

ЭМПАТИЯ

**Эмпатия - способность
поставить себя на
место другого
человека, способность
к сопереживанию.**

Эмпатия включает способность точно определить эмоциональное состояние другого человека на основе мимических реакций, поступков, жестов и т. д.



скука,
безразличие



восторг,
энтузиазм



счастье,
радость



грусть,
печаль



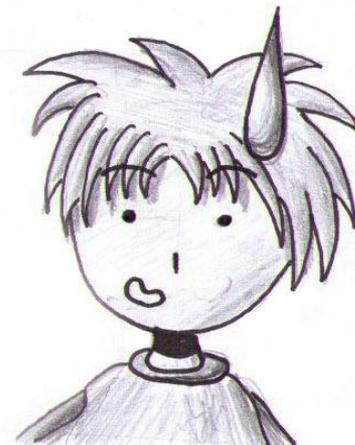
злость,
сердитость



унылый,
утомленный



обида,
недовольство



удивление,
смущение

Упражнение

«Многоликость чувств»

Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела.

Выберите какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство.

- Разбейтесь по парам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство.

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:

- как изменяется ваше лицо?
- как вы дышите?
- в каком состоянии находятся ваши мышцы?
- что вы ощущаете в теле?
- какие движения вы делаете при этом?
- какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?
- что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Анализ упражнения

- Легко ли тебе заметить чувства другого человека?
- На что ты обращаешь особенное внимание — на звуки голоса, на движение, на выражение лица?
- Про кого из одноклассников ты можешь сказать, что тебе легко понимать, какое чувство он испытывает?
- Про каких одноклассников ты можешь сказать, что тебе сложно угадать, какое чувство они испытывают?
- Насколько хорошо ты можешь оценить чувства учителя?
- Хорошо ли другие люди понимают твои чувства?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание помочь другим людям?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание уйти?
- Какие чувства тебе чужды или неприятны?
- Веришь ли ты, что животные (например, собаки) могут понимать чувства человека?
- Почему люди так часто скрывают свои чувства?

- Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом.
Рассмотрите все картинки.

Диагностика уровня эмпатии

- Никогда 1
- Иногда 2
- Часто 3
- Почти всегда 4
- Всегда 5