



# Развитие эмпатии у старшеклассников

Кочетова Юлия Андреевна,  
заведующая кафедрой "Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой", профессор кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой» факультета «Психология образования».

## Почему это критически важно сегодня

Подростковый и юношеский возраст (12-22 года) представляет собой сензитивный период для развития эмоционального интеллекта и эмпатии — компетенций, критически важных для личностного благополучия, академических и профессиональных успехов.

В эпоху цифровизации, социальной разобщенности и роста психических расстройств среди молодежи (депрессия, тревожность) целенаправленное развитие EQ становится не просто полезным навыком, а **абсолютной необходимостью**.

### Ключевые вызовы современности:

- Замена живого общения цифровым взаимодействием
- Рост эмоциональной изоляции подростков
- Дефицит навыков распознавания невербальных сигналов
- Усиление социального давления и конкуренции

# Эдвард Титченер: один из основателей термина «эмпатия»

Первым, кто ввел понятие «эмпатия» в научный оборот, был американский психолог Эдвард Брэдфорд Титченер в 1909 году. Он не придумал само явление, а перевел и адаптировал немецкий философский термин «Einfühlung» (дословно «вчувствование»).

1 Конец XIX века

Теодор Липпс: Разработал концепцию «Einfühlung» как основу эстетического восприятия и понимания другого

2 1909 год

Эдвард Титченер: Создал неологизм «empathy» (греч. en- + pathos = «вчувствование») и дал первое психологическое определение

3 1950-е годы

Карл Роджерс: Сделал эмпатию краеугольным камнем гуманистической психологии и психотерапии



## **Важно уточнить контекст:**

- До Титченера явление, которое мы сейчас называем эмпатией, изучалось, но под другими терминами: «симпатия» (у Адама Смита, Дэвида Юма), «вчувствование» (у немецких философов).
- Титченер **психологизировал** философский термин, перенеся его из области эстетики в область общей и социальной психологии. Именно благодаря ему «эмпатия» стала **ключевым психологическим конструктом**.

Таким образом, если говорить о **первом авторском определении понятия «эмпатия» в том виде, в каком мы его знаем сегодня**, — это заслуга Эдварда Титченера (1909 год).

# Многокомпонентная структура эмпатии

Эмпатия — это сложный конструкт, включающий три взаимосвязанных, но различных измерения. Понимание этой структуры критически важно для разработки программ развития.

- Важное различие: Эмпатия ≠ согласие. Это понимание и признание чужих чувств, а не обязательное одобрение позиции или действий другого человека.

## Когнитивная эмпатия

Способность понять точку зрения, мысли и убеждения другого человека  
(ментализация, Theory of Mind)

## Эмоциональная (аффективная) эмпатия

Способность разделять и непосредственно чувствовать эмоции другого, эмоциональный резонанс

## Эмпатическая забота (сочувствие)

Мотивация помочь, возникшая из эмпатического отклика, просоциальное поведение

# Подростковый мозг: перестройка и возможности

Понимание нейробиологических процессов подросткового возраста помогает объяснить как трудности, так и уникальные возможности этого периода для развития эмпатии.



## Лимбическая система

Центр эмоций (особенно миндалевидное тело) развивается раньше, создавая интенсивные эмоциональные реакции



