



Развитие эмпатии через рефлекссию

Когда мы наблюдаем за действиями или эмоциями других людей, активируются зеркальные нейроны. Исследования показывают, что зеркальные нейроны важны для освоения новых умений и формирования способности сочувствовать переживаниям других (Томсон, 2010).

Для социальных работников важно глубже понимать, что переживают их клиенты или обратившиеся за помощью, так как это влияет на наше общение с ними.

Этот рабочий лист поможет вам лучше разбираться в своих чувствах и чувствах других, а также повысить уровень эмпатии.

Выполните следующее задание:

1. Посмотрите сцену из фильма или сериала, где происходит эмоциональное взаимодействие между двумя и четырьмя персонажами.
2. Задумайтесь о поведении персонажей и о том, какие эмоции они, возможно, испытали.
3. **Опишите, как, по вашему мнению, чувствовал себя каждый из персонажей:**

Имя персонажа	Чувства
---------------	---------

4. **Напишите, что, по вашему мнению, мотивировало каждого персонажа:**

Имя персонажа	Мотивация
---------------	-----------

5. Напишите, каковы, по вашему мнению, были намерения каждого из персонажей:

Имя персонажа	Намерения
---------------	-----------

6. Теперь пересмотрите сцену. Затем запишите любые проявления эмпатии между персонажами, включая то, что они сказали и как вели себя или отражали друг друга.

Имя персонажа	Проявления эмпатии
---------------	--------------------

Цель этого упражнения - сделать вас более внимательными к поведению, а также к эмоциям и мыслям, лежащим в его основе, чтобы увеличить вашу способность к эмпатии.

Ссылки

Thomson, H. (2010). Empathetic mirror neurons found in humans at last. Retrieved November 16, 2021, from <https://www.newscientist.com/article/mg20627565-600-empathetic-mirrorneurons-found-in-humans-at-last/>