

**Самохин Алексей Сергеевич**

студент

*Научный руководитель*

**Бобровникова Наталья Сергеевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ**

### **КАК ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема буллинга, формирование эмпатии и толерантности. Изучаются исследования ученых М. Линкольн и Р. Хоффман. Выявлено воспитание эмпатии по Леонтьеву А.Н. Представлены методы Зинченко В.П. и Гиппенрейтер Ю.Б., этапы формирования эмпатии по Обозову Н.Н. и подходы для формирования эмпатии и толерантности у подростков.*

*Ключевые слова:* буллинг, эмпатия, толерантность, образовательная среда, подростки, психологическая помощь, поддержка.

В современном обществе человек сталкивается с серьезной проблемой – буллингом, представляющим угрозу физическому и психическому здоровью детей и подростков. Агрессия, дискриминация и пренебрежение чувствами других стали причиной серьезных последствий, включая депрессивные расстройства, социальную изоляцию и даже суицидальные попытки. Предупредить подобные негативные тенденции можно путем активного формирования эмпатии и толерантности, предоставляя каждому необходимые инструменты для здорового социального взаимодействия.

Проблема профилактики буллинга среди детей и подростков приобретает особую значимость в современной образовательной среде, которая характеризу-

ется мультикультурностью, ростом агрессивного поведения и отсутствия навыков эмпатии. Умение слышать и чувствовать другого человека, ценить индивидуальные различия становится основой цивилизованного общества.

Исследования ученых, таких как Марша Линкольн и Ричард Хоффман подтверждают эффективность формирования эмпатии и толерантности как способа снижения вероятности буллинга. Их выводы подкрепляются экспериментальными данными, согласно которым внедрение специальных программ, развивающих способность понимать эмоции других людей и формировать уважение к различным культурам и взглядам, оказывает значительное влияние на снижение случаев травли в образовательной среде. Отечественные ученые Баева Е.А. и Ермолова Н.С. подчеркивают, что дети, обладающие высоким уровнем эмпатии, реже участвуют в актах агрессии и чаще выступают посредниками в разрешении конфликтов. По мнению авторов, именно воспитание эмпатии является ключевым фактором профилактики буллинга и формирования безопасной среды в школе.

Александр Николаевич Леонтьев был одним из первых исследователей, которые выявили важность учета мотивационно-потребностной сферы личности при построении отношений в коллективе [1, с. 25–30]. Его концепция деятельности постулирует, что любая активность порождает потребности и мотивы, которые определяют характер взаимодействия между людьми [1, с. 12–15]. Воспитание эмпатии, по его мнению, должно основываться на понимании и принятии потребностей окружающих. Это способствует созданию атмосферы взаимоуважения и поддержки. Леонтьев А.Н. особо подчеркивал значение образовательного процесса в развитии коммуникативных навыков и умения сотрудничать. Он считал, что это напрямую связано с формированием толерантности и снижением риска возникновения буллинга [2, с. 150–160].

По мнению учёного Владимира Петровича Зинченко, развитие осознанности собственного опыта и поведения ведёт к повышению чувствительности к чувствам и потребностям других людей. Подход Зинченко В.П. предполагает использование методов активного слушания, диалогового общения и рефлексив-

---

ных практик, позволяющих детям научиться анализировать собственные поступки и реакции, понимать последствия своего поведения. Такие техники способствуют уменьшению агрессивных реакций и созданию атмосферы взаимопонимания и доверия [3, с. 165–175].

Юлия Борисовна Гиппенрейтер подчёркивает значимость открытости, доброжелательного внимания и эмоциональной отзывчивости взрослого по отношению к ребёнку. По мнению Гиппенрейтер Ю.Б., формирование эмпатии начинается именно в раннем детстве, когда ребёнок учится ощущать себя частью семьи и общества. Позитивная семейная атмосфера, свободное выражение чувств и поддержка самостоятельности помогают предотвратить появление тревожности и страхов, являющихся основой агрессивного поведения. Психолог рекомендует использовать методы ненасильственной коммуникации, внимательно выслушивать ребёнка и совместно искать решения возникающих трудностей [4, с. 49–52].

Буллинг – повторяющееся агрессивное поведение, направленное на физическое или психологическое подавление кого-то менее сильного и защищённого. Термин «буллинг» ввел Дан Ольвеус – известный шведско-норвежский психолог, специализирующийся на изучении детской и подростковой агрессии [5, с. 17].

Эмпатия – способность воспринимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и адекватно реагировать на его чувства, сохраняя понимание субъективности восприятия переживаний. Термин введен немецким психологом Теодором Липпсом (Theodor Lipps), предложившим понятие «Einfühlung» («чувство-вхождение»), обозначающее процесс понимания внутреннего мира другого путем интуитивного проникновения внутрь его чувств [6, с. 195].

Толерантность – терпимость к иного рода взглядам, нравам, привычкам. Толерантность необходима по отношению к особенностям различных народов, наций и религий. Она является признаком уверенности в себе и сознания надёжности своих собственных позиций, признаком открытого для всех идейного течения, которое не боится сравнения с другими точками зрения и не избегает духовной конкуренции высказывание своего мнения про человека, без его присутствия. Основоположником термина толерантности является Дж. Локк [7, с. 576].