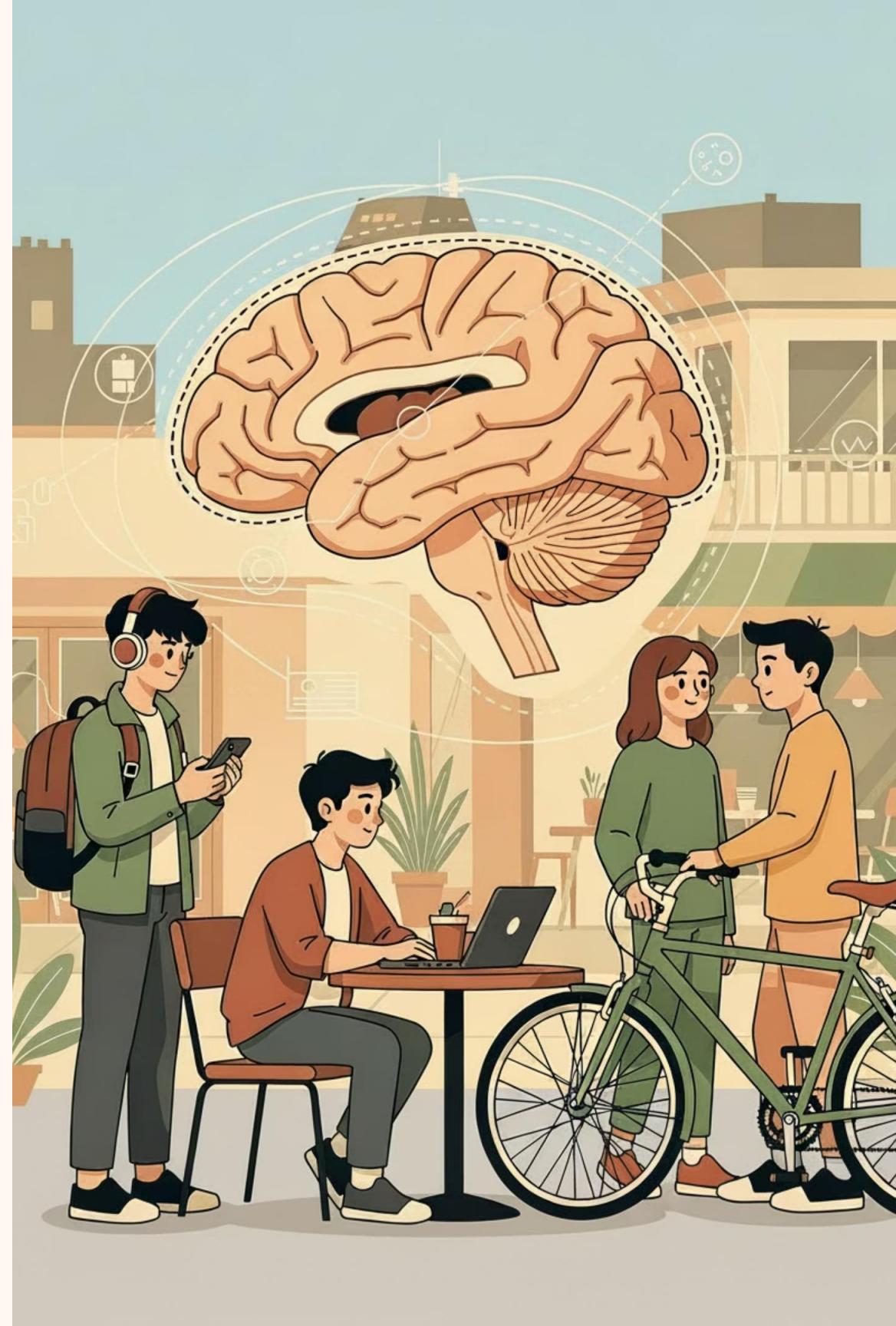
## Префронтальная кора

Отвечает за контроль, оценку рисков и принятие решений. Созревает позже, к 25 годам



