

# Эмпатия



## Из словаря

**Эмпатия** — понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми (чиновники, руководители, продавцы, менеджеры персонала, педагоги, психологи, психотерапевты и проч.).

Термин «Эмпатия» впервые появился в английском словаре в 1912 г. и был близок понятию «симпатия». Возник он на основе немецкого слова *emfühling* (дословное значение — проникновение), примененного *Липпсом (Lipps T.)* в 1885 г. в связи с психологической теорией воздействия искусства. Одно из самых ранних определений эмпатии находим в работе *З. Фрейда* «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905): «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

Существует широкий диапазон проявлений эмпатии. На одном полюсе находится позиция полного погружения в мир чувств партнера по общению. Имеется в виду не просто знание эмоционального состояния человека, а именно переживание его чувств, сопереживание. Такую эмпатию называют аффективной, или эмоциональной. Другой полюс занимает позиция более отвлеченного, объективного понимания переживаний партнера по общению без



значительного эмоционального вовлечения в них. В связи с этим различают следующие уровни эмпатии: сопереживание (когда человек испытывает эмоции, полностью идентичные наблюдаемым), сочувствие (эмоциональный отклик, побуждение оказать помощь другому), симпатия (теплое, доброжелательное отношение к другим людям).

Эмпатическое понимание не является результатом интеллектуальных усилий. Многие специалисты считают эмпатию врожденным свойством, которое генетически детерминировано. Жизненный опыт индивида может только усилить или ослабить ее. Эмпатия зависит от доступности и богатства жизненного опыта, точности восприятия, умения настроиться, слушая собеседника, на одну эмоциональную волну с ним.

Различные тренинговые методы помогают повысить эмпатические способности (при условии их врожденного наличия), развивают умение более эффективно применять эмпатию в личном и профессиональном общении.

Возможны дефектные (ошибочные) применения эмпатии. Сюда относятся «эмпатическая слепота» (неосознаваемое неприятие тех чувств партнера по общению, которых индивид избегает в самом себе), неконтролируемое и неуместное использование эмпатии, в крайних случаях принимающее патологические формы (в художественной литературе образом такого типа эмпатии является поведение князя Мышкина в романе «Идиот» Ф. М. Достоевского), манипулятивное применение эмпатии (когда она выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания, внушения).

Источник: Словарь-справочник «Пси-фактор» -

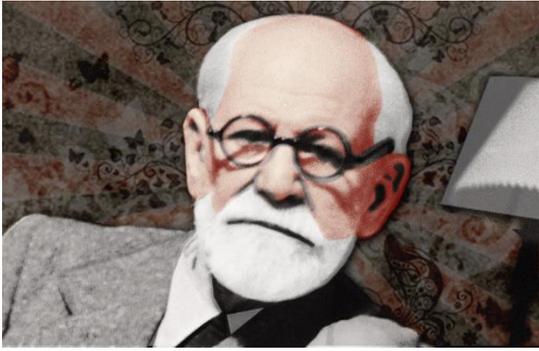
<http://psyfactor.org/personal25.htm>

## Цитата



**«Эмпатия рождает бунтарей и поэтов».**

*Гийом-Мари-Анн Брюн*



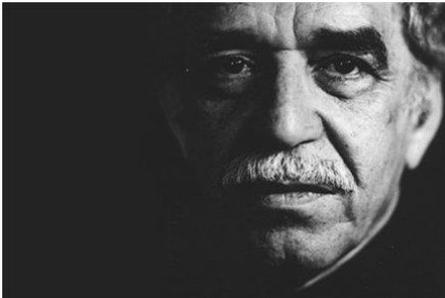
**«Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».**

*Зигмунд Фрейд*



**«Эмпатия – способность понимать и проникать в мир другого человека, а также передать ему это понимание».**

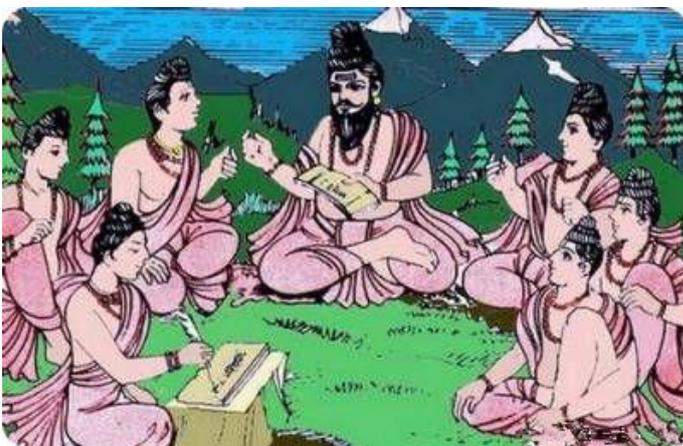
*Карл Рэнсом Роджерс*



**«Стань лучше и сам пойми, кто ты, прежде чем встретишь нового человека и будешь надеяться, что он тебя поймёт».**

*Габриэль Гарсия Маркес*

## *Притча*



Ранним осенним утром, сидя в кругу своих учеников, Учитель задал вопрос:

— Ответьте, как каждый из вас понимает эмпатию?

