**Домашнее задание 4. Практика эмпатии в паре**

Как изменилось ваше эмоциональное состояние?

В начале практики я ощущала некоторую тревожность и напряжение, ожидая конфликтной темы, которую я должна была рассказать. В начале некоторое время продолжалось беспокойство. Однако, по мере того как рассказ продолжался, я заметила, что мое эмоциональное состояние начало стабилизироваться, но все равно чувствовалось беспокойство. Когда я начала слушать своего собеседника, мое состояние в начале было также тревожным, но не настолько, когда рассказывала я. Под конец напряжение спало, эмоциональное состояние стабилизировалось, и я чувствовала себя более спокойно.

Что вам было легче: слушать или говорить? И почему?

В данной практике мне было легче говорить, так как это позволяло мне выразить свои эмоции и потребности. Слушать было сложнее, потому что не всегда понятно, что чувствует собеседник и какие эмоции он испытывает, надо быть очень внимательным.

Что удалось?

Удалось не вмешиваться в рассказ и внимательно слушать. Когда мы обменивались замеченными чувствами и потребностями, они практически целиком совпали. Мне кажется, через это упражнение мне удалось лучше понять не только чувства другого человека, но и свои.

Что можно в следующий раз сделать лучше?

Пару раз я отвлекалась, хотелось бы быть более внимательной, а также хотелось бы больше обращать внимание на невербальные сигналы

Насколько вам удалось установить контакт и как вы это поняли (наблюдение)?

Мне кажется, удалось успешно установить контакт, оба человека, когда слушали, проявляли невербальные сигналы, соответствующие эмоциональному состоянию, например, кивали в знак согласия или понимания, морщили лоб при описании неприятных ситуаций. Также на протяжении всей практики сохранялся зрительный контакт.

Вывод

В ходе упражнения я потренировалась проявлять эмпатию, стараясь не только слушать слова своего партнера, но и вникать в его эмоциональное состояние. В процессе упражнения я также заметила определенные точки роста и недочеты, над которыми я буду работать в дальнейшем. Это упражнение стало для меня ценным опытом, который я намерена использовать в дальнейшем для улучшения качества моего взаимодействия с окружающими.