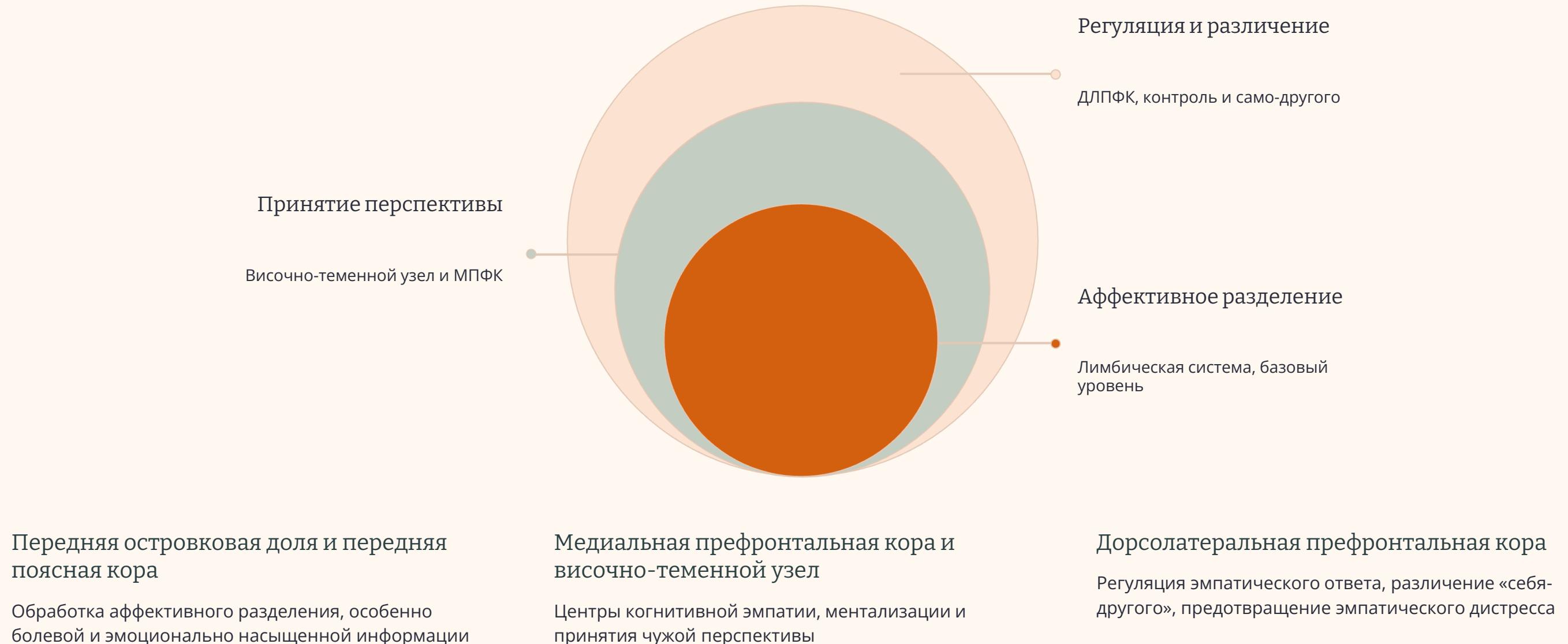
## Эмоциональный дисбаланс

Гиперчувствительность к социальной оценке при незрелом тормозном контроле — ключевая особенность подросткового возраста

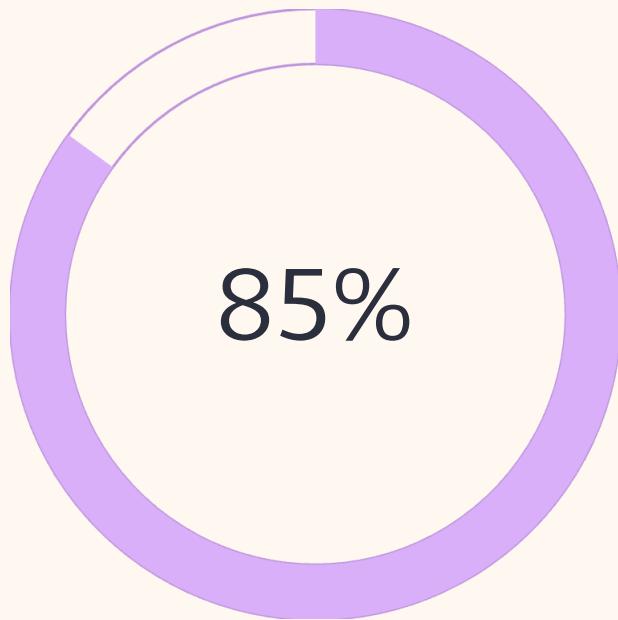


# Нейробиологическая сеть эмпатии

Современные исследования с использованием фМРТ выявили специфические мозговые структуры, активирующиеся при эмпатическом переживании. Модель Десети и Джексона.

