

Доброго дня. Мене звати Мачей Чехомський і

темою сьогоднішньої лекції буде формування культури емпатії в дитячому садку.

І я відповім вам на запитання, по-перше, чому емпатія так важлива?

І яку роль вона відіграє в житті загалом, і чому в цій програмі важливо

саме інвестувати в ці емпатичні здібності.

По-друге, чому саме будова

культури? Це означає не лише інвестувати в окрему

дитину, але й створення такого емпатичного середовища в цілому або

емпатичного клімату у закладі є дуже важливим у цьому віці

на етапі дитячого садка, і які проблеми це може викликати

у вчителів? Що також є важливою вказівкою того, як

організовувати ці заходи методично, щоб вони були

безпечними як для дітей, так і для вчителя.

[Приємна музика]

Перш ніж ми почнемо з визначень, я використаю

метафору, адже емпатія - це те, що об'єднує людей.

Вона виникла в процесі еволюції,

щоб ми мали доступ до того, що переживає інша людина,

щоб ми могли відчувати, що вона відчуває в даний момент,

думати так, як думає вона, або допомогти собі уявити, що відчуває інша людина.

І це дозволяє нам пристосовуватися до інших, реагувати на їхні потреби.

Ми можемо працювати разом
і просто бути разом.

Це особливо важливо у сфері допомоги.

І таке робоче визначення, яке

я хотів би запропонувати,
це двофакторний план.

Отже, у більшості теоретичних підходів
емпатія визначається як вміння

розділяти емоції інших людей,
адекватне їх відчуття, співпереживання

і створення ментальних образів
емоційних станів інших людей.

Тобто містить два фактори.

Перший з них називається
емоційним фактором.

Другий - когнітивний фактор.

І це перше, що потрібно нам встановити,

так теоретично.

Я, звісно, не буду втомлювати
вас великою кількістю теорії та

теоретичних конструкцій, але
добре теоретичне розуміння

конструкції емпатії, буде нам потрібне для того, щоб

показати в ході сьогоднішньої
лекції, як і що ми можемо розвивати,

які сфери цього емпатичного
розуміння та мислення

можемо розвивати на дошкільному етапі
і якій меті це може слугувати?

Виходячи з теоретичних підстав, ви
можете побачити на слайді переваги

високого рівня емпатії, що також
можна вважати виховними цілями.

Отже, те, про що я говорив, - це
просоціальна поведінка, вміння

співпраці, об'єднання з іншими людьми,

будови відносин,
а також співпраці.

Це також важливо потім на
етапі управління, наприклад,

людьми,
командою, а також вміння вирішення конфліктів.

Отже, сама емпатія як клей, що скріплює
наші різноманітні соціальні взаємодії,

відіграє дуже важливу, значущу роль,

цементуючи це соціальне життя.

Оскільки емпатія настільки важлива в

нашому житті і має так
багато корисних ефектів

у функціонуванні суспільства,
то очевидно, що вона має бути

однією з головних цілей
соціально-емоційної освіти.

Щоб подумати, на
що ж ми можемо вплив,

варто розглянути, наскільки
це генетично детерміновано,

і в якій мірі вона формується під
впливом середовища.

І ця метафора з банкою,

яка вже до певної міри заповнена тим, що

ми отримали в генах, здається мені
адекватною, оскільки рівень

емпатії у різних людей, такої вродженої
емпатійної здатності варіюється.

Ми відрізняємося доступністю цієї емпатії.

Прикладом тут буде, наприклад,

люди з аутистичним спектром, які за

характером цього розладу, так
би мовити, мають низький

рівень емпатії, а високу схильність

до, наприклад, сегрегації та
труднощі з розпізнаванням

та інтерпретацією таких
соціально-емоційних ситуацій.

Тож ця баночка вже може бути початково

більш-менш наповненою цими
ресурсами, назвемо це так.

Але це не означає, що там нічого

ми не можемо додати і в кожній,

в кожній людині той рівень
емпатії ми можемо

збільшувати через ці фактори
середовища.

Отже, це те, що ми не тільки

успадкували, і те, що
розвинулося в процесі еволюції.

Тому що ми покладаємося на механізми,
які є у багатьох стадних тварин.

Тому ми і розпізнаємо
емоції, тому

у нас є міміка, тому ми сигналізуємо про
ці емоції, щоб інші могли швидко

зчитувати і реагувати на наші потреби
та реагувати на них належним чином.