— Я это понимаю, как помощь старикам и детям, — первым подал голос Ин.

— А для меня, — серьёзный голос Гу, заставил всех повернуться к нему, — это

промолчать, понимая, что твои слова могут надолго ранить человеческое сердце и душу.

— А я думаю, что это способность ощутить остроту чужих переживаний, — быстро добавил Вэй.

— Правильно, — одобрил Учитель притихших учеников. — Это умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства. Но знайте, этого недостаточно, умение не отвернуться, выслушать чужую боль, при этом зная, что человек даже не подозревает о том, насколько это тяжело и как он туда попал. А это развивает вас и создает возможность для изменения собеседника.

## Кстати



- Синдром дефицита эмпатии (СДЭ) — в настоящее время такого термина нет. Поэтому руководитель Вашингтонского центра прогрессивного развития доктор Дуглас Лабир (*Douglas LaBier*) может претендовать на лавры первооткрывателя. «Я много консультирую как психолог, и опыт подсказывает: в наше время проблема недостатка эмпатии в общении между людьми — одна из самых острых. Люди, испытывая расстройства настроения и психики, даже не догадываются, что истинная причина их проблем — в их же собственной черствости. Мало того, даже многие мои коллеги игнорируют тот факт, что серьезнейшие психологические нарушения у некоторых их клиентов вызваны именно СДЭ».
- «Лицевой» фидбек. Согласно одной из теорий, существует некая взаимосвязь между выражением лица и внутренним настроением. То есть если вы будете специально хмуриться, настроение сразу же испортится. Если же улыбаться через силу, то настроение сразу же улучшится. И эта теория подверглась проверке на людях, которые получили уколы ботокса. Оказалось, что они способны испытывать эмпатию (сопереживание) в меньшей степени из-за невозможности выражать свои эмоции на лице из-

за полученных инъекций. Однако, результаты не были учтены, так как эти люди не показывали особых эмоций еще до уколов.



• Определенным уровнем эмпатии мы наделены с рождения: вид и звуки чужих страданий неприятен для маленьких детей, и, если у них есть такая возможность, они стараются помочь, поглаживая и успокаивая расстроенного человека. Это не уникальная человеческая черта: приматолог Франс де Вааль заметил, что

шимпанзе часто обнимают и поглаживают жертву чьего-либо нападения. Эмпатия может возникать автоматически, даже против нашего желания. *Адам Смит* описывает людей «с деликатными чувствами», которые, заметив рану или язву у нищего, «способны чувствовать неприятное ощущение в той же части своего тела». Способность к эмпатии также может расширяться за счет воображения. В одной из своих речей до вступления на президентский пост *Барак Обама* подчеркнул, насколько важно «видеть мир глазами тех, кто отличается от нас — голодного ребенка, уволенного сталелитейщика, семьи, которая потеряла все после урагана... Когда вы мыслите таким образом, вы расширяете границы беспокойства за других людей, независимо от того, близкие ли это друзья или незнакомцы — и тогда становится сложнее ничего не предпринять, не оказать помощь. Большинство людей считают, что преимущества эмпатии так же очевидны, как и вред расизма: то есть слишком очевидны, чтобы требовать подтверждения». Обама прав насчет последнего вывода — в обществе активно поддерживается то, что психолог *Дэниел Батсон* называет гипотезой эмпатического альтруизма: когда вы сочувствуете другим, больше вероятности, что вы им поможете. В целом эмпатия помогает размыть границы между вами и другим человеком, это могущественное средство против эгоизма и безразличия.

- А вот *Пол Блум*, профессор психологии из Йельского университета, считает, что определенные аспекты эмпатии делают ее плохим ориентиром в социальной политике. Эмпатия полна предубеждений: мы более склонны сочувствовать привлекательным людям, тем, кто похож на нас или имеет такие же этнические



Когда друзья рассказывают вам о своих проблемах, они не жалуется, они просто вам доверяют.

корни. И она очень ограничена: она связывает нас с отдельными индивидами, настоящими или воображаемыми, но делает нечувствительным к количественным различиям или статистическим данным. Как сказала *мать Тереза*: «Если я буду смотреть на толпу, я никогда ничего не сделаю. Если я посмотрю на одного человека, то начну действовать».