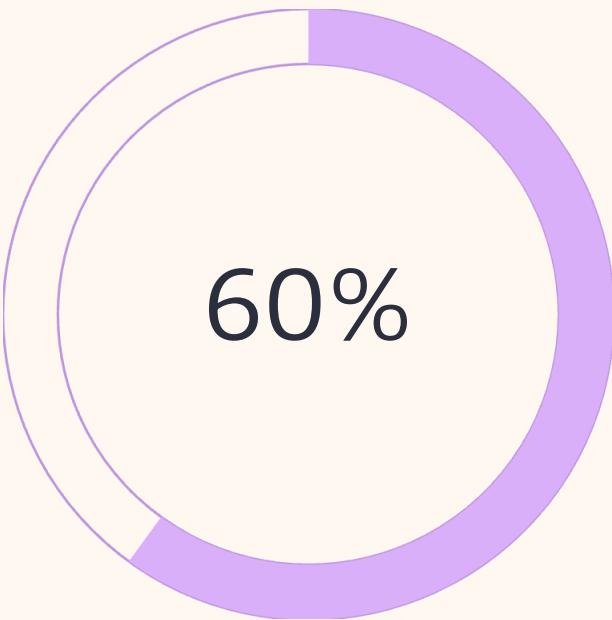


# Гетерохронность созревания: вызов и ресурс



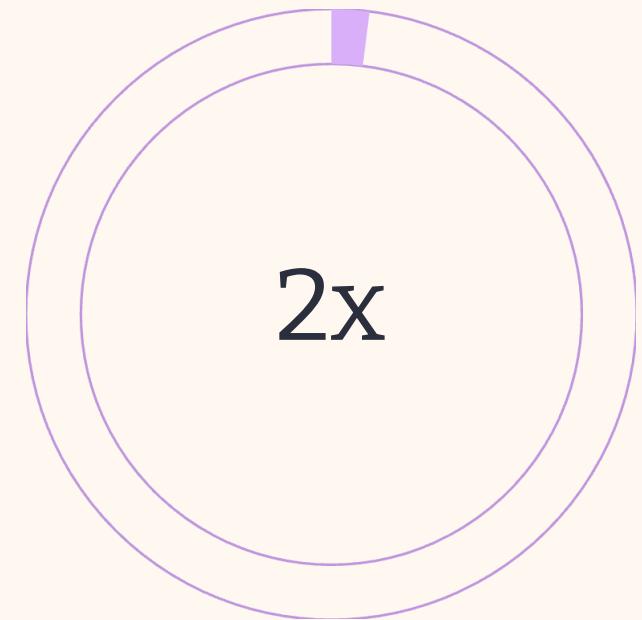
## Активность миндалины

Гиперактивация у подростков по сравнению со взрослыми в социально-эмоциональных задачах



## Регуляторные структуры

Сниженная активность префронтальной коры объясняет сложности с контролем эмоций



## Нейропластичность

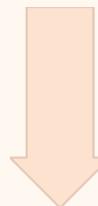
Мозг подростка обладает вдвое более высокой способностью к изменениям, чем взрослый

## **«Перестройка» мозга**

- . **Лимбическая система** (центр эмоций, особенно миндалевидное тело) развивается и активизируется раньше, чем **префронтальная кора** (PFC), отвечающая за контроль, оценку рисков и принятие решений. Это создает известный «эмоциональный дисбаланс»: интенсивные эмоции при еще незрелом тормозном контроле.
- . **Исследования (зарубежные):** Casey et al. (2008) в работе «The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation» показали гиперчувствительность подростков к социальному одобрению и отвержению, что связано с активностью вентрального стриатума и миндалины.
- . **Исследования (отечественные):** А.В. Семенович, Е.Д. Хомская в рамках нейропсихологии подчеркивают гетерохронность (неравномерность) созревания мозговых структур, что объясняет импульсивность и эмоциональную лабильность подростков.

## Онтогенез эмпатии: от младенчества к юности

Эмпатия развивается поэтапно, проходя через качественно различные стадии. Понимание этой траектории помогает определить зону ближайшего развития для каждого возраста.



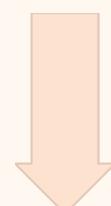
### Раннее детство (0-3)

Аффективный резонанс. Младенец плачет в ответ на плач другого. К 2-3 годам появляются простые формы утешения, но сильна эгоцентричность



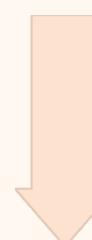
### Дошкольный возраст (3-7)

Развитие Theory of Mind. Ребенок начинает понимать, что у других могут быть ложные убеждения. Формируется ситуативная эмпатия



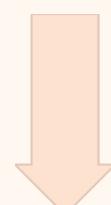
### Младший школьный (7-11)

Когнитивная эмпатия. Понимание причин эмоций другого, способность к вербализации сложных чувств (гордость, стыд, зависть)



### Подростковый возраст (12-17)

Переломный этап. Формально-логическое мышление позволяет понимать абстрактные и противоречивые эмоции, но гиперчувствительность к социальной оценке



### Юношеский возраст (18-22+)

Стабилизация и интеграция. Синтез аффективного и когнитивного компонентов. Формируется ценностно-ориентированная эмпатия