Що ж, але тут є дуже великий простір для

різних спеціалістів саме для того,
щоб створити такий вплив, який

дозволить додати більше цих
емпатичних можливостей у цю банку.

Тому що обидва виміри важливі,
тому що, як Жан Піаже

на питання "що важливіше в вихованні - гени чи

середовище", він відповів:

"Це все одно, що запитати, що важливіше
в полі - довжина чи ширина поля".

Обидва виміри дуже важливі.

Знову ж такий
повторюваний коментар, що

важливо не тільки те, що ми вкладаємо
в конкретну дитину, але

також те, в яким середовищі буде

ця дитина і в якій мірі ці нормативні
фактори впливатимуть на неї,

соціальні, культурні, пов'язані з кліматом
організації, наскільки вони також

цей рівень доступної емпатії можуть
модерувати або навіть вплинути на нього.

Від чого ж залежить розвиток емпатії?

У теоретичних підходах говорять про
так звані

фактори емпатії, тож ми маємо
генетичний фактор, дуже важливий фактор

досвіду раннього дитинства, а також
важливість середовища

виховання, цього найближчого оточення

для дитини, стосунки з близькими людьми,
тут з вихователями, також з вчителями.

Але з висновків хоча б соціальної психології

ми знаємо, що ситуативні
фактори є дуже важливими, тобто

у деяких ситуаціях ми більш
емпатичні, в деяких - менш.

І культурні фактори, тобто

є такі суспільства, є такі

спільноти, які демонструють
вищий рівень емпатії.

І тут ми ніби заглиблюємося в
більш детальне дослідження, наприклад,

є країни, які демонструють
більше емпатії або менше.

І це також те, що є предметом досліджень, але також є важливим свідченням того, що ці

соціальні норми, ці моделі поведінки також впливають на рівень емпатії

окремих людей, які складають цю спільноту.

Перш ніж я розповім про значення віку

розвитку дитини і про те,

на чому варто зосередитися в дошкільній освіті загалом, я хотів б пригадати

на вступі процесуальну модель емпатії.

Оскільки сучасні теоретичні підходи

вказують на те, що емпатія - це не просто якийсь стан, якась

доступність, а певний процес, який складається з різних вмінь.

І розуміння цієї

процесуальної моделі допоможе нам зрозуміти, на які

частини цього процесу ми можемо впливати ще на етапі дошкільного виховання

і як ми можемо допомогти дитині розкрити весь її емпатичний потенціал.

Тож для того, щоб зрозуміти стан іншої людини, добре

відчувати її емоції, співпереживати комусь і вдуматися, як ми говоримо в психології.

По-перше, ми повинні бути уважними до іншої людини.

Загалом, нам важливо зосередитися на цій людині.

Ми повинні помітити,

помітити ці емоції, тому це сприйняття також зумовлене різними речами,

чутливістю даної людини, а також тим, наскільки в даній

спільноті загалом інша
людина має значення.

Чи є хтось важливий для мене?

Чи важливо взагалі те, що
відбувається з іншою людиною?

І тут ви вже здогадалися, що є
величезне поле, так би мовити,

показати або продемонструвати різні
втручання для педагогів і психологів

і вихователів, щоб посилити цю частину
в дітях і вчити їх, наприклад, тому

що, загалом те, що відбувається з

іншими людьми, важливо і також правильно
інтерпретувати ці стимули,

тому що на основі цих спостережень,
за тим, що я бачу, наприклад,

що хтось розсердився або що хтось

посміхнувся, я створюю для
себе ментальну модель людини,

тобто я можу уявити, що
вона відчуває в цей момент.

Знаючи трохи про цю людину

і чим краще я знаю когось, тим точніше
я створюю ці ментальні моделі.

Але також на цьому етапі я повинен
бути в змозі відрізнити, що є

моєю власною емоцією, а що іншої людини.

Тому що це вміння самоспостереження,

емоційного самоконтролю і саморегуляції
також дуже впливають на те, щоб ми

не реагували гнівом на чийсь емоції.

Тобто я бачу, що комусь сумно, але,
активувавши власні емоції, я можу

йти різними шляхами, не обов'язково

підтримувати ту людину, яка, наприклад,

потребує допомоги в даний момент.

Отже, на цьому другому етапі знову

створення таких адекватних
ментальних моделей і які

ведуть до правильного
зчитування станів інших людей

вимагає навчання щонайменше
самоконтролю, самопізнання,

емоційної регуляції, певного
розуміння власних переживань.