- Один из наиболее вдумчивых защитников эмпатии — психолог *Саймон Барон-Коэн* утверждает, что идея зла должна быть заменена на «разрушение эмпатии» и что высокий уровень эмпатии делает добродетельными отдельных людей и целые общества. Люди различаются по способностям к эмпатии, и Барон-Коэн предлагает шкалу от 0 (полное отсутствие эмпатии) до 6, когда человек все время фокусируется на чувствах других, — своего рода постоянная гипервозбудимость. Ученый описывает личность шестого типа:

«Ханна — психотерапевт, и у нее есть дар настраиваться на ощущения других людей. Когда вы заходите в ее гостиную, она читает эмоции по вашему лицу, осанке, походке, осанке. Первый вопрос, который она задает, — «Как у вас дела?», но это не формальная банальность. Ее интонация звучит как приглашение доверять, раскрываться, делиться. Даже если вы ответите короткой фразой, ваш тон раскроет ей ваше внутреннее эмоциональное состояние, и она быстро продолжит: «Вы кажетесь немного грустным. Что вас расстроило?»

Не успев осознать происходящее, вы уже раскрываетесь перед этим отличным слушателем, который прерывает вас только затем, чтобы успокоить или выразить заботу, отразить ваши ощущения, иногда предлагая мягкие слова поддержки, чтобы вы почувствовали свою значимость. Ханна ведет себя так не потому, что это ее работа. Она одинаково держит себя с клиентами, друзьями и даже незнакомцами. Она испытывает бесконечную потребность сопереживать».



- Похожие люди имеют больше шансов остаться вместе надолго. В романтических отношениях многие люди подсознательно ищут людей, похожих на себя и внешне, и по поведению. В случае удачи такие пары имеют более высокие шансы на стабильность.

• Слишком сильное сходство ослабляет привязанности в паре. «Противоположности притягиваются»? — как ни странно, отчасти это действительно

так: слишком похожие пары быстро исчерпывают запас интереса друг к другу, тогда как люди, в чем-то отличные, имеют больше случаев для углубления в познания и хобби своего партнера, и это поддерживает более высокий градус обоюдного интереса.

- Расширенные зрачки свидетельствуют об интересе к визави и, в свою очередь, делают вас более привлекательными. Еще в конце 19-го века *Чарльз Дарвин* заметил, что фокусирование внимания на заинтересовавшем объекте сопровождается у млекопитающих спонтанным расширением зрачков. Это справедливо и для людей, и у влюбленных зрачки расширяются даже при рассматривании фотографий объекта сердечной привязанности. В свою очередь, расширенные зрачки на подсознательном уровне воспринимаются как фактор физической привлекательности.



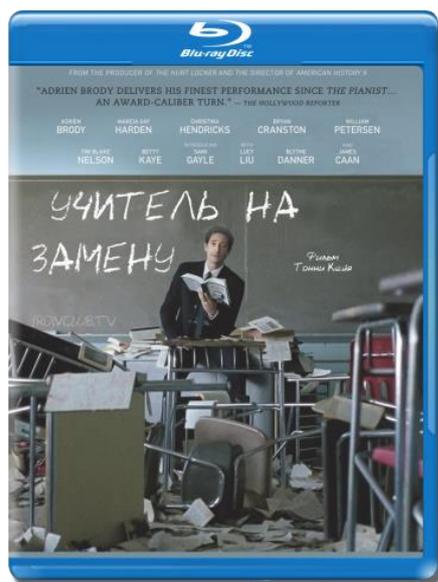
- Синдром Аспергера — одно из пяти общих (первазивных; англ. *pervasive* — обширный, глубокий, распространённый) нарушений развития, характеризующееся серьёзными трудностями в

социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий. От аутизма он отличается прежде всего тем, что речевые и когнитивные способности в целом остаются сохранными. Синдром часто характеризуется также выраженной неуклюжестью.

