

Эмпатия – ключ к ...

Педагоги психологи МАОУ

«Гимназия № 31»

Фёдорова О.В.

Малькова Л.А.

Карманова О.П.

Слово **«эмпатия»** имеет греческое происхождение оно произошло от слова «empathēia», что обозначает сопереживание.

В современной психологии эмпатией называют

- способность человека понимать чувства и мысли собеседника,
- сопереживать ему, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека,
- воспринимать его эмоциональное состояние.

Развитие эмпатии

В развитии эмпатии большую роль играет процесс самопознания, когда человек учится понимать себя самого, контролировать собственные мысли и чувства, ему становятся понятней мысли и чувства других людей.

Эмпатия - это не результат интеллектуального усилия. Это явление лежит, скорее, в области интуиции. Некоторые психологи считают, что эмпатия - свойство врожденное, и ослабевает либо увеличивается лишь в зависимости от личного жизненного опыта человека.

Но в тоже время, существуют и специальные тренинги, помогающие научиться более точно воспринимать состояние другого человека и настраиваться на однуэмоциональную волну.

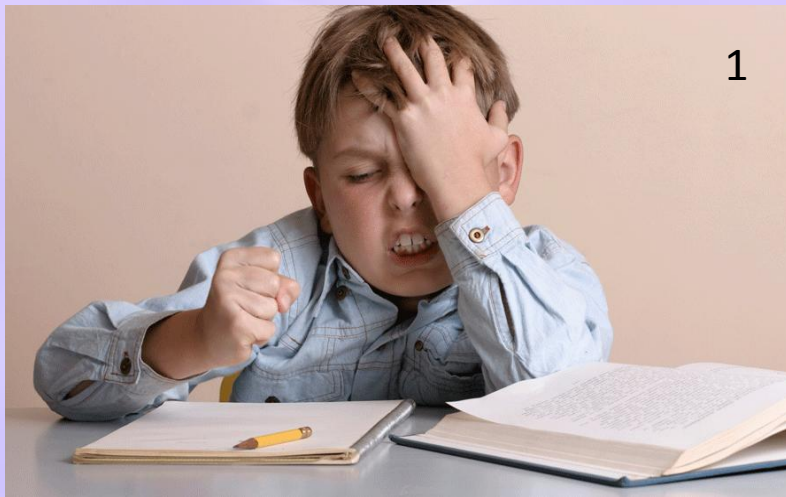
Внутреннее состояние человека проявляется через:

- Мимика,
- Жесты, позы
- Интонация голоса

**Эмпатия - профессиональное качество всех профессий
типа «человек-человек»**

Эмпатические способности помогают :

Педагогам , врачам, психологам, юристам и т.д.



1

Определите эмоцию и пропишите ваши действия с ребенком по изменению данной эмоции в положительное русло



3



2

Алгоритм реагирования на эмоциональное состояние другого человека:

1. Установление контакта

- Контакт глазами
- Обращение по имени

2. Определение эмоции другого человека

- Задать вопрос: Тебе грустно/Ты злишься/Ты обижен

3. Прояснение ситуации

- Вовлечение ребенка в разговор (Что-то случилось/произошло, тебя кто-то обидел и т.д.)

4. Разрешение ситуации

- Изменить его эмоцию через интонацию, низкий тон голоса, предложить помощь (Тебе нужна помощь? Как я могу тебя помочь? И т.д.)

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!

Желаем вам гармонии с собой,
со своими учениками и коллегами