Третій елемент цієї процесуальної моделі,

це формування емпатичних емоцій, наприклад,

емоції співчуття або таких, що
спонукають до дії, до змін,

в якій ми хотіли б, наприклад,

підтримати когось або просто розділити

її радість і бути разом з
нею у тій чи іншій ситуації,

показати їй підтримку або
задовольнити її потреби, наприклад,

у ситуації співпраці,

тоді я знаю, що їй потрібно, і я
мотивований зробити це на основі

цих емпатичних емоцій, які формуються в
мені по відношенню до іншої людини,

щоб допомогти цій людині
якимось чином або вступити

у таку адекватну
взаємодію, яка служить нам усім.

І останній, четвертий етап цього процесу

це побудова такої емпатичної
відповіді, нашої реакції.

Це вже поведінковий компонент,
який включає в себе

реагування на ситуацію іншої людини,
на те, що ми помітили, на те, як

ми зрозуміли, які емоції
це в нас викликає.

І тоді я можу реагувати
належним чином, наприклад

підтримуючи когось,
помічаючи те, що відчуває, або

реагуючи з певним співчуттям або,

принаймні, сигналізуючи,
що так, я розумію

те, що ти кажеш, я розумію,
що відчуваєш, я з тобою.

Це приємно, це підтримує, але також

високофункціональне в різних
соціальних ситуаціях.

Зараз це така суто психологічна
модель, яка базується на

20 роках досліджень, емпатії та пов'язаних

з нею процесів, а також
вивченні людського мозку.

Що мене цікавить найбільше і що

я хотів би показати вам, це як
цю теоретичну модель,

психологічну, ми можемо
операціоналізувати педагогічно.

Тому що ми з'ясували, що емпатія
важлива в житті загалом,

тепер я хотів показати, чому це так

важливо на етапі дошкільного
виховання і чому

тема сьогоднішньої лекції -
формування культури емпатії.

Тобто тепер ми можемо
розглядати таку виховну мету, якою

є розвиток емпатії як
дії, спрямованої або на

конкретну дитину, де ми

уявляємо, що я в цій

людині все одно, в якому віці, я хотів
би розвивати конкретні ці

етапи процесу, щоб вона була більш емпатичною.

Але, дивлячись навіть на попередній слайд,
які умови розвитку емпатії і взагалі

рівня емпатії людини на даний
момент, це не тільки те, з чим вона

прийшла в цей світ і якою народилася,
не тільки як її виховували, але й

також те, в якому середовищі
вона зараз перебуває.

Звичайно, на рівень цієї доступної
емпатії впливає оточення, але також і

оточення визначає, як я буду поводитися в

тій чи іншій ситуації і
наскільки я буду емпатичним.

Отже, все, що відбувається в

інституції, яка розуміється дещо ширше,
ніж місце індивідуальної взаємодії, але

це також місце, де живуть соціальні
групи, як формальні, так і неформальні.

І це одне з фундаментальних

виховних завдань на рівні дошкільної освіти.

Розвиток саме цього соціального
досвіду, розвиток цієї емоційної

складової у дітей, це дуже важливе
завдання, виховне завдання.

Переходячи до такого постулату

педагогіки про те, як
формувати культуру емпатії, то

ми повинні не тільки враховувати, що

на рівень емпатії кожної
дитини

впливають як ці індивідуальні
процеси, так і знання про

емоції, вміння приймати чужої

перспективи, тобто це подолання
дитячого егоцентризму, але також і

комунікативні навички, громадянська
мужність, але в цілому в такому,

такий соус, в який дитина

занурена, тобто норми в
даній установі, наприклад,

взаємна доброта, увага до іншої людини.

Те, що ми ставимося один до одного з

повагою, з увагою, що ми
допомагаємо один одному.

Те, як ставляться один до одного

дорослі, тобто все, що створює сам клімат
закладу, культуру

організації, дуже сильно впливає на
рівень емпатії у дітей,

чого вони навчаться і наскільки
емпатичними стануть згодом,

але й впливає на те, якою мірою
вони зможуть у цьому місці

використовувати цю емпатію і загалом
розкрити, наскільки вона буде доступною.

Тобто неможливо інвестувати в
дитину, розвивати її ресурси, такі

скажімо, інтрапсихічні, пропускаючи
ці культурні та нормативні чинники.

Вони просто не будуть
повністю використані.

Але ми в дитячому
садку. У дитячому садку

ми повинні враховувати, що діти

через свій вік, вони ще не

володіють повною мірою
емпатичними здібностями.