Синдром получил название в честь австрийского психиатра и педиатра Ганса Аспергера (*Hans Asperger*), который в 1944 году описал детей, отличавшихся отсутствием способностей к невербальной коммуникации, ограниченной эмпатии по отношению к сверстникам и физической неловкостью. Сам Аспергер использовал термин «аутистическая психопатия»

Источники: <http://www.jv.ru/news/item/id/15823>,  
[http://planeta.moy.su/blog/10\\_interesnykh\\_faktov\\_iz\\_teorii\\_psikhologii/2013-06-22-54430](http://planeta.moy.su/blog/10_interesnykh_faktov_iz_teorii_psikhologii/2013-06-22-54430), <http://econet.ru/articles/62304-protiv-empatii-pochemu-ot-sostradaniya-net-nikakoy-polzy>, <http://podkofeek.ru/capuchino/1205-12-.html>,  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC\\_%D0%90%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%90%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0)

## Искусство КИНО

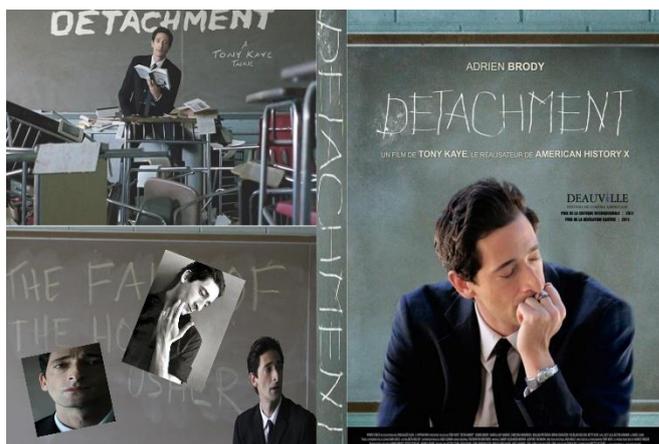


### «Учитель на замену» (англ. *Detachment*) (США, 2011)

Речь идёт о восхитительном фильме, сочетающем в уникальной гармонии совершенство художественного языка и пафос человеколюбия, почти неслыханный и невиданный в западной цивилизации со времен Мигеля де Сервантеса.

За последние 400 лет Запад обогатил мир уникальной кунсткамерой человеческих пороков и мерзостей — от маркиза де Сада до Луи-Фердинана Селина. Западное искусство научило нас справедливо ненавидеть человеческий род, презирать его пороки, возмущаться вероломностью и подлостью нашей собственной природы и в конце концов подсказало путь к обретению внутреннего равновесия: от безнадёжной ветви Древа Жизни следует безглаголиво отвернуться — и *mind your own business*, заикнуться на самом себе. Признаюсь, смотрел «*Detachment*» широко раскрытыми от удивления глазами: мир, изображённый в картине, мне хорошо знаком и давно вызывает однозначную реакцию неприятия. Реакцию, прямо противоположную тому, как реагирует и действует главный герой фильма, замещающий учитель Генри Бартс (в исполнении *Эдриена Броди*).

Сюжет фильма разворачивается в современной американской школе, хорошо знакомой нам по современным российским школам. Если каких-то 15–20 лет назад паноптикум, до которого довела система публичного образования в США, казался нам чем-то невозможным и инопланетным, то сегодня усилиями лжереформаторов мы получили в собственных учебных заведениях почти полную кальку американского вырождения. Тотальная бездуховность, наркомания, запредельные разврат, наглость, хамство, презрение возрастных, образовательных, социальных и духовных иерархий — вот описание инкубатора, в котором выращивается сегодня белковая масса подрастающего поколения. Что в Нью-Йорке, что в Москве, что в Париже, что в Лондоне, что в Риме, что в Бухаресте.



В соответствии с западной культурной традицией современное искусство *en masse* отражает чудовищную реальность образовательного гетто в одном из двух ключей: либо выводит «horror movie» (традиция американского кинематографа), либо лепит «чернуху» (русский вариант).

Вершина творческой и художественной беспомощности при воспроизведении обсуждаемого топика — это фильмы Валерии Гай Германики, которые на безрыбье подаются в российской ноосфере чуть ли не как шедевр эмпатии. Между тем вся эмпатия юной режиссёрши заключается в том, что она, выдерживая картину образовательного гетто в традиционной «чернушной» эстетике, занимает заведомо ущербную позицию по ту сторону баррикад. То есть — внутренне примыкает к нравственным дегенератам и уродам, чьи похождения с документальной точностью выводятся на экране, и априорно обвиняет нас, зрителей, в неспособности «их понять». Примитивный такой инфантилизм чувств и мыслей, однако повторю: на полном безрыбье о большем мечтать не приходится.

«*Detachment*» — фильм совершенно иного класса. По уровню искренней и аутентичной эмпатии, которую демонстрирует персонаж Эдриена Броуди, картина отдаленно напоминает замечательную советскую картину «Доживём до понедельника» — разумеется, без налёта идеологического идиотизма. «*Detachment*» — это история того, как можно и нужно любить несчастных бесов. Любовь эта настолько самоотверженная, насколько и естественная, и оттого после первой реакции недоумения вызывает неподдельное восхищение. Моя личная реакция на поведение обитателей образовательного гетто в фильме легко предсказуема, поскольку она детерминирована моим образованием, для которого характерен все тот же мизантропический европейский критицизм в отношении к человеческой природе. Я смотрел на гадёнышей и ничего, кроме желания их «изолировать», «стерилизовать» и «экстерминировать», в голову не приходило. Между тем герой Броуди умудрялся не просто искренне сочувствовать этим чудовищам, но и находить им оправдание и даже искренне любить.

