**Занятие № 11**  **«Что такое эмпатия?»**

**Форма проведения**: социально-педагогический тренинг

**Цель:** формирование у воспитанников понятия «эмпатия», осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

**Задачи:**

* **Содействовать развитию эмоционально-ценностной сферы воспитанников;**
* **Создать условия для воспитания положительного отношения воспитанников к людям, нуждающимся в нашей помощи;**
* **Способствовать формированию представлений о жизненных ценностях.**

**Образовательные технологии:**

* элементы технологии коммуникативного взаимодействия;
* элементы технологии создания воспитывающих ситуаций;
* элементы игровой технологии.

**Оборудование:**

1. Интерактивная доска.

2. Презентация по изучаемой теме.

3. Конверты с письмами «Добропочта»

4. Картинки с фотографиями людей

5. План-конспект

**Организационно-психологический момент:**

Упражнение-разминка: «Посидите так, как сидит…»

Классный руководитель предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка.

Классный руководитель: Далеко вперед сегодня шагнула наука, и в нашу жизнь ворвалось огромное количество новых приспособлений, упрощающих ее. Сегодня мы можем делать все по щелчку. А всё ли? Будто перелистывая пальцем на сенсорном экране приложения, перелистываем мы страницы своей жизни. Всё стало удобнее. Люди многое приобрели с технологическим прогрессом, но многое и потеряли… Многое и самое важное. Искренность. Эмпатию.

- Какое определение вы можете дать слову «искренность»?

- Что такое «эмпатия»?

**2. Основная часть**

 Эмпатия – понимание эмоционального состояния и чувств другого человека путём сопереживания.

 Способность к эмпатии не зависит от интеллектуальных усилий. Другими словами, это значит, что «заставить» себя сочувствовать (или переживать любое другое состояние) при всём желании мы не можем. В наших силах изобразить его внешние проявления, постараться подобрать фразы, которые используют в таких случаях, но заставить себя ощутить такую же эмоцию усилием воли невозможно. Данный факт не делает из человека бессердечного робота, ведь некоторые учёные [уверены](http://psyfactor.org/personal25.htm), что мы изначально рождаемся с генетически обусловленной склонностью к эмпатии. В процессе жизни (социальные условия, традиции общества, пережитые события) она либо усиливается, либо слабеет. И, что гораздо важнее, её можно постараться развить, хоть это и нелегко.

*- Как вы считаете, нужно ли сегодня нам это качество?*

Мы перестали искренне удивляться, искренне радоваться, искренне ценить, искренне любить и сопереживать. Поменялись ценностные ориентиры. Заблудившись в веке технического прогресса, в веке материальных приоритетов, мы теряем себя.

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

Очень важно, чтобы вы как можно раньше научились понимать чувства других людей. Сложность в понимании чувств связана с тем, что чувства выражаются преимущественно не впрямую – словами, а опосредствованно – лицом, позой, движением, голосом.

Когда вы научитесь распознавать чувства другого, вам будет легче идентифицировать себя с другим человеком. Давайте сейчас будем учиться замечать чувства другого человека и как бы стараться почувствовать их изнутри.

Упражнение «Многоликость чувств»

Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Просмотрите картинки и найдите ту, которая изображает человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (5 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (5 минут.)

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?

Упражнение «Ассоциации»

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

 **Анализ упражнения**

* трудно ли было подобрать ассоциацию?
* трудно ли было угадывать?
* кому удавалось угадать, что помогло?
* чьи ассоциации показались наиболее удачными?

 Упражнение «Белая ворона»

Сейчас вам раздадут карточки, на одной из которых будет написано: «белая ворона». Все остальные чистые. Ваша задача: найти белую ворону, основываясь на следующие правила:

* во время игры нельзя общаться, даже жестами;
* вы должны «вжиться» в состояние каждого человека и через свои чувства понять, кто белая ворона;
* если вы приняли окончательное решение, то вы можете назвать этого человека, в случае, если вы угадали, игра заканчивается, если нет, то вы и выбранный вами человек выходят из круга и игра продолжается».

**Анализ упражнения**

* какие чувства, состояния, переживания вы испытывали по отношению к каждому из участников?
* кого из участников было легче почувствовать, а кого труднее?
* на каком основании вы принимали решение?
* какие способы поведения использовала белая ворона?
* что помогло и что помешало в процессе нахождения белой вороны?

Задание «Добропочта»

В 2015 году на свет появился проект ДоброПочта. Его главная идея — поддерживать тех, кто оказался в непростой жизненной ситуации через добрые слова и почтовые открытки. Это могут быть дети, взрослые, пожилые люди.

"ДоброПочта" сотрудничает с благотворительными организациями и рассказываем истории их подопечных, публикует и частные случаи. Каждая фотография героя сопровождается небольшим рассказом и почтовым адресом, по которому Вы и можете отправить открыточку с теплыми пожеланиями. "ДоброПочта" уверена, что доброе слово — лучшая поддержка!

И сегодня я предлагаю вам поучаствовать в этом проекте, проявив сопереживание и поддержку в адрес невыдуманных людей.

Классный руководитель раздаёт конверты с открытками, воспитанники знакомятся с историями людей и пишут им слова поддержки, после чего делятся впечатлениями.

1. **Подведение итогов. Рефлексия**

В завершение нашего классного часа я хочу пожелать Вам быть уважительными друг к другу, сочувствовать в беде и никогда не совершать жестокие поступки. Я очень надеюсь, что вы в будущем станете добрыми, милосердными, хорошими людьми.