Це пов'язано, як з емоційним,
так і когнітивним розвитком.

Тут я буду посилатися
на те, що емпатія - це

це такий когнітивно-емоційний
конструкт, і ми знаємо, наприклад, що

когнітивні труднощі у подоланні дитячого

егоцентризму, або така складність
децентралізації, буде

стояти на заваді повноцінним
емпатичним відносинам.

Також недосконалі механізми саморегуляції,

складність досягнення такого
абстрактного мислення, яке ще не

доступне для дітей, яке
формується близько 10-11 років, яке

дозволяє повністю зрозуміти, створювати
абстрактні емпатичні конструкти.

У дітей домінує конкретне мислення.

Це також стає на заваді

такого цілковитого емпатичного реагування,
а також у розумінні інших.

Варто ще пам'ятати,
що це той самий момент, коли

все ще дуже велике значення для дітей
мають відносини з дорослим вихователем,

і в той же час дуже сильного
інтересу до групи однолітків.

Адже це той момент, коли діти
покидають домашнє середовище

і виявляють неабиякий
інтерес до групи однолітків.

Ось на що нам потрібно звернути увагу,

розробляючи різні впливи та
створюючи саме таку культуру емпатії в

садку,

але й використовувати їх
у своїй повсякденній роботі.

Я, як автор різноманітних програм
з розвитку емпатії у дітей,

стежу за тим, що відбувається
на ринку освіти і які

продукти, впливи, матеріали в цілому

з'являються у сфері емоційного
виховання та розвитку емпатії.

На жаль, і я скажу "на жаль", але це
болюче питання польської освіти в цілому.

Ці програми також зосереджені
вже на дошкільному рівні.

На цьому когнітивному факторі, тобто на

побудові знань, словникового
запасу, емпатичного спілкування.

І це не помилка.

Дуже добре, що це відбувається, але
десь не береться до уваги фактор

емпіричний, пов'язаний з
переживанням різних речей,

більш близький дитині
через її вік.

І, на жаль, дитячий садок не уникнув цієї
недуги польської системи освіти, тобто

великої прив'язки до

підручників, різних видів робочих зошитів,

які користуються великою
популярністю і все частіше

також популярні в дошкільній освіті.

У деяких групах, у деяких

дитячих садках діти заповнюють по
4-5 аркушів на день, що не зовсім йде

в тандемі з тим, що говорить
психологія розвитку про

потреби дитини та освітні методи

на даному етапі розвитку.

Але з чого це також впливає?

Ну, в першу чергу з

деяких наших звичок і такої культури освіти,

але й від страху вчителів взагалі
впроваджувати заняття про емоції.

Зустрічаючись з вчителями та запитуючи

їх, чого вони бояться під час
таких занять,

аргументи, які я чую дуже часто,

і вони небезпідставні, що бояться,
ширих відповідей дітей.

Тому що страх полягає в
тому, що якщо ми почнемо

розмовляти з дітьми про емоції,
вони почнуть реагувати дуже щиро,

і що мені тоді робити?

Я відкрию скриньку Пандори і не зможу,

не зможу

закрити ці ситуації і адекватно
реагувати на ці емоції, і не дай Боже

виникнуть складні емоції,
смуток, тривога дитини

і що мені з цим робити?

А потім ще прийдуть батьки
зі скаргами.

Але також такий елемент,

який дуже часто проривається, це страх
перед власними емоціями.

Як я буду поводитися в ситуації,
коли ми почнемо про це говорити?

Як приклад, можу навести таке
втручання зі свого досвіду,

тому що я сам працюю психологом у

дитячому садку і, проводячи,
наприклад, заняття з

дітьми про емоції,
ми починаємо говорити про тугу

в групі чотирирічних дітей, і те,
що я можу очікувати, і що

часто трапляється, і те, що сталося зі

мною минулого місяця,
коли троє дітей почали

плакати, сумуючи за матір'ю, за домом.

І зараз ця ситуація може злякати,

або ми можемо почати працювати з нею і

сказати: так, ми почали про це говорити,

це нагадало кільком людям,

ось бачиш, їм зараз сумно,
вони сумують за домівкою.

Але ми також можемо показати, що
можна зробити в такій ситуації.

То підійдіть всі сюди.

Що робити з людиною, яка
тужить і потребує тепла?

Обіймати.

Тож можна обійнятися і сказати:
Ну ось, ми обійнялися,

а тепер сідаймо, починаймо
або продовжуймо заняття.