## Подростковый возраст: парадокс эмпатического развития

### Когнитивный скачок

- Способность понимать множественные и противоречивые эмоции
- Развитие метакогниций и рефлексии
- Понимание абстрактных эмоциональных состояний (экзистенциальная тоска, разочарование в идеалах)

### Социальная гиперчувствительность

- Активность вентрального стриатума при социальной оценке (Casey et al., 2008)
- Риск эмпатической изоляции или чрезмерного отождествления с группой
- Временное снижение просоциального поведения в раннем подростковом возрасте

□ Данные Т.П. Гавриловой: У подростков доминирует эмпатия к близким (родители, друзья). Эмпатия к дальним (незнакомцы, абстрактные группы) формируется позже, в юношеском возрасте, и связана с развитием ценностно-смысловой сферы.

# Экспериментальные парадигмы изучения эмпатии

Современная психология располагает разнообразным инструментарием для объективной оценки различных аспектов эмпатии у подростков.



## Распознавание эмоций по лицу

Facial Emotion Recognition Task, Reading the Mind in the Eyes Test (Baron-Cohen). Точность у подростков достигает 85-95% для базовых эмоций

## Принятие перспективы

Задачи Селмана, Director's Task. Оценивают способность встать на точку зрения другого, отличающуюся от собственной

## Влияние цифровой среды на развитие эмпатии

Поколение Z (центениалы) — первое, чья социализация проходила параллельно в реальном и цифровом мире

# 1. Задачи на распознавание эмоций по лицу и голосу

**Цель:** Оценить точность и скорость идентификации эмоциональных состояний по невербальным сигналам.

## Классические методики:

- **Facial Emotion Recognition Task (например, FEEST - Facial Expressions of Emotion: Stimuli and Tests):** Испытуемым предъявляют стандартизированные фотографии (актеров или базовые выражения по П. Экману) с шестью базовыми эмоциями (радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение) на разное время экспозиции. Измеряется процент правильных ответов и время реакции.
- **Reading the Mind in the Eyes Test (RME, S. Baron-Cohen):** Более сложная методика, оценивающая **когнитивную эмпатию** (теорию психического). Испытуемый должен определить сложное психическое состояние (задумчивость, сомнение, кокетство и т.д.) по фотографии только области глаз. Эта задача активно развивается вплоть до взрослого возраста.
- **Задачи на распознавание эмоций по голосу (Prosody Recognition):** Участники слушают нейтральные по смыслу фразы, произнесенные с разной эмоциональной интонацией, и определяют эмоцию.

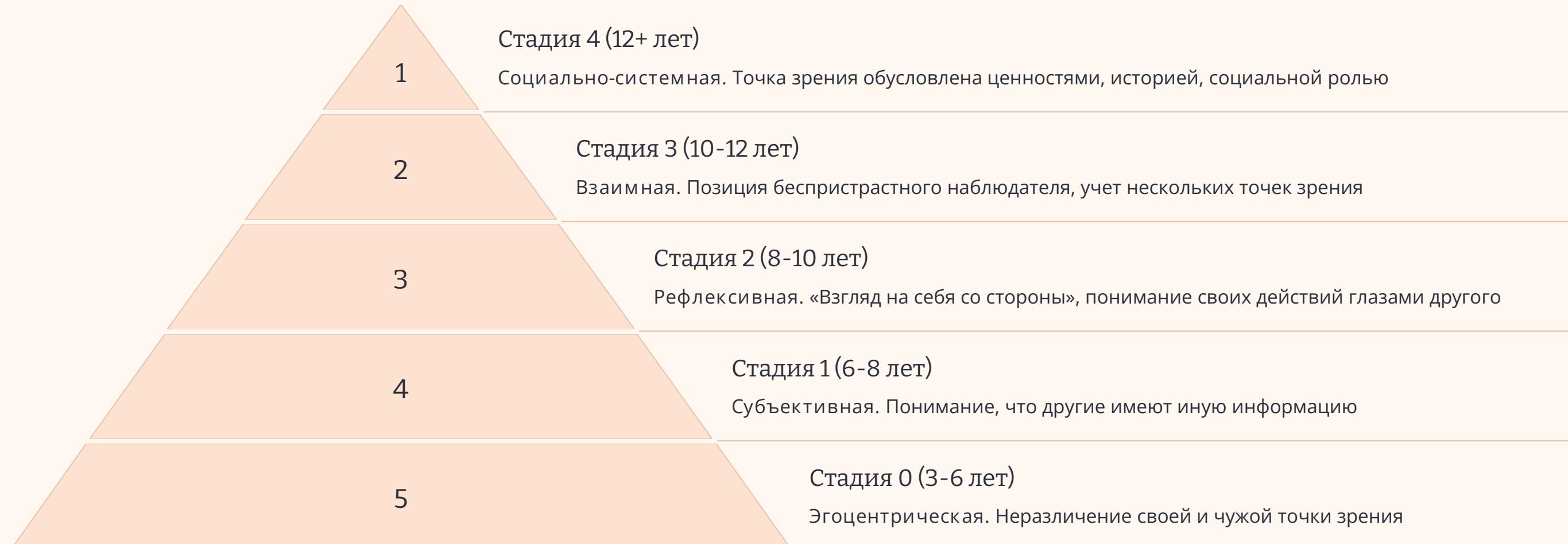
## Экспериментальные данные и выводы:

