

Дата 28.02.2024. Занятие провела психолог
школы Гузева Е.П.

Как научить ребенка понимать свои и чужие чувства

Цель: сформировать у родителей понимание важности эмпатии в жизни человека, необходимости ее развития у ребенка.

Задачи: дать понятие о сущности эмпатии, ее формах и уровнях развития;

- сформировать потребность в проявлении эмпатии и готовность развивать ее у себя и своих детей;
- развивать навыки понимания чувств и состояний других людей, способность проявлять понимание, сочувствие и воспитывать эти качества в своих детях.

Национальные ценности и качества личности: уважение, единство и солидарность, поддержка и взаимопомощь, доброжелательность, эмпатия, отзывчивость, саморегуляция и саморазвитие.

План

I. Вводная часть

- Эмоциональный настрой «Мяч радости»
- Объединение в группы

II. Основная часть

- Работа с цитатой
- «Ассоциации»
- Информационная часть
- Мозговой штурм
- Работа в группах.
- Просмотр и обсуждение видеоролика
- Индивидуальная работа. Упражнение «Пять почему»
- Работа в парах. Упражнение «Принятие чувств»

III. Заключительная часть

- Упражнение «Комплименты»

Ожидаемые результаты

Родители:

- будут более чуткими и внимательными к своим детям;
- смогут распознавать и реагировать на эмоции детей с эмпатией и пониманием;
- поймут важность развития эмпатии у детей младшего школьного возраста;
- смогут развивать у детей навыки понимания чувств других людей, проявления сочувствия.

Продолжительность занятия: 60 минут Присутствовали 20 родителей.

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
3 мин.	I. Вводная часть Эмоциональный настрой «Мяч радости» Родители становятся в круг. <i>Педагог:</i> У меня сегодня радостное настроение, и я хочу им с вами поделиться. Вытяните вперед руки, поверните их ладонями вверх, и наш «мяч радости» будет катиться по ним, даря вам мое радостное настроение.	Слайд 1 Слайд 2
5 мин.	Объединение в группы <i>К какому столу подойти?</i> Выберите карточку с названием эмоции, определите, к какому из четырех состояний: «Радость», «Любовь», «Гнев», «Грусть» относится эмоция? Выберите название стола и объединитесь в четыре группы. <i>Радость:</i> счастье, восторг, наслаждение, умиротворение, интерес, забота, надежда, принятие, вера, изумление <i>Грусть:</i> горечь, лень, скука, жалость, сожаление, тоска, печаль, отчаяние, безнадежность, разочарование <i>Гнев:</i> злость, раздражение, негодование, возмущение, обида, враждебность, досада, нервозность, агрессия, презрение <i>Любовь:</i> нежность, дружелюбие, доверие, доброта, симпатия, увлеченность, восхищение, гордость, сочувствие, очарованность <i>Комментарий педагога:</i> Не бывает плохих и хороших эмоций, они все важны для нас. Наша задача – научиться самим понимать свои и чужие эмоции и научить этому наших детей.	Слайд 3
3 мин.	II. Основная часть Работа с цитатой Обратите внимание на высказывание писателя. Согласны ли вы с ним? <i>Лучший человек живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший – своими чувствами и чужими мыслями. Л. Н. Толстой</i> <i>Педагог:</i> - Сегодня на занятии мы с вами разберем, что такое эмпатия и какова ее роль в развитии детей.	Слайд 4

5 мин.	«Ассоциации» Подберите ассоциации к слову <i>эмпатия</i>. Эмпатия (греч. <i>ἐν</i> – «в» + <i>πάθος</i> – «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие») – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. Соответственно <i>эмпат</i> – это человек с развитой способностью к эмпатии. Эмпатия – это способность почувствовать и понять эмоции других людей. Эмпатичная личность может поставить себя на место другого человека и понять то, что он ощущает: грусть, радость, печаль, боль. Эмпатия позволяет проявлять заботу и сочувствие к другим людям, лучше взаимодействовать и строить отношения с окружающими. Эмпатия в наши дни – не приятное дополнение к развитию, а неотъемлемая часть успеха и благополучия наших детей. Зачем детям быть чуткими? Прежде всего, это положительно влияет на их психическое здоровье и уверенность в себе, служит «прививкой» против буллинга, сказывается на успеваемости и помогает найти себя в дальнейшей жизни. Эмпатия включает способность точно определять эмоциональное состояние другого человека на основе мимических реакций, поступков, жестов и т. д. Формы эмпатии: • <i>когнитивная</i> – способность соотносить свое и чужое, осознавать, что объединяет и разделяет людей; • <i>экспрессивная</i> – способность понимать сходство и различие эмоций и намерений; • <i>социальная</i> – способность понимать сходство и различие в нормах социального поведения.	Слайд 5 Слайд 6 Слайд 7
---------------	--	--

определили эмоции главного героя.

Задание для групп 1, 2. Используя метод «Карта «Что? Как? Почему?», определите:

Что герой пытается выполнить?

Каким образом герой решает задачу? Что он предпринимает для этого?

