

Тренинг как средство развития эмпатических способностей педагога.

Ионина О.С.

Данная статья раскрывает тему развития эмпатических способностей педагога посредством социально-педагогического тренинга. В статье раскрывается структура тренинга, представлены основные блоки тренинговой программы, приводятся материалы, которые можно использовать при разработке тренинга эмпатии.

Ключевые слова:

Тренинг, эмпатия, сочувствие, рефлексия, тренинговая программа, организационный блок, формирующий блок, рефлексивно-оценочный блок.

Педагогическая деятельность, как и любая другая, относящаяся к категории человек-человек насыщена многочисленными межличностными взаимодействиями, в ходе которых часто возникают проблемные и конфликтные ситуации, их разрешение невозможно без понимания личностных черт, эмоций конфликтующих, отношений между ними.

Наличие эмпатических способностей предполагает развитые навыки работы со своей эмоциональной сферой, умение анализировать свои собственные чувства и эмоции, осознавать переживания окружающих.

Эмпатия (от греч. *empathia* — «сопереживайте») - постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия имеет в своей основе социально-психологическое происхождение, проявляется в процессе взаимодействия человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию.

Эмпатия является основным моментом коммуникативного процесса. В общении эмпатия позволяет достичь гармоничных уравновешенных отношений между партнерами, делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия является необходимым условием успеха в тех видах

деятельности, которые предполагают сопереживание партнеру по общению, вчувствование в его внутренний мир. К таким сферам, прежде всего, относятся профессии психолого-педагогической направленности, профессии связанные с искусством, медициной и т. д.

Наиболее явно эмпатия проявляется в таких формах как сопереживание, сочувствие. Сопереживание – переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. Сочувствие – переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

К понятию эмпатии тесно примыкает явление рефлексии. Рефлексия – осознание человеком самого себя, своих состояний, переживаний, рассуждения о себе и о том, как его воспринимают окружающие.

Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его встать в позицию собеседника, осознать его переживания. Эпизодические переживания подобного рода суммируются, что, в последствии, приводит к устойчивому эмпатийному поведению.

Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия. Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально-психологические тренинги.

Тренинг – активный способ группового обучения направленный на формирование эффективной модели поведения, выработку определенных навыков, стратегий поведения.

Тренинг является эффективной формой групповой работы, поскольку в нем существует возможность отрабатывать новые варианты поведения, ранее не свойственные участникам, получить обратную связь от окружающих по поводу того, насколько грамотно поведение члена группы, какие эмоции оно вызывает у окружающих. В процессе проведения тренинга применяется индивидуальный

подход, анализируются ситуации из жизни участников, создается атмосфера дружелюбия, безопасности и доверия.

Тренинг, направленный на развитие эмпатических способностей должен быть личностным тренингом, включающим в себя приемы, помогающие осознать себя, специфику личностной эмоционально-нравственной сферы, развить способность понимать чувства, мысли и поведение другого человека. Данный тренинг будет способствовать совершенствованию значимых профессиональных качеств педагога, необходимых для выстраивания грамотных взаимоотношений с обучающимися, установлению эмоциональных контактов с ними.

Цель тренинга – создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

Задачи тренинга:

- осмысление понятия «эмпатия»;
- осознание своих переживаний, чувств;
- развитие психологической наблюдательности;
- формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера;
- развитие способности сопереживания партнеру по общению;
- развитие способности понимать своеобразие каждого человека;
- формирование умения слушать;
- отработка навыка рефлексии;
- формирование и развитие способности прогнозировать поведение другого, предвидеть свое воздействие на него.

В психологической литературе выделяются следующие компоненты эмпатии:

- Мотивационно-ценностный компонент эмпатии.
- Эмоциональный компонент эмпатии – базируется на переживании тех же чувств, что и собеседник.

- Рациональный компонент эмпатии основан на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия). Способность человека предсказывать чувства и переживания собеседника, возникающие в данный момент.
- Поведенческий компонент эмпатии – представляет собой оказание помощи, реальной поддержки партнеру, попавшему в затруднительную ситуацию.

Данные компоненты нашли свое отражение в тренинге эмпатии.

Тренинг эмпатии. Структура тренинговой программы

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных блоков.

Первый блок – организационный – установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга. Знакомство участников группы.

Второй блок – формирующий

– формирование знаний об эмпатии, осознание ее ценности в процессе эффективной коммуникации, повышение эмпатических способностей.

– развитие качеств, характеризующих личность, обладающую развитой эмпатической культурой. Проработка ситуаций, требующих высокой эмпатийности.

– переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств.

Третий блок – рефлексивно-оценочный – осознание своих личностных ресурсов, рефлексия изменений. Завершение тренинга.

Продолжительность тренинга – от 26 до 32 часов. Данное количество часов может быть реализовано в течении 3 – 5 дней, в зависимости от интересов и возможностей участников и тренера.

Содержание тренинга может меняться в зависимости от специфики группы; особенностей групповой динамики; событий, происходящих в жизни участников; их запросов и т. д.