- **Возрастная динамика (McClure, 2000; Thomas et al., 2007):**
  - **Дети (до 10 лет):** Хорошо распознают базовые, особенно положительные, эмоции (радость). Сложности с гневом, страхом, отвращением.
  - **Подростки (12-16 лет):** Точность распознавания базовых эмоций достигает уровня взрослых (~85-95%). Однако **реакция на отрицательные эмоции (гнев, страх) остается гиперчувствительной и амбивалентной**, что связано с активностью миндалины.
  - **Юноши и взрослые (18+):** Стабилизация в распознавании базовых эмоций. Основной рост происходит в **распознавании сложных, смешанных и социально-опосредованных эмоций** (сарказм, ложная радость, гордость, презрение). Это требует интеграции контекстуальной информации и более зрелой работы префронтальной коры.
- **Половая дифференциация:** Мета-анализы (например, McClure, 2000) показывают небольшое, но устойчивое преимущество у женщин и девушек в скорости и точности распознавания эмоций по лицу, особенно в подростковом возрасте. Однако эти различия могут быть связаны как с биологическими (созревание), так и с социокультурными факторами (большая поощряемость эмоциональной экспрессии у девочек).

## 2. Стадии развития социальной перспективы по Селману

**Цель:** Оценить способность встать на точку зрения другого человека, отличающуюся от собственной.

**Теория Роберта Селмана (Stages of Perspective-Taking):** Селман выделил 5 стадий развития социальной перспективы, прогрессия по которым особенно ярко видна в детском и подростковом возрасте.



**Выводы:** Развитие способности к принятию перспективы напрямую коррелирует с развитием **просоциального поведения, снижением агрессии и улучшением качества отношений** в подростковой среде.

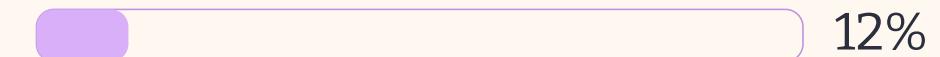
Трудности на этом пути (застревание на эгоцентрической стадии) характерны для некоторых расстройств аутистического спектра и поведенческих проблем.

# Половые различия в развитии эмпатии

Мета-анализы (McClure, 2000; Eisenberg et al.) показывают небольшое, но устойчивое преимущество у женщин и девочек в скорости и точности распознавания эмоций по лицу, особенно в подростковом возрасте.

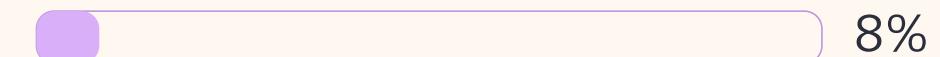
Однако эти различия могут быть связаны как с биологическими факторами (более раннее созревание префронтальной коры у девочек), так и с социокультурными (большая поощряемость эмоциональной экспрессии и эмпатичного поведения у девочек в большинстве культур).

- ❑ Важно: Индивидуальная вариабельность внутри каждого пола значительно превышает различия между полами. Не следует использовать эти данные для стереотипизации.



Преимущество девочек

В точности распознавания эмоций



Разница в скорости

Времени реакции на эмоциональные стимулы

### 3. Влияние цифровой среды на развитие эмпатии

Поколение Z — первое, чья социализация проходила параллельно в реальном и цифровом мире. Это создает новые вызовы и требует переосмыслиния подходов к развитию эмпатии.