Діти перестають плакати,

а також мають такий гарний досвід, що

ці емоції виникають, що ці
емоції можуть якимось чином

регулювати, що корисно мати групу

однолітків, що корисно мати

опікуна. Це означає, що інші люди можуть
допомогти мені впоратися з моїми емоціями,

але також, проявляючи ці емоції, я не можу очікувати нічого поганого.

Мені не треба очікувати нічого поганого, і я можу отримати підтримку від інших.

Таким може бути досвід.

І я хотів би розповісти вам про такі інтервенції, базуючись на цій теоретичній

моделі і на цих етапах, постійно звертаючись до неї, тобто

в наступній частині нашої лекції я покажу вам, як ми можемо

підтримувати ці різні сфери емпатичного

процесу за допомогою методологічного розмаїття

впливу, спрямованого на дітей молодшого віку.

Такі впливи, які є,

так би мовити, відповідні до їхніх

ресурсів і можливостей на даному етапі розвитку,

але й які враховують якомога ширший спектр цих впливів.

З огляду на природу емпатії

і те, як вона просто працює та які функції виконує.

Отже, які методи розвитку емпатії в дитячому садку ми маємо,

тому що це те, про що ми починаємо

говорити, і що буде доступно тут, але також буде

ефективним і залишиться у відповідності з теоретичними основами?

Що ж, особливо варто наголосити на методах

емпіричних, ті, що залишають емоційний слід.

Тобто для дитини важливо те,

що відбувається тут і зараз.

Діти ближчі до переживань, до емоцій,
ніж до створення якихось типових когнітивних
та заснованих на знаннях конструктів.

Вони тільки здобувають ці знання, у них

слабкий словниковий запас,
але вони мають величезну

чутливість і з неї народжуються всі
відносини, і на ній ми все будуємо.

Що ж відбувається у відносинах
з опікуном та з іншими дітьми, що

дозволяє їм пережити і
якось зрозуміти ситуацію,

або пропрацьовувати її, іноді не
розповідаючи її у формі драми,

у формі гри ролей, у формі експериментів.

Це як у терапії з дітьми або для дітей
у терапевтичних впливах

використовуємо метафори, гру,
елементи драми, елементи рольової гри,

бо це ближчий і доступніший
для дитини світ.

Водночас, ми повинні дбати про те,
щоб залучати різні форми вираження,

які є привабливими для дітей
і близькими їм, а саме рух,

використання музики, малюнків,
різних конструкційних втручань,

все, що відбувається, як ми говоримо
в дитячому садку, під пальцями, тобто

відбувається тут і зараз, є

зрозуміле для дитини, дозволяє
прожити, відчути в собі

і не обов'язково виражати це словами,
хоча це також є нашою метою,

розвиток словникового запасу і цих ресурсів,

але й дуже важливий,
можливо, найважливіший

елемент, те, що відбувається в
групі, у взаємодії з іншими людьми,

що є водночас і методом,
і метою нашого впливу.

Тому що дуже важливою метою

впливу в дошкільній освіті є

створення ресурсів однолітків,
так званого

дружнього виховного середовища,

в якому дитина може розвинути ці

соціально-емоційні компетенції, які

важливі для нього на
даному етапі розвитку.

Зараз ви бачите фотографії
дітей з моїх дошкільних груп,

які слухають історію. Історію,
спеціально написану для того, щоб

залучити дітей до певних

процесів, близьких, які вони
знають, де вони можуть

пережити разом з персонажами,
ідентифікуючись з ними,

дані ситуації, ситуації,
взяті з повсякденного життя.

І це можливість поговорити
про цей досвід у групі.

Отже, знову ж таки, ця діяльність
відбувається всередині групи

і поділитися тим, що ми пережили, і,

можливо, навіть показати,
змодельовати певні

моделі поведінки в певних
ситуаціях. І сторітелінг,

використання методу
сторітелінгу є перевіреним методом

з доведеною ефективністю,

який просто
виконує різні етапи, або

реалізує цілі на різних
рівнях цієї емпатичної реакції.

Тому що діти, слухаючи, можуть
ідентифікувати себе з головним героєм,

звичайно, пов'язують це зі
своїм досвідом, але також

коли ця історія або читання цих
історій супроводжується розмовою

і діти можуть сказати, що
відчував персонаж історії,

що ти чув в цій ситуації?

Як би ти почувався на його місці?

Тож ми також створюємо
простір, в якому ми

можемо ділитися своїм
досвідом у безпечний спосіб.