В какой-то момент мне даже показалось, что британский режиссер Тони Кей рассказывает нам притчу о втором пришествии Христа, однако герой «*Detachment*» с такой удивительной кротостью и искренностью признается, что не знает выхода из созданного нашей цивилизацией кошмара и — главное! — не преследует никаких целей

своей эмпатией, что сразу понимаешь: божьим промыслом тут не пахнет.

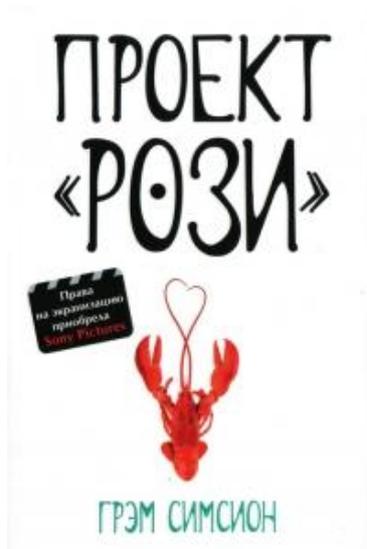
Учитель Генри Бартс любит своих монструозных учеников не ради чего-то (и даже — не ради их собственного спасения!), а просто потому, что иначе не может жить, — вот, по-моему, идейная кульминация «Detachment», которая и превращает фильм в продолжение «Дона Кихота»! И этим своим пафосом картина подрывает основы рационально оправданной мизантропии, которую европейская мысль с такой любовью взращивала последние несколько столетий.

Акцент, на который мне бы хотелось обратить внимание читателей (и будущих зрителей «Detachment»), — это имманентная природа эмпатии, проповедуемая Тони Кеем. У вселенского сочувствия учителя Бартса нет ни объяснений, ни обоснований, ни рациональных предпосылок. Эмпатия эта — как наитие, как дух святой, нисходящий без предупреждения и объяснения. Именно эта ключевая мысль заключена в цитате из «Брачного пира в Типаса» Альбера Камю, которая предваряет фильм, а заодно и одалживает ему название: «Никогда ещё в жизни я не чувствовал с такой силой одновременное отчуждение от самого себя и приобщение свое к миру».

В русском прокате «Detachment» по традиции бездарно и невпопад обозвали описательным «Учителем на замену», лишив тем самым фильм его главной интриги. Ведь, следуя мизантропическим стереотипам, зритель понимает «Отчуждение» как отказ от внешнего мира, тогда как на самом деле и Камю, и Кей говорят нам о парадоксально противоположном — об отчуждении от самого себя и подношении себя миру.

Источник: <http://www.computerra.ru/78631/golubyatnya-dikovina-empatii-ot-albera-kamyu-do-toni-keya/>

## ПРОЗА



### Проект «Рози»

Грэм Симсион

Эта история повествует, прежде всего, о том, что человек может выйти за рамки, которые он сам же себе очертил. Или не он себе, а жизнь и судьба — ему.

Дон — ученый-генетик, спортивный и привлекательный мужчина с большим IQ. Женщины должны рвать его на части. Но не рвут. А у него к женщинам повышенные требования. После неудачного свидания он не ходит на свидания вообще — по статистике шанс

встретить ту самую, единственную – случайно – равен практически нулю. Дон составляет анкету и запускает её на сайты знакомств и в брачные агентства.

Так начинается проект «Жена».

У Дона – серьёзные проблемы с социализацией, ведь у него – синдром Аспергера. Считается, что это разновидность аутизма, его лёгкая форма. Дон не знает, что у него такой синдром, никакого лечения не проходит. Очень увлекательно погрузиться в его мир – повествование ведётся от первого лица.