#### Дефицит невербальных сигналов

Замена живого общения текстовым приводит к недостатку практики в считывании микромимики, тона голоса, позы, тактильных ощущений. Формируется «эмпатическая слепота»

#### Нарциссическая модель коммуникации

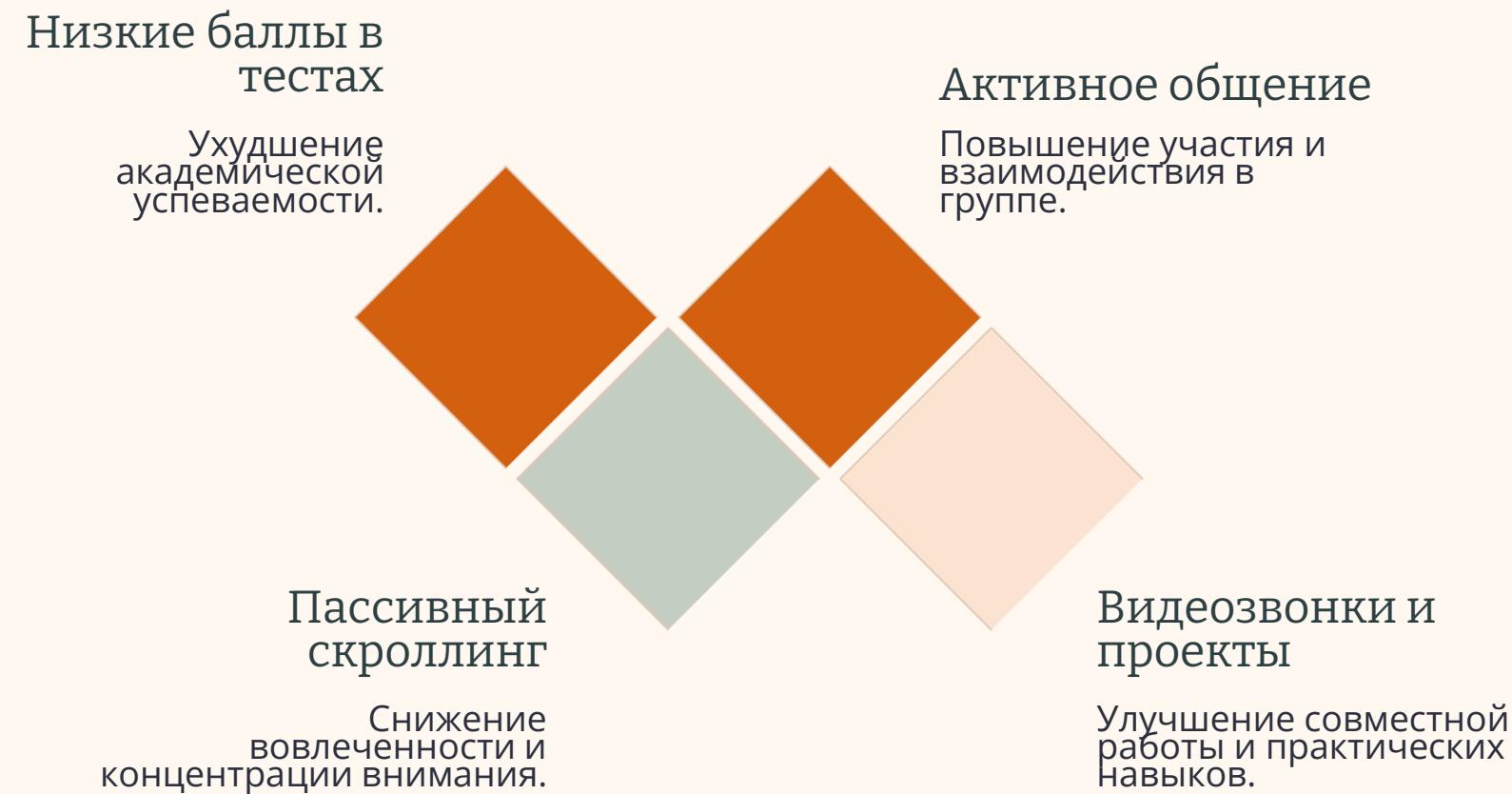
Социальные сети культивируют самопