

## **Методика розвитку емпатії як важливої якості майбутнього практичного психолога**

Емпатія – (англ. empathy – співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Емпатія є однією із найважливіших індивідуальних якостей практичного психолога. Структура занять з курсу «Дефектологія» для спеціальності «Практична психологія» побудована таким чином, щоб студент – психолог окрім отриманих знань, вмінь та навичок з роботи з дітьми з певними видами порушень, зміг пережити відчуття, що притаманні даним категоріям дітей, розвинув власну емпатію, навчився спостерігати за власним емоційним та фізіологічним станами при роботі з особливими дітьми та сім'ями.

Так, для розвитку розуміння емоційних станів батьків, що виховують дитину з особливими потребами, нами розроблено методику «Оцінка уявлень про емоційний стан матері / батька на різних етапах «особливого» батьківства».

Студентам пропонується уявити себе на різних часових проміжках життя, і оцінити інтенсивність власних емоційних переживань, в залежності від запропонованої ситуації.

Завдання: Оцініть ваш емоційний стан за шкалою від 1 до 10 на різних етапах життя. Позначте даний показник на графіку, де вісь x – життєві події, вісь y – інтенсивність емоційної напруги, не залежно від модальності.

1. Подія – Оцініть свій емоційний стан в даний момент. (Як правило, студенти позначають у межах 2 – 4 бали).
2. Ви знаходитеся в періоді романтичних стосунків. Який у вас тепер емоційний стан? (Очікувана оцінка 6-8 балів).
3. День вашого весілля. (Очікувана оцінка 9 - 10 балів).
4. Ви вперше дізнаєтесь про вагітність. (Очікувана оцінка 9 - 10 балів).
5. Ви / ваша дружина на 6 – 7 місяці вагітності. (Очікувана оцінка 6-8 балів).
6. Ви вперше побачили вашу дитину. (Перед кожним студентом на стіл кладеться маленька паперова фігурка дитини. Очікувана оцінка 10 балів).
7. Дитина на першому місяці життя, ви дізнаєтесь про її вірогідний діагноз. (Студенти на власний сліпий вибір витягують карточки з зазначеними хворобами: глухота, сліпота, вроджений вивих стегна, аномалія розвитку пальців кисті рук, німота, кривошия, можливе порушення інтелекту в подальшому розвитку, недорозвиток і дефекти кінцівок, синдром Дауна, ранній дитячий аутизм, дитячий церебральний параліч, фенілкетанурія. Очікувана оцінка 10 балів).
8. Вашій дитині 3-4 роки. (Очікувана оцінка 6 -8 балів).
9. Ваш емоційний стан на даний момент (Очікувана оцінка 6 - 9 балів).

Наступним етапом відбувається процес рефлексії. Студенти мають проаналізувати свій емоційний стан за кожним з етапів та відповісти на питання:

- Яким чином відбувається сприйняття подібної інформації?
- Які захисні механізми включилися під час сприйняття негативної інформації?
- Яким чином ви намагались збалансувати негативні переживання, щоб повернутись у стабільний стан?
- З якими можливими проблемами і питаннями на кожному з етапів «особливі батьки» можуть звернутися до психологічної служби?

- Яка найбільш адекватна стратегія психологічної допомоги може використовуватись на кожному з пережитих етапів?