К сожалению, рамки, в которые погружен любой человек с синдромом Аспергера, сильно мешают созданию счастливой семьи, хотя из Дона, на первый взгляд, получился бы идеальный муж. Но вот появляется Роза, которая не заполняла анкету, не подходит более чем по половине пунктов, но сердце Дона считает иначе. Однако, он не слышит своё сердце вообще. Он начинает помогать Розе в поисках её биологического отца – там очень запутанная история, отцом её может быть любой из однокурсников её матери, а мать погибла в катастрофе, когда Роза было 11 лет. Неуклюжий и неопытный в отношениях Дон несколько раз ломает всё, что возникает между ним и Розой. Но в конечном итоге, и не без помощи Розы, приобретает несколько полезных социальных привычек взамен прежних, которые отделяли его от общества. Благодаря желанию понравиться Розе, он сдвигает гору – и, оставаясь человеком с синдромом Аспергера, теперь уже способен на близкие отношения. И это так круто, что хочется срочно взять и победить какие-то свои вредные поведенческие привычки.

Источник: <http://www.liveinternet.ru/community/858158/post300394491/>

## ПОЭЗИЯ



### ДЕДУШКА МАЗАЙ И ЗАЙЦЫ

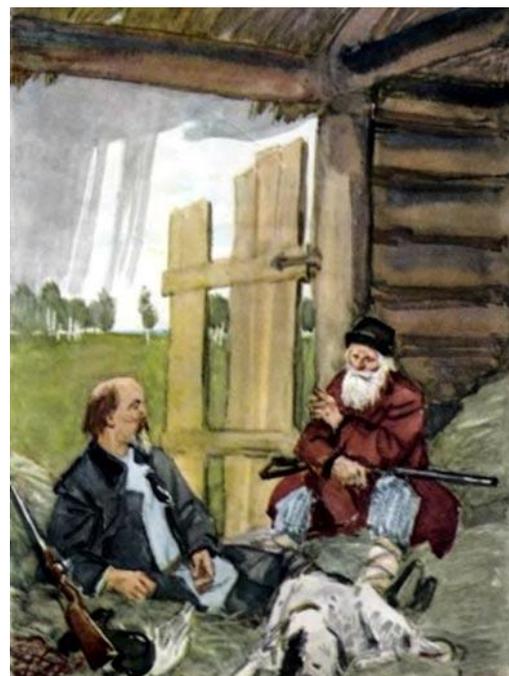
*Николай Некрасов*

I.

В августе, около Малых Вежей,  
С старым Мазаем я бил дупелей.  
Как-то особенно тихо вдруг стало,  
На́ небе солнце сквозь тучу играло.  
Тучка была небольшая на нём,  
А разразилась жестоким дождём!  
Прямы и светлы, как прутья стальные,

В землю вонзались струи дождевые  
С силой стремительной... Я и Мазай,  
Мокрые, скрылись в какой-то сарай.  
Дети, я вам расскажу про Мазая.  
Каждое лето домой приезжая,  
Я по неделе гощу у него.

Нравится мне деревенька его:  
Летом её убирая красиво,  
Исстари хмель в ней родится на диво,  
Вся она тонет в зелёных садах;  
Домики в ней на высоких столбах  
(Всю эту местность вода понимает,  
Так что деревня весною всплывает,  
Словно Венеция). Старый Мазай  
Любит до страсти свой низменный край.  
Вдов он, бездетен, имеет лишь внука,  
Торной дорогой ходить ему — скука!  
За сорок вёрст в Кострому напрямиком  
Сбегать лесами ему нипочём:  
«Лес не дорога: по птице, по зверю  
Выпалить можно». — А леший? — «Не верю!  
Раз в кураже я их звал-подждал  
Целую ночь, — никого не видал!  
За день грибов набираешь корзину,  
Ешь мимоходом бруснику, малину;  
Вечером пеночка нежно поёт,  
Словно как в бочку пустую угод  
Ухает; сыч разлетается к ночи,  
Рожки точёны, рисованы очи.  
Ночью... ну, ночью робел я и сам:  
Очень уж тихо в лесу по ночам.  
Тихо как в церкви, когда отслужили  
Службу и накрепко дверь затворили,  
Разве какая сосна заскрипит,  
Словно старуха во сне проворчит...»  
Дня не проводит Мазай без охоты.  
Жил бы он славно, не знал бы заботы,  
Кабы не стали глаза изменять:  
Начал частенько Мазай пуделять.  
Впрочем, в отчаянье он не приходит:  
Выпалит дедушка — заяц уходит,  
Дедушка пальцем косому грозит:  
«Врешь — упадёшь!» — добродушно  
кричит.  
Знает он много рассказов забавных  
Про деревенских охотников славных:  
Кузя сломал у ружьишка курок,  
Спичек таскает с собой коробок,  
Сядет за кустом — тетерю подманит,  
Спичку к затравке приложит — и грянет!  
Ходит с ружьишком другой зверолов,



Носит с собою горшок угольков.  
«Что ты таскаешь горшок с угольками?» —  
Больно, родимый, я зябок руками;  
Ежели зайца теперь сослежу,  
Прежде я сяду, ружье положу,  
Над уголёчками руки погрею,  
Да уж потом и палю по злодею! —  
«Вот так охотник!» — Мазай прибавлял.  
Я, признаюсь, от души хохотал.  
Впрочем, милей анекдотов крестьянских  
(Чем они хуже, однако, дворянских?)  
Я от Мазая рассказы слышал.  
Дети, для вас я один записал...