Формирование эмпатии и толерантности – как основа профилактики буллинга. По мнению Дубровской Е.М, Зимней И.А, Чепикин Г.Я, буллинг возникает потому, что детям и подросткам принципиально важно чувствовать себя частью коллектива. Если у группы детей есть общие интересы, положительная совместная цель – травли не будет. Но школьные классы, отряды в детских лагерях и другие детские коллективы почти всегда собраны случайно. И если взрослому не удалось сплотить ребят, объединить общей задачей целью, идеей, то рано или поздно они поймут, что можно «дружить против» кого-то. Это даёт детям ощущение, что они правильные и «хорошие», а жертва – нет.

Этап формирования эмпатии по Обозову Н.Н. включает в себя три ключевых элемента:

- 1) когнитивный. Человек знает, что может чувствовать другой в конкретной ситуации;
- 2) эмоциональный. Человек сочувствует другому;
- 3) действенный. Человек делает что-то, что может отразиться на чувствах другого, улучшит его состояние [8, с. 191].

Также эмпатия включает в себя: восприятие своих и чужие чувств: способность чувствовать радость, грусть, страх и другие эмоции, которые переживают окружающие. Развитие рефлексии: формируется привычка размышлять над своими действиями и реакциями окружающих. Навыки поддержки: ребёнок учится помогать товарищам, демонстрируя искреннюю заинтересованность и поддержку.

Эффективные инструменты формирования эмпатии: активное слушание, практика понимания, участие в тренингах, чтение рассказов и просмотр тематических фильмов с обсуждением сюжетов при участии взрослого наставника.

Процесс формирования толерантности направлен на достижение целей:

- 1) принятие индивидуальных различий (национальность, религиозные предпочтения, ценности и внешний вид).
- 2) способность видеть достоинства других, независимо от внешних социальных факторов.

---

3) готовность сотрудничать и взаимодействовать с представителями разных групп [9, с 12–15].

Основные средства достижения этих целей включают в себя: организацию культурного обмена (посещение национальных праздников, участие в фестивалях), освоение основ мировой культуры и истории через учебную программу; поддержку инициативных проектов, связанных с интеграцией разных слоев общества, а также важное значение имеет личный пример взрослых, преподавателей и родителей, показывающих образцовое отношения к окружающим.

Кулагин Ю.А. и Братченко С.Л. делают акцент на том, что эффективная реализация системного подхода возможна лишь при условии интеграции усилий школы, семьи и общественных организаций, создающих единое пространство, поддерживающее ценностно ориентированное развитие личности.

В последние десятилетия появилось много инновационных подходов к обучению и воспитанию детей и молодежи, направленные на формирование культуры эмпатии и толерантности.

Среди наиболее эффективных методик можно отметить:

- 1) интерактивные семинары и тренинги, направленные на развитие навыков общения и управления эмоциональным интеллектом;
- 2) проектные работы, предусматривающие взаимодействие детей разной национальности, возраста и социального статуса, способствуют формированию межкультурной и среды и уровню взаимопонимания и уважения;
- 3) образовательные путешествия, создающие среду для знакомства с разными культурами и мировоззрениями, что в свою очередь помогает обмениваться опытом и более широко смотреть на многие вопросы.

Такие подходы обеспечивают не только теоретическое усвоение принципов эмпатии и толерантности, но и практикуются в реальной жизни, закрепляя положительные поведенческие модели.

Таким образом, формирование эмпатии и толерантности служит эффективным инструментом профилактики буллинга и агрессивного поведения среди детей и молодежи. Данная стратегия позволяет воспитывать поколение, способное

адекватно воспринимать окружающую действительность, ценящее человеческое достоинство и стремящееся к миру и согласию. Системный подход к воспитательной деятельности обеспечит устойчивый положительный эффект, снижающий частоту травматичных ситуаций в детских коллективах.

### ***Список литературы***

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – С. 12–15, 25–30. EDN ZJUELZ
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – С. 150–160. EDN QBKURD
3. Авдеенко Е.А. Психологические основы педагогики / Е.А. Авдеенко, О.В. Горбатова. – М.: Директ-Медиа, 2014. – С. 165–175.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Астрель, 2005. – С. 49–52.
5. Ольвейс Д. Агрессия в школах: хулиганы и мальчики-драчуны / Д. Ольвейс. – Вашингтон: Хемисфер Паблишинг корпорейшн, 1973. – С. 17.
6. Роджерс К.Р. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework / Карл Роджерс; под ред. Сигмунда Коха // Psychology: A Study of a Science. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context. – Нью-Йорк: Макгроу-Хилл Бук Компани, 1959. – С. 195.
7. Васильев А.Б. Философский энциклопедический словарь: учеб.-справ. пособие / под ред. А.Б. Васильева. – 2-е изд. – М.: Инфра-М, 2011. – 576 с.
8. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – Киев: Лыбидь, 1990. – 191 с.
9. Степанова С.С. Формирование толерантности учащихся в условиях поликультурной среды / С.С. Степанова. – С. 12–15.