За умови,

і це дуже важлива методична порада,
що людина, яка проводить такі заняття

не критикує дітей, не коментує та не
обмежує їхнє самовираження, а також

дозволяє дітям відчувати ситуацію по-різному

і помічати, що не існує єдиної

моделі поведінки, адже кожен
буде відчувати себе трохи

інакше, буде інтерпретувати ситуацію
трохи по-іншому, і це нормально.

Для дітей це дуже цікаво і, знову
ж таки, дуже важливий досвід,

де діти дізнаються, що різні люди можуть

відчувати різні емоції в
одній і тій самій ситуації.

Це допомагає, наприклад, подолати дитячий

егоцентризм і дозволяє краще зрозуміти
емоційні стани та думки іншої людини.

Так чи інакше, цей
емоційний дотик здається

добре видно на обличчях цих дітей.

Видно, як вони це переживають.

І сам факт переживання цих емоцій

є також таким важливим досвідом
і назвати їх. Таким чином,

ми підвищуємо знання про емоції,
емоційну обізнаність

і усвідомлення того, що інші люди можуть
відчувати те саме, а можуть інакше.

Розповідь історій - чудовий
метод для залучення дітей,

який дозволяє обговорювати, ділитися всім
цим у групі, але не єдиний.

Іншим прикладом є такі вправи, як

розминаючі, і це вправа, про яку я
хотів би поговорити більш детально.

Я називаю їх мотузкою могутності.

Показує, як на прикладі
простої активності ми можемо

дати дітям різний
досвід, різні знання.

Я приношу на заняття
мотузку, змотану в клубок.

Я показую дітям і запитую,
чи знають вони, що це таке?

Кажуть, звісно, що це
мотузка.

А я кажу, що це не просто
мотузка, це мотузка могутності.

Кожен, хто тримає цю мотузку в
руці, відчуває себе особливим.

І я кажу: хто зараз
відчуває себе особливим?

Я кажу це, тримаючи в руках цю мотузку.

А діти кажуть: ти. Я кажу: так, ви
хотіли б відчувати себе особливими?

Вони кажуть: ми б хотіли. Я кажу: але я

тримаю її, і те,
що ви зараз відчуваєте

це заздрість.

А потім кожен може взяти мотузку

та почути себе особливим,
а інші йому заздрять.

І я кажу: те, що ти зараз
відчуваєш - це заздрість.

Це безпечний спосіб,

щодо занепокоєння вчителів,
демонстрації того,

якою неприємною є емоція, як заздрість,

некомфортна, як можна її викликати
в групі і що з нею робити далі?

Тому що ми не закінчуємо на цьому вправу,

що відчуємо заздрість,
тільки даю дітям

таке завдання.

Що можна зробити,

що ви можете зробити як група, щоб
кожен відчував себе особливим?

Якщо заздриш, то, мабуть, це

щось дуже важливе і, можливо,
варте того, щоб ним поділитися?

І діти вирішують цю
проблему двома способами.

Або беруть ножиці, розрізають цю мотузку на

частини і кожен може забрати її з собою і відчувати себе особливим.

Або розмотують її,
сідають у коло і кожен

її тримає у руці, і кожен
відчуває себе особливим.

Таким чином ми показуємо дітям, що
ресурсами можна ділитися, але кажучи

про це, а також прислухаючись до своїх

емоцій, ми можемо розподіляти
ці ресурси в групі та

працювати разом, щоб
вирішити важливу для групи проблему.

І таких вправ, пов'язаних саме зі знанням
емоцій, з їх переживанням,

пов'язаних з рухом, з активністю,
з експериментами, їх дуже багато.

Ми можемо грати з дітьми в дерева,

які відчують різні емоції, і діти
показують через рух, як виглядає веселе

дерево, як сумне дерево, як
тривожне чи радісне дерево.

Ми можемо пограти з дітьми в акулу, коли

опікун - це акула, за якою плавають

маленькі рибки, і коли
вона обертається, вони

збираються в косяки,
і тоді вони в безпеці.

Це заходи, які передбачають
рух, зі сміхом, з веселощами.

Вони використовують метафору, але
також реалізують дуже важливі виховні

цілі практично на всіх етапах

емпатичного процесу, адже вони
стосуються і самоусвідомлення, уважності,

уявлення, що відчуває інша людина, побудови

такої відповіді і реагування,

не тільки індивідуально, але
й групово на такі ситуації.