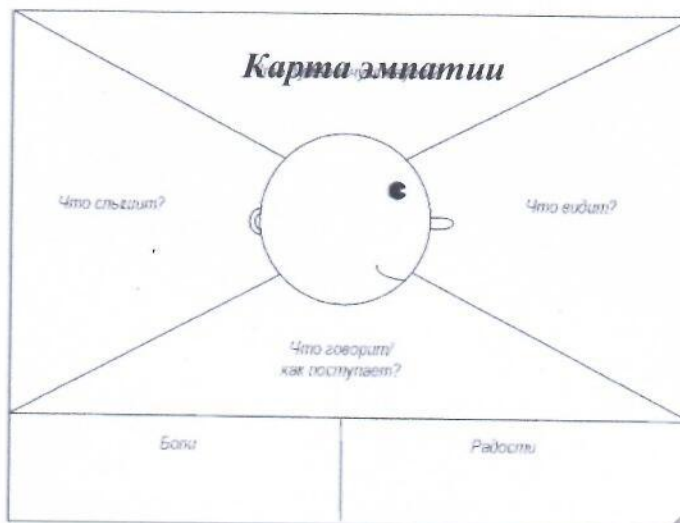
Почему он так делает? Здесь мы записываем наши инсайты и догадки о причинах именно такого, а не иного поведения.

Карта «Что? Как? Почему?»

Что?	Как?	Почему?

10 мин.

Задание для групп 3, 4. Используя метод «Карта эмпатии», определите, что думает, видит, говорит, слышит главный герой.



10 мин

Индивидуальная работа. Упражнение «Пять почему»
Вспомните случай с вашим ребенком, который вызвал у вас сильные эмоции. Задайте себе пять вопросов «Почему?», где каждый последующий вопрос задается в ответ на предыдущий. Например:

- Почему сын ответил мне грубо? Я не разрешила ему выйти поздно вечером с друзьями на прогулку и сказала это в очень резкой форме.

h?v=nwSJ
t3fiQWc

Слайд 12

Слайд 13

3 мин.	• Почему сказала в резкой форме? Я испугалась, что он не слушает меня. • Почему не слушает? Мне трудно убедить ребенка. • Почему трудно убедить ребенка? У нас нет доверительных взаимоотношений. • Почему нет доверительных взаимоотношений? Я не понимаю его, он не понимает меня. Считается, что пяти «почему» достаточно, чтобы выявить первопричину проблемы. Но если проблема сложная или вы чувствуете, что первопричин несколько, можно задать следующие пять вопросов или повторить упражнение с начала с другим набором вопросов. При желании поделитесь с аудиторией своими вопросами – ответами.	Слайд 14
2 мин.	Работа в парах. Упражнение «Принятие чувств» <i>Цель:</i> формирование умения принимать чувства детей; знакомство с понятием <i>активное слушание</i>. <i>Ход упражнения.</i> Один слушатель приводит пример неэффективного родительского ответа, другой переформулирует его так, чтобы были приняты чувства ребенка. <i>Образцы заданий и возможные варианты ответов</i> ♦ «Не смей его бить! Это же твой брат!» / «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя». ♦ «Не бойся: собака тебя не тронет». / «Симпатичный пес. Но если боишься, давай перейдем на другую сторону». ♦ «Улыбнись! Все не так плохо, как тебе кажется». / «Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?» ♦ «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» / «Да, согласен, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку». В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием <i>активное слушание</i>, автором которого является американский психолог Т. Гордон. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается сказать вам на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий	Слайд 15

это явление, – эмпатия).

Обсуждение

- ♦ Как вы себя чувствуете?
- ♦ Сложно ли вам было? Если да, то почему?

Рекомендуемая литература



<https://mybook.ru/author/michele-borba/chutkie-deti-kak-razvit-empatiyu-u-rebenka-i-kak-e/read/>

50 детских книг, которые помогают развивать эмпатию

https://guru.wildberries.ru/article/50-detskih-knig-kotorye-pomogayut-razvivat-empatiyu?listing_index=15

Чек-листы «Рекомендации для родителей»

1. Создайте в семье теплую атмосферу, где будут царствовать любовь и взаимопонимание.
2. Разбирайте с ребенком разные жизненные ситуации.
3. Знакомьте детей с принципами жизни в обществе.
4. Объясняйте, как правильно поступать с людьми в разных ситуациях.
5. Поясняйте, какие последствия может нести то или иное поведение людей.
6. Развивайте у ребенка позитивные социальные черты характера: оптимизм, доверие, прощение, солидарность.
7. Учите делать полезные вещи, помогать другим людям.
8. Не забывайте о похвале.
9. Сопереживайте ребенку, говорите с ним о том, что он чувствует.
10. Развивайте ребенка эмоционально: обсуждайте тематические изображения и фотографии, изображайте эмоции перед зеркалом, играйте в эмоциональные игры.
11. Будьте для ребенка примером для подражания: придерживайтесь тех же принципов, которым обучаете.

3 мин.

III. Заключительная часть

Слайд 16

Упражнение «Комплименты»

Мы лучше узнали друг друга, и теперь на прощание хочется сказать комплименты. Важно знать правила искренних комплиментов.

- ✓ Избегайте банальных комплиментов. Делайте конкретные комплименты.
- ✓ Не обращайтесь на очевидное; обращайтесь на не слишком заметные детали.
- ✓ Если вы хвалите человека, недостаточно просто сказать комплимент. Расскажите, почему вы говорите именно это.

И надо уметь принимать комплименты.

- ✓ «Спасибо» – достаточно.

Вам не нужно оправдываться или уменьшать свою ценность. Слова «спасибо» в ответ на комплимент достаточно.

- ✓ Запретите себе опровергать комплименты!

Распространенная реакция на комплимент: «Ой, ну что вы! Достаточно об этом» или «Да не такая уж...»

Подтвердите себе ценность комплимента.

Родители становятся в круг. Педагог, отдавая мяч одному из родителей, говорит ему комплимент. Родитель должен сказать «Спасибо!» и передать мяч соседу, произнося при этом теплые, добрые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, также говорит «Спасибо!» и передает его следующему родителю.

Все упражнения, которые мы выполнили с вами, очень полезно проиграть с детьми.