Содержание блоков тренинговой программы

Этап	Задачи	Кол-во часов
1	2	3
1. Организационный блок		
1. Знакомство, сплочение.	Создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы. Выявление запросов участников, их ожиданий от тренинга. Активизация участников группы. Знакомство членов группы, установление контакта. Осознание собственных личностных особенностей. Оптимизация отношения к себе.	4
2. Формирующий блок		
2. Составление представления об эмпатии. Мотивационно-ценностный компонент эмпатии.		4
3. Осознание чувств и эмоций партнера. Рациональный компонент эмпатии.		4-6
4. Развитие навыков сочувствия, сопереживания. Эмоциональный компонент эмпатии.		6-8
5. Совершенствование качеств эмпатийной личности. Поведенческий компонент эмпатии.		4-6
3. Рефлексивно-оценочный блок		
6. Осознание своих личностных чувств, переживаний, ресурсов. Рефлексия изменений.		4

Структура одного тренингового занятия

Первый этап – приветствие, знакомство.

Цель: создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

Второй этап – разминка.

Цель: настройка на продуктивную деятельность, физический, эмоциональный разогрев, повышение активности участников группы.

Третий этап – тема дня – основное содержание занятия (упражнения, задания направленные на решение задач данного занятия).

Цель: получение новой информации, осознание личностных особенностей, развитие группы, отработка навыков, осознание собственных ограничений, возможностей.

Четвёртый этап – рефлексия занятия.

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, личностные выводы.

Пятый этап – Ритуал прощания, подведение итогов дня.

Цель: создание атмосферы доверия, сплочение участников группы.

Материалы для тренинга

Упражнения на знакомство, сплочение, повышение активности участников группы.

Игра – разминка «Говорю, что вижу».

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе, развитие навыка безоценочных высказываний.

Инструкция: «Сидя в круге, вы будете наблюдать за поведением других и, по очереди, говорить, что видите относительно любого из участников. Описывая поведение, действия других людей не оценивайте их, а просто констатируйте наблюдаемое. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Упражнение «Расскажу о своем хозяине»

Цель: включение участников тренинга в групповую работу.

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (расческу, сумочку, авторучку +) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные

члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты).

Приблизительная схема представления:

Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);

Цели, с которыми пришел на этот тренинг;

Чего ждет от предстоящих занятий;

Что может, и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

Упражнения, способствующие составлению представления участников тренинга об эмпатии. Мотивационно-ценностный компонент эмпатии.

Следующие упражнения направлены на развитие навыков вербализации результатов отражения наблюдаемых состояний и отношений. Точное приписывание значений наблюдаемым признакам состояний и отношений определяет адекватность интерпретации и прогнозирования поведения другого человека.

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Игры и упражнения, способствующие осознанию чувств и эмоций партнера. Рациональный компонент эмпатии.

Упражнения данного типа направлены развитие наблюдательности, восприятия, осознание состояний партнера, что позволяет создать целостный

образ человека и группы. В подобных упражнениях развивается способность отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.

Упражнение «Я вижу».

Цель: Развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

«Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. Таня (тренер обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Тренер: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Таня: «Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Тренер: «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д.

«Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий».

Упражнение «Распознай состояние».

Цель: развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера.

Инструкция: «Обратите, пожалуйста, внимание на ваше состояние, осознайте его. Теперь, когда вы это сделали, постарайтесь погрузиться именно в это осознанное состояние еще больше. Тот, кто будет готов, поднимет руку, и все мы некоторое время посмотрим на него, попробуем понять его состояние и запомнить. Потом руку поднимет следующий и так до тех пор, пока каждый не побудет в роли «объекта общего восприятия»

Упражнения на развитие навыков сочувствия, сопереживания, вчувствования в состояние партнера. Эмоциональный компонент эмпатии.

Упражнение «Ситуация».

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд тренер называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; « Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

Упражнение «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Упражнения на осознание своих личностных чувств, переживаний, ресурсов. Рефлексивный компонент эмпатии.

Рефлексивный компонент достаточно органично включается в состав каждого из упражнений, реализуемых в ходе тренинга. В завершении каждого упражнения, как правило, тренером, инициируется работа над осознанием собственных затруднений, своих чувств, переживаний. Для этого задаются

следующие вопросы: «Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?», «Что вам особенно запомнилось? Почему?», «комфортно ли вам было выполнять задания?» и т. д.

Тем ни менее, в контексте данного тренинга необходимо использовать набор дополнительных упражнений, направленных на развитие навыка рефлексии.

Упражнение «На ощупь».

Цель: осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение удобнее, если есть повязки — шарфы, платки, которыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать мы это будем примерно три минуты. Я скажу, когда они закончатся».

Это упражнение стоит выполнять в комнате где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер может не принимать участия в упражнении.

Когда участники группы, завершив упражнение, займут свои места, можно задать им такие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время передвижений по комнате?», «Каковы ваши впечатления?»

Упражнение «Цвет моего состояния».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как

вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Для итоговой рефлексии тренинга можно использовать следующие вопросы:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Данный тренинг направлен на развитие способности человека формировать Я-образы, т. е. представления о том, как он выглядит в глазах других людей, включенных в данную ситуацию, развитие навыков понимания чувств, состояний других людей, осознавать свои собственные переживания и эмоции. Данные навыки будут полезными в педагогической деятельности, обеспечат гибкость поведения, помогут налаживанию контакта с окружающими.

Литература.

Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития/ Ред. И сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Издательство «Речь, 2002. – 176 с.»

Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу / М. Кипнис. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. _ 317 с.

Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – 2-е изд., си пр. – М.; Издательский центр «Академия», 2006 -224 с.

Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2002. – 175 с.