Дуже корисні в різних видах активності

різні допоміжні засоби для визначення
емоцій та їхньої інтенсивності.

Популярні смайлики, кубики
відчуттів або допомога, яку

ми винайшли в дитячому
садку, називається віяло емоцій.

Це віяло емоцій
дозволяє дітям, наприклад,

під час привітання на килимі, сказати,
в якому я сьогодні настрої, наприклад,

мені сьогодні трохи сумно.

Якщо дитина не хоче розповідати

чому, але це не обов'язково, він також
може визначити інтенсивність цієї емоції.

Вони показують, що так, мені
трохи сумно або дуже сумно.

Тому ми також вчимо не тільки називати
емоції, розпізнавати їх, адже

смайлики - це такий простий спосіб

графічної фіксації цих
емоцій, але також

оцінювати рівень інтенсивності цієї емоції в
даний момент, що також є корисним,

і ділитися у формі, або
вербалізувати ці емоції,

і якщо хтось ще не може вербалізувати
емоцію, тому що він, наприклад,

боїться або просто ще немає таких

вербальних ресурсів, оскільки діти з

мовою також перебувають на
рівні дитячого садка, наприклад,

у 3-4-річних дітей все зовсім інакше.

І може тільки показати. Ще
один приклад такої активності,

це експеримент, який ми
проводимо з різними посудинами.

І тут я мушу повернутися до
сторітелінгу як доповнення

історії про поганий день якогось
героя, у якого було чотири важливих

пригоди, які призвели до того, що він вибухнув від

гніву, наприклад,
або вибухнув від відчаю.

Ми можемо візуалізувати це дітям,
просто розповідаючи цю історію

на кожному етапі чи в кожній ситуації,
наливаючи з цих маленьких посудин

у велике все більше і більше
води, показуючи, як ця емоційна

напруга зростає у нашому герої і
те, як накопичувалася різне навантаження

протягом дня, доки вода
не розлилася.

Історія з таким експериментом
завжди закінчується однаково.

Тобто діти дивляться, як зачаровані,
і нарешті кажуть: можна

ще? Тому що це блискуче
привертає увагу, і

ми знаємо, що за таку увагу дітей-
дошкільнят треба боротися.

Але це також дає змогу
відчути як під пальцями

щось відбувається, і ми можемо
говорити про процеси саморегуляції.

Тому що ми не просто розповідаємо
дітям, базуючись

на цьому досвіді, як
наростає напруженість, але

також ми можемо показати, як цю воду з мензурки можна вилити.

Тобто, наприклад,

а якби хтось прийшов і обійняв нашого

головного героя зараз,
води в мензурці стало б менше,

чи принесло б це йому
полегшення? Так, принесло.

Тоді відливаємо.
Що ще можна зробити?

Порахувати до десяти. Відливаємо воду.

А що ще можна зробити? Наприклад,

глибоке дихання,

ми практикували це на заняттях.

І таким чином ми показуємо дітям не
тільки те, як наростає напруга, як

емоції можуть накопичуватися в людині
і призводити до їх переповнення,

але й як, за допомогою
інших та за допомогою допомоги

групи, ми можемо знизити рівень
цієї емоційної напруги.

Ось приклад активності, показаної
у відео, вираження емоцій,

складної емоції, а саме
емоції смутку, через мистецтво.

Завдання дуже просте.

Діти під музику малюють
те, що спадає на думку.

Образи, які спадають на думку.

І увага.

зараз я покажу приклади такої
роботи групи п'ятирічних дітей.

Це діти, які були у відео.

Різні речі малюють діти.

Деякі зосереджуються на
тому, що, наприклад,

у комп'ютерній грі мій персонаж помер.
П'ятирічні діти грають в ігри, на жаль,

і, цей смуток, який власне
переживає, наприклад,

п'ятирічний хлопчик,
який багато грає в ігри.

Це може бути, наприклад,

тривога в домі, яка намальована
на цьому малюнку, ось тут.

Це сімейна ситуація і певні
проблеми чи напруженість,

про які дитина не хотіла говорити,
тільки сказала, що це дім

і там є сумні речі, і це також
безпечна форма вираження цього смутку,

і поділу нею з групою через мистецтво.

Але цей найбільший малюнок

це метафора, яка здається
складною для п'ятирічних дітей.

Тому що це прекрасна квітка, навколо

якої утворився такий смерч, і він її забирає.

І саме цей смуток намалював
п'ятирічний хлопчик.

