**Занятие № 14 « Эмпатия в действии»**

**Цель:** развитие навыков толерантного общения.

**Задачи:**

1. Развивать навыки эмпатии.

2. Создать условия для формирования стремления к самопознанию.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

**Оборудование:** бланки для составления памятки на «черный день», карандаши, альбомные листы, разрезанные пополам, рисунок дерева, бумажные листочки дерева по количеству участников, клей.

**Организация пространства:** Дети сидят за круглым столом.

**Ход**

Я рада всех вас приветствовать! Чтобы наше сегодняшнее общение удалось – приготовьте хорошее настроение, желание высказаться, позитивный настрой друг к другу. А сейчас немного поиграем.

Ребятам предлагается сыграть в очень простую игру. Необходимо сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит "один", второй - "два", и т. д. Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры. Обсуждение:

* как началась игра?
* чего хотелось каждому сначала?
* почему сначала ничего не получалось?
* как удалось досчитать до десяти?
* появился ли в группе лидер или порядок сформировался сам собой?
* чему нас учит эта игра?

**2.  *Чтение китайской притчи о терпении***

Класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье царил покой, мир, уважение и взаимопонимание. Что же для этого нужно. Прослушайте притчу, и вы всё поймёте.

Правитель обратился к известному мудрецу-отшельнику с просьбой посоветовать, как достичь всеобщего счастья и благоденствия. Он пообещал ответить через некоторое время. Через месяц он сказал посланникам императора, что ответ не готов. То же произошло и через полгода. Разгневанный правитель через год приказал привести ответ или казнить мудреца за издевательство. Отшельник отдал таблички, и их привезли императору. На них 365 раз было написано одно и то же слово. Разгневанный император приказал доставить мудреца во дворец и спросил: «Почему только одно слово и почему ему потребовался целый год, чтобы все это написать». Мудрец ответил, что год понадобился ему, чтобы осознать написанное, а императору, чтобы смог прочитать его совет.

* Какое слово написал мудрец? (ТЕРПЕНИЕ).
* Поднимите руку, кто считает, что этого качества у него в достатке.
* Приведите примеры, когда вы его проявили.
* Что вы при этом чувствовали?
* Легко ли быть терпимым?

***3. Психолог*** предлагает детям закончить фразы:

* *Простить — это...*
* *Когда мне отказывают в моей просьбе, я...*
* *Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...*

**4. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»**

Психолог заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. **Психолог** вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Психолог предлагает ребятам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы. «Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должна записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону. «Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться. «Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.  
 Психолог на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.  
 Заполненные памятки остаются у детей.

1. **«Копилка обид»**

*Что же делать с «текущими» обидами? Важно уметь выразить обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же нужно относиться к обидчику?*  
 Учащиеся обсуждают, приходят к выводу, что нужно уметь прощать обиды. Ребятам предлагается нарисовать «Копилку обид» и поместить в нее все обиды, которые они переживали раньше. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой? Психолог говорит о бесплодности накопления обид. Жалость к себе является плохой привычкой.

(Копилки отправляются в мусорную корзину).

1. **Составление правил общения.**

*Мы часто обижаем других, но не потому, что хотим их обидеть, а потому, что не всегда понимаем их поступки или мысли. Поэтому в общении следует придерживаться определенных правил:*

Дети самостоятельно формулируют и записывают на листочках в виде листьев дерева правила, а потом крепят на изображение дерева, размещённое на доске. Примерные ответы:

*1) Говори о другом только тогда, когда тебя об этом попросят.  
2) Говоря о своих чувствах к другому человеку, скажи о том, какие его слова и поступки их вызвали, не говори о человеке в целом.  
3) Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.  
4) Не давай оценки.  
5) Не давай советов. Слова: «Я бы на твоем месте...»; «Ты должен...» — под запретом.*

1. **Рефлексия. Практические задания для обсуждения в группах (3 группы).**

При помощи правил толерантного общения дайте конструктивный ответ собеседнику.

***Ситуация 1***. Друг отказывается выполнять твою просьбу.

***Ситуация 2.*** Подруга не возвращает книгу, а она тебе сейчас очень нужна.

***Ситуация 3.*** Соседка обвиняет тебя в том, что ты разбросал мусор.

***Ситуация 4***. Общаясь с одноклассниками, подруга неожиданно перебивает и начинает разговор на другую тему.

***Ситуация 5.*** Одноклассник без разрешения воспользовался твоим мобильным телефоном.

***Ситуация 6.*** Подруга грубит и отказывается обсуждать с тобой семейную проблему.

***8. Упражнение в кругу «Импульс»***

Психолог предлагает учащимся вспомнить ситуацию, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Он предлагает им вернуться в это состояние, затем взяться в кругу за руки. Через рукопожатие по кругу ко всем приходит «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

1. **Подведение итогов.**

Сегодня мы учились быть терпеливыми, прощать обиды. Я надеюсь, что полученные на сегодняшнем занятии знания вы будете использовать в своем повседневном общении. Спасибо всем! До новых встреч!