психологии. 1974. №2. С. 107-114.
5. Джрназян Л. Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях: Автореф. канд. дис. Тбилиси, 1984.
6. Зеньковский В. В. Психология детства. М.: Академия, 1996. 348 с.
7. Карамуратова Р. Б. Психологическое исследование роли оценочной эмпатии в педагогическом процессе: Автореф. канд. дис. Алма-Ата, 1984.
8. Крайг Г. Психология развития: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
9. Кузьмина В. П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье: Дис....канд. психол. наук. Н. Новгород, 1999. 157 с.
10. Михальченко Г. Ф. Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию. Дис....канд. психол. наук. Гродно, 1989. 182 с.
11. Новгородцева А. П. Взаимосвязь особенностей личности с характером понимания других людей: Дис. канд. психол. наук. М., 1989.
12. Орлов А. Б. К. Роджерс и современный гуманизм // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1990. № 2. С. 55-58.
13. Развитие личности ребенка: Пер. с англ. / Под ред. А. М. Фонарева. М.: Прогресс, 1987. 272 с.

14. Сарджвеладзе Н. И. О балансе проекции и интроекции в процессе эмпатического взаимодействия // Бессознательное: природа, функции, методы исследования: В 4 т. / Под общ. ред. А.С.Прангишвили, А.Е.Шерозия, Ф.В.Бассина. Т. 3. Тбилиси, 1978. С. 485-490.

15. Сивицкая Л. А. Социально-педагогические основы развития эмпатии подростков в детском общественном объединении. Дис. ...канд. пед. наук. М., 1998. 157 с.

16. Стрелкова Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников: Автореф. канд. дис. М., 1987.

17. Тимохина А. В., Борисенко С. Б. Исследования эмпатических возможностей старшеклассников и учителей // Психология в практике обучения и воспитания. Ч. I. М., 1990. С. 106-111.

18. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. д-ра. психол. наук. С.-Петербург. Гос. Ун-т. СПб., 1995. 252