II.

Старый Мазай разболтался в сарае:  
«В нашем болотистом, низменном крае  
Впятеро больше бы дичи велось,  
Кабы сетями её не ловили,  
Кабы силками её не давили;  
Зайцы вот тоже, — их жалко до слёз!  
Только весенние воды нахлынут,  
И без того они сотнями гинут, —  
Нет! ещё мало! бегут мужики,  
Ловят, и топят, и бьют их баграми.  
Где у них совесть?.. Я раз за дровами  
В лодке поехал — их много с реки  
К нам в половодье весной нагоняет —  
Еду, ловлю их. Вода прибывает.  
Вижу один островок небольшой —  
Зайцы на нем собралися гурьбой.  
С каждой минутой вода подбиралась  
К бедным зверькам; уж под ними осталось  
Меньше аршина земли в ширину,  
Меньше сажени в длину.  
Тут я подъехал: лопочут ушами,  
Сами ни с места; я взял одного,  
Прочим scomандовал: прыгайте сами!  
Прыгнули зайцы мои, — ничего!  
Только уселась команда косая,  
Весь островочек пропал под водой:  
«То-то! — сказал я, — не спорьте со мной!  
Слушайтесь, зайчики, деда Мазая!»  
Этак гуторя, плывем в тишине.  
Столбик не столбик, зайчишко на пне,  
Лапки скрестивши, стоит, горемыка,

Взял и его — тягота не велика!  
Только что начал работать веслом,  
Глядь, у куста копошится зайчиха —  
Еле жива, а толста как купчиха!  
Я её, дуру, накрыл зипуном —  
Сильно дрожала... Не рано уж было.  
Мимо бревно суковатое плыло,  
Сидя, и стоя, и лежа пластом,  
Зайцев с десятков спасалось на нем  
«Взял бы я вас — да потопите лодку!»  
Жаль их, однако, да жаль и находку —  
Я зацепился багром за сучок  
И за собою бревно поволок...  
Было потехи у баб, ребятишек,  
Как прокатил я деревней зайчишек:  
«Глянь-ко: что делает старый Мазай!»  
Ладно! любуйся, а нам не мешай!  
Мы за деревней в реке очутились.  
Тут мои зайчики точно сбесились:  
Смотрят, на задние лапы встают,  
Лодку качают, грести не дают:  
Берег завидели плуты косые,  
Озимь, и рощу, и кусты густые!..



К берегу плотно бревно я пригнал,  
Лодку причалил — и «с богом!» сказал...

И во весь дух  
Пошли зайчишки.  
А я им: «У-х!  
Живей, зверишки!  
Смотри, косой,  
Теперь спасайся,  
А чур зимой  
Не попадайся!  
Прицелюсь — бух!  
И ляжешь... У-у-у-х!..»

Мигом команда моя разбежалась,  
Только на лодке две пары осталось —  
Сильно измокли, ослабли; в мешок  
Я их поклат — и домой приволок.  
За ночь больные мои отогрелись,  
Высохли, выспались, плотно наелись;  
Вынес я их на лужок; из мешка  
Вытряхнул, ухнул — и дали стречка!  
Я проводил их всё тем же советом:

«Не попадайтесь зимой!»

Я их не бью ни весной, ни летом,  
Шкура плохая, — линяет косой...»

## СКУЛЬПТУРА

В последнее время очень активно развивается искусство малых городских форм, как часть освоения городского пространства (см. *public art*). Обращаю ваше внимание, что особые эмоции всегда вызывают фигурки детей





и животных, рядом с которыми можно играть и фотографироваться для семейного альбома всем желающим. Такие мини-скульптуры могут стать отличным подспорьем в воспитании эмпатии с младых ногтей.

Как говорил великий педагог Антон Макаренко: «Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая



старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной».