Тож, можливо, цей спосіб
не є доступним для

всіх п'ятирічних дітей, але він
розповідає про це на обговоренні з

групою та інші діти слухають
і також можуть вчитися

як ми можемо говорити про емоції,
як ми можемо говорити про смуток.

Нарешті, пізніше з цих
робіт я створюю галерею смутку,

де діти можуть переглянути

роботи інших дітей.

Іноді вони запитують один одного, іноді

розмовляють, ці розмови я взагалі не відстежую
і не знаю, про що вони говорили.

Але там вони діляться різними емоціями,

діляться своїм смутком і
підтримують одне одного.

Прикладом такого втручання, яке також

відноситься до всієї цієї емпатичної
моделі, і яка також буде ширше

описане в інтервенції, яке я
готую в рамках цього проекту,

це настільна гра для дошкільнят, яка

призначена для розвитку навичок
ненасильницького спілкування.

Більш детально це обговорюється
в самому втручанні,

напевно, концепція ненасильницького

спілкування Маршала Розенберга вам знайома,
але, кидаючи кубики і пересуваючись

на цій дошці діти жеребкують
карти і мають різні завдання,

пов'язані або з називанням почуттів, або з

розмовою про ситуацію, в якій,
наприклад,

мені було сумно, в якій я відчував
себе дурнем, в якій, наприклад,

мені було соромно.

Дуже цікаво, наприклад,
послухати

як доросла людина говорить про ситуацію,

в якій відчував себе найнезручніше
або чого вона боїться.

Це той самий елемент моделювання, але з
використанням відносин з опікуном

з метою емоційного та емпатичного виховання.

А якщо говорити про стійкість
впливу, то вже

проходячи через різні форми взаємодії
та різні методи розвитку емпатії,

це картки супергероїв, які
діти зробили під час заняття,

які приймають різноманітність та те, що

кожен має різні ресурси
та різні надздібності.

І в кінці заняття кожна дитина
малює різні картки зі своїми силами

або ті, які вона має, або
ті, які вона хотіла б мати.

І ще місяць після заняття,
тому що ці картки,

ця картка сила сонця висить над

кавоваркою в нашому дитячому садку як
щось, що завжди піднімає нам настрій,

але через місяць після закінчення
занять діти принесли наступні картки,

яку вони робили під
час різдвяних свят.

Отже, це показує, як

це переживання і включення цих

емпіричних компонентів у заняття
про емоції та які, розвивають емпатію,

як довго працює в дітях.

Тому що через два, через три тижні

приходять, приносять мотузку могутності,

після занять з кишень, або просто
приносять картки супергероїв.

І на завершення цієї лекції я хотів би ще

раз повернутися до цієї
процесуальної моделі

і показати або підкреслити таку, на мою думку, найважливішу ідею, що

для розвитку емпатії в дошкільній освіті існує ціла низка таких методів,

але те, на що варто звернути увагу, так це на

використання групи одноліток та інвестування в групу одноліток для

якомога більше цієї емпатичної поведінки було пов'язано

з перебуванням у групі та отриманням допомоги,

підтримки з боку інших людей, в тому числі однолітків, що інші люди можуть їх

вислухати, що інші люди можуть

відреагувати з симпатією, що інші люди також можуть

поділитися своїми емоціями, що інша людина може бути для мене підтримкою.

Це надзвичайно важливо для благополуччя та гармонійного розвитку

всіх учасників освітнього процесу.

Тому що ці ресурси, закладені на рівні дошкільної освіти, потім дозволять нам

безпечно продовжувати ці дії на рівні початкової школи, наприклад,

сягнути до них в зоні або у момент

розвитку, коли ми маємо справу з такою величезною кількістю

емоційних криз серед підлітків, де допомога близької людини, однокласника,

однокласниці або цілої групи може врятувати і рятує життя.

Це тема інших впливів,

також близька мені, бо я теж працюю з підлітками, але потім ми переконуємося,

як для такого гармонійного розвитку

та побудови повноцінного добробуту,

важливо розвивати культуру емпатії,
а не лише взаємодію, орієнтовану

на окрему людину, але
направлену на всю групу,

і яка будує ці групові ресурси, що
є обґрунтованим, правильним і ефективним.

Тому я бажаю вам багато ефективних

втручань, орієнтованих на групи
у дитячому садку та

розбудови культури емпатії в організаціях,

у розбудові
культури емпатії в

дитячому садку, створення
доброзичливого освітнього середовища.

Дуже вам дякую.

[Приємна музика]