

Зайцева Марина Николаевна,  
учитель ГБОУ СОШ № 68,  
г. Санкт-Петербург

**Воспитательное занятие**  
**«Профессиональный кодекс души: эмпатия и границы в работе педагога-психолога» (10 класс)**

**Формат:** интерактивный семинар с элементами тренинга.

**Продолжительность:** 60-90 минут.

**Цель:** формирование у будущих педагогов и психологов осознанного понимания важности баланса между эмпатией и профессиональными границами.

**Задачи:**

**Личностные:** способствовать развитию самопознания, рефлексии и эмпатии.

**Метапредметные:** развивать навыки коммуникации, работы в команде, анализа сложных ситуаций.

**Предметные:** углубить понимание ключевых профессиональных понятий: «эмпатия», «профессиональные границы», «синдром профессионального выгорания».

**Оборудование:** мультимедийный проектор и экран/интерактивная доска; раздаточный материал (карточки с кейсами, бланки для упражнений); маркеры или доска; мягкая игрушка или мячик для передачи слова; спокойная инструментальная музыка для рефлексии.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент. Приветствие (5 минут).**

**Приветствие и настрой.** Педагог приветствует учащихся, создает доброжелательную атмосферу.

**Правила группы.** Кратко озвучиваются или совместно принимаются правила работы (конфиденциальность, уважение к мнению друг друга, «здесь и сейчас», «право на молчание»).

**Мотивационное упражнение «Цвет моего настроения».** Учащимся предлагается ассоциировать свое текущее эмоциональное состояние с каким-либо цветом и, передавая мячик, кратко объяснить свой выбор (например, «Я сегодня, как желтый цвет, потому что полон энергии солнца»).

**II. Вводная часть. Актуализация темы (10 минут).**

**Мозговой штурм: «Портрет идеального педагога-психолога».** Учащиеся называют качества, которые, по их мнению, должны быть у специалиста, работающего с детьми. Ответы записываются на доске.

**Фокусировка.** Педагог обращает внимание на два ключевых качества, которые почти всегда всплывают: эмпатия (способность сопереживать) и профессионализм (включающий умение держать дистанцию).

**Формулировка проблемы.** Педагог задает вопрос: «Как найти золотую середину между искренним сопереживанием ребенку и необходимостью сохранять профессиональную дистанцию, чтобы не «сгореть самому?»

### **Объявление темы и целей занятия.**

### **III. Основная часть. Работа с понятиями и отработка навыков (40-50 минут).**

#### **1. Мини-лекция «Две стороны одной медали: эмпатия и границы» (10 минут).**

Краткое и наглядное объяснение с примерами:

- Эмпатия – это не жалость, а понимание чувств другого и способность поставить себя на его место. Это топливо для помощи.
- Профессиональные границы – это не холодность и не стенка, а правила взаимодействия, которые защищают и специалиста (от выгорания, манипуляций), и ученика (обеспечивают безопасность, объективность).
- Что такое «выгорание»? Простыми словами: когда «батарейка» эмпатии садится, и сил на сопереживание нет больше. Это риск для тех, кто не умеет восстанавливаться и не выстраивает границы.

#### **2. Практическое упражнение «Шкала эмпатии» (15 минут).**

- Учащимся раздаются бланки с линией (шкалой). На одном конце – «Полное безразличие», на другом – «Поглощение проблемами другого (симбиоз)».
- Задача: расположить на этой шкале несколько сценариев и отметить, где, по их мнению, находится «золотая середина» - здоровая профессиональная эмпатия.

*Сценарий 1.* Ученик плачет из-за двойки. Учитель говорит: «Не переживай, исправишь» и быстро уходит.

*Сценарий 2.* Ученик плачет из-за двойки. Учитель садится рядом, плачет вместе с ним и делится историями о своих школьных неудачах.

*Сценарий 3.* Ученик плачет из-за двойки. Учитель спокойно подходит и говорит: «Я вижу, ты очень расстроен. Давай подумаем, как можно исправить ситуацию. Я могу тебе помочь».

- Обсуждение в мини-группах: почему они так расположили сценарии? Что чувствует учитель и ученик в каждом случае?

#### **3. Работа с кейсами «Где проходит граница?» (20 минут).**

Класс делится на 3-4 группы. Каждая группа получает карточку с профессиональной дилеммой.

*Примеры кейсов:*

1. Ученица постоянное пишет вам сообщения в соцсетях поздно вечером, жалуясь на проблемы с родителями. Как реагировать?
2. Родитель вашего подопечного предлагает дорогой подарок в знак благодарности за помочь его ребенку. Ваши действия?
3. На перемене ученик доверительно рассказывает вам о серьезном конфликте в семье, но в конце умоляет: «Только никому не говорите, пожалуйста!» Ваша реакция?
4. Вам очень жаль трудного подростка, у которого сложная жизненная ситуация. Вы начинаете делать ему поблажки в учебе, закрывать глаза за нарушения.

*Задача для групп:*

- Обсудить ситуацию.
- Определить, где в данном случае нарушаются или могут нарушиться профессиональные границы.
- Предложить 2-3 варианта профессионального поведения, которое будет одновременно сопереживающим и уважающим границы.

Презентация решений: по 2-3 минуты на группу.

**IV. Рефлексия и подведение итогов (10-15 минут).**

Упражнение «Мое личное открытие». Под спокойную музыку учащиеся заполняют (или просто проговаривают по желанию) предложения:

- Сегодня я понял(а), что...
- Самым полезным для меня было...
- В своей будущей профессии я постараюсь не забывать о...

**Заключительное слово педагога.**

Подведение итогов, акцент на том, что выстраивание границ – это признак профессионализма и заботы о себе, а не эгоизм. Благодарность за работу.

**Ритуал завершения.** Например, все встают в круг и по очереди говорят одно слово, которое у них ассоциируется с прошедшим занятием.

**Домашнее задание (на выбор).**

1. Эссе-размышление «Чем эмпатия педагога отличается от эмпатии друга?»
2. Творческое задание: создать памятку-инфографику для молодого специалиста «5 правил сохранения профессиональных границ без потери человечности».
3. Самоанализ: понаблюдать за собой в течение недели и описать одну ситуацию, где вам удалось проявить эмпатию, и одну, где вы чувствовали, что ваши личные границы нарушаются. Проанализировать свои чувства.

**Методические рекомендации для педагога:**

- Будьте фасилитатором. Ваша роль – направлять обсуждение, а не давать готовые ответы.
- Создайте безопасную среду. Подчеркивайте, что нет «правильных» и «неправильных» ответов, есть разные точки зрения и профессиональный поиск.
- Опирайтесь на личный опыт. Если у учащихся есть опыт волонтерства или практики, обязательно дайте им возможность им поделиться.
- Гибкость. В зависимости от динамики группы, можно сократить или расширить ту или иную часть занятия.

Это занятие не только даст учащимся важные теоретические знания, но и позволит им «примерить» на себя будущую профессию, задуматься о ее этических и личностных вызовах.