По материалам: <http://animalworld.com.ua/news/Pamjatniki-sobakam>,

<http://top10best.ucoz.ru/news/2010-11-05-33>, [http://moimir.org/skver-s-](http://moimir.org/skver-s-udivitelnyimi-skulpturami-v-quanchzhou)

[http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%E5%F0%E5%E2%FF%ED%ED%E0%FF+](http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%E5%F0%E5%E2%FF%ED%ED%E0%FF+%F1)

[F1](http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%E5%F0%E5%E2%FF%ED%ED%E0%FF+%F1)

[EA%F3%EB%FC%EF%F2%F3%F0%EO+%F1%E5%F0%E3%E5%FF+%E2%E0%F0%](http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%E5%F0%E5%E2%FF%ED%ED%E0%FF+%F1)

[EO%E3%E7%E8%ED%EO/](http://www.liveinternet.ru/tags/%E4%E5%F0%E5%E2%FF%ED%ED%E0%FF+%F1), [http://www.travel.ru/wow/iron\\_boy.html](http://www.travel.ru/wow/iron_boy.html),

<http://www.liveinternet.ru/community/3299606/post222285723/>

## Полезные ресурсы

### ВИДЕО



- Эмпатия и симпатия -

<http://www.youtube.com/watch?v=ovhQItg3DU8>

- Революция человеческих отношений | ЭМПАТИЯ –

<http://www.youtube.com/watch?v=8gToUMPHxjc>

- Эмоционально -чувственное воспитание. Эмпатия -

<http://www.youtube.com/watch?v=VwHWZHewcok>

- Почувствуй другого. Упражнение на эмпатию -

<http://www.youtube.com/watch?v=cREej5QyrH4>

- Эмпатия. Реактивное вытеснение -

<http://www.youtube.com/watch?v=GQBEsrDff1o>

- Что такое эмпатия и почему в современном мире она ослабевает?

- <http://www.youtube.com/watch?v=YU1mbbX3nTU>

### В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Что такое эмпатия и почему ее все меньше -

<http://brodude.ru/chto-takoe-empatiya-i-pochemu-ee-vsyo-menshe/>

- Эмпатия. Подумай обо мне, я почувствую! -

<https://vk.com/empathiru>

- Эмпатия в психологии -

<http://gopsy.ru/psihologija/obshhenija/jempatija-chto-jeto.html>

- Как воспитать у детей эмпатию -

[http://detstvo.ru/psychology/ps\\_ampatia.html](http://detstvo.ru/psychology/ps_ampatia.html)

- Эмпатия и возраст – есть ли связь? -

[http://avivas.ru/topic/empatiya\\_i\\_vozrast\\_est\\_li\\_svyaz.html](http://avivas.ru/topic/empatiya_i_vozrast_est_li_svyaz.html)

- Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии -

[http://www.psy.msu.ru/science/autoref/karyagina/karyagina\\_dissertation.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/autoref/karyagina/karyagina_dissertation.pdf)

- Эмпатия у животных - <http://www.liveinternet.ru/users/travinka/post183780200/>
- Как развить эмпатию. Работа над собой - <http://www.kakprosto.ru/kak-75316-kak-razvit-empatiyu>
- Художественная литература повышает эмпатию и укрепляет разум - [http://amurburg.ru/news/tonk\\_materii/khudozhestvennaya\\_literat\\_ura\\_povyshaet\\_empatiyu\\_i\\_ukreplyaet\\_razum/](http://amurburg.ru/news/tonk_materii/khudozhestvennaya_literat_ura_povyshaet_empatiyu_i_ukreplyaet_razum/)

## Тесты



- Тест на эмпатию Бойко - <http://psycabi.net/testy/229-metodika-diagnostiki-urovnya-empaticheskikh-sposobnostej-v-v-bojko-test-na-empatiyu-bojko>
- Диагностика эмпатии. Тест на эмпатию Меграбяна - <http://empathi.ru/test-na-empatiyu/>
- Тест на эмпатию – способность к сопереживанию - <http://www.psi-test.ru/control/empathy.html>
- Тест на эмпатию - <http://aeterna.qip.ru/test/view/59653/>
- Тест на коэффициент эмпатичности EQ - <http://www.aspergers.ru/node/142>
- Тест. Уровень эмпатии - <http://senseslab.info/index/o-38>
- Тест. Эмоциональная эмпатия - <http://psycho-test.org/test.php/test/3>
- Экспресс-диагностика эмпатии. Тест для старших классов - <http://www.psiholognew.com/star011.html>

***Дорогие коллеги!  
С наступившей масленицей!***

***Этот праздник к нам идет  
Раннею весною,  
Сколько радостей несет  
Он всегда с собою!  
Ледяные горы ждут,  
И снежок сверкает,  
Санки с горок вниз бегут,  
Смех не умолкает.  
Дома аромат блинов  
Праздничный чудесный,  
На блины друзей зовем,  
Будем есть их вместе.  
Шумно, весело пройдет***

*Сырная Седмица,  
А за ней – Великий пост,  
Время, чтоб молиться.*

*Берегите себя и своих близких!*