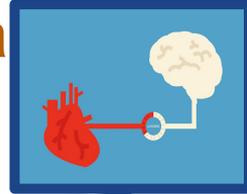


# Увеличение эмпатии. Приобретение сенсорного опыта



Человеческий мозг мыслит нелинейно. В нем существуют, дополняют друг друга, а иногда и соревнуются друг с другом две системы. Что это такое, и как они образовались?



**Система 1** — это наш интуитивный, автоматический, в значительной мере бессознательный режим. Она быстро слышит враждебность в голосе, встречает людей «по одежке» и действует крайне быстро.

**Система 2** — это преднамеренный, аналитический и сознательный способ рассуждения о мире. Она скептически пытается оценить информацию, предоставляемую первой системой, хотя зачастую не успевает разобраться в данных и совершает ошибки. Система 2 действует медленно, но без нее мы не могли бы совершать сознательную деятельность в диапазоне от научных открытий до заполнения налоговых деклараций.

# Когнитивные потенциалы

## Первая система - интуиция

- Эволюционно более древняя
- Быстрая и экономная
- Не точная
- На основе прошлого опыта
- Эвристики



## Вторая система - рациональность

- Эволюционно более древняя
- Медленная и затратная
- Взвешенная
- Но не связана с интеллектом
- Рациональные мысли

## Эвристики (А.Тверски, Д.Канеман)

Совокупность приемов и методов, облегчающих и упрощающих принятие решение познавательных, конструктивных, практических задач.

1. Если человек продолжает пользоваться старым опытом в новой ситуации, где он неприменим, и приходит к нерациональным решениям, хотя и не осознает этого - это когнитивные ловушки.
1. Выход из «ловушки» - рефлексия соответствия привычных способов решения новым условиям и преодоление негативного влияния собственного опыта. Содействовать развитию рефлексивного мышления, через рефлексия себя. Развитию трех видов наблюдения.
1. При принятии решений в ситуациях неопределенности рекомендуется использовать нерациональные правила, которые позволяют увидеть ситуацию с разных позиций, как бы в объеме. Примером таких обсуждений могут быть в Круге по определенным правилам.

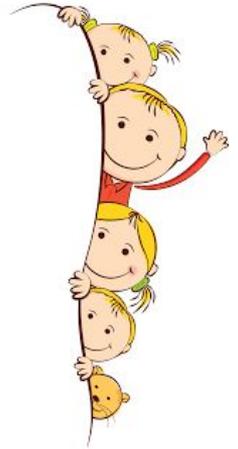


# Сенсорный опыт

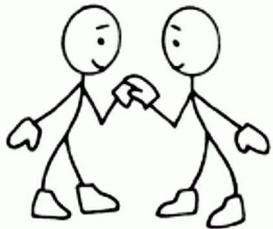
Сенсорный опыт - развитие, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенью которого является чувственный опыт.

Значение сенсорного воспитания состоит в том, что оно:

- является основой для интеллектуального развития
- упорядочивает хаотичные представления ребенка, полученные при взаимодействии с внешним миром;
- развивает наблюдательность;
- дает ребенку возможность овладеть новыми способами предметно-познавательной деятельности;
- влияет на развитие зрительной, слуховой, моторной, образной и др. видов памяти.



Чтобы не попадать в когнитивные “ловушки” (ошибки сознания) и максимально использовать ресурсы необходимо развивать сенсорный опыт. Одним из таких способов является - **наблюдение**. В процессе такой деятельности развивается эмпатия.



**Эмпатия** — сложный и многообразный механизм, незаменимый в человеческом взаимодействии. Она позволяет со-испытывать (co-feel) и мысленно моделировать то, что другой человек переживает в данный момент. Эмпатию можно рассматривать как способность переживать последствия некоторого опыта, сам опыт при этом не переживая, а лишь наблюдая. Основные следствия этого механизма — наши способности имитировать и понимать другого человека.

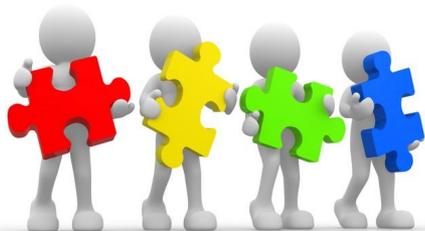
# Приобретение сенсорного опыта через наблюдение



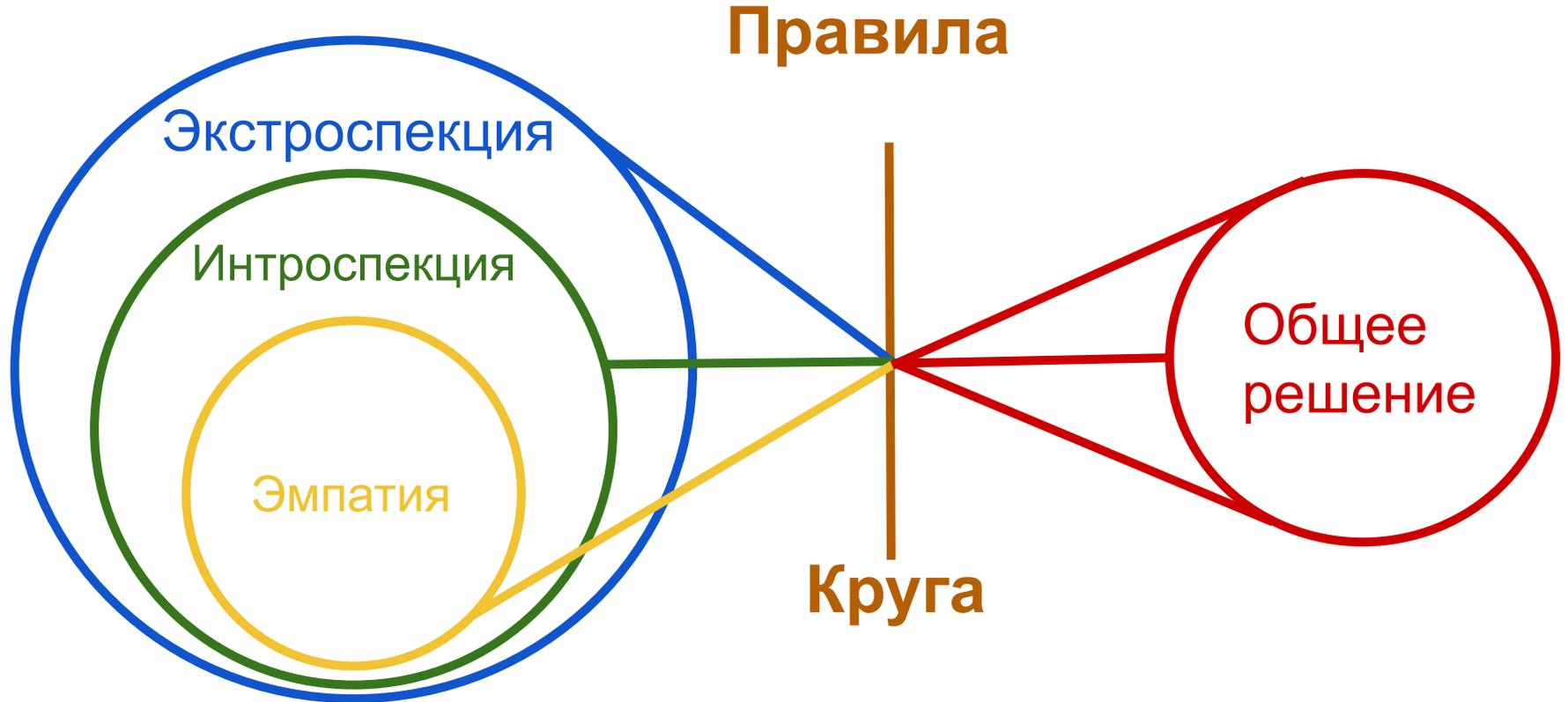
Экстроспекция  
За другими

Интроспекция  
За собой

Эмпатия  
За ситуацией



# Метод Круга



## Ошибки наблюдения

Это искажения восприятия, которые закономерно присущи чувственному познанию и, обычно, слабо поддаются сознательному контролю.

1. Ошибка первого впечатления
2. Гало - эффект
3. Эффект снисхождения
4. Ошибка усреднения
5. Ошибка корреляции
6. Ошибка контраста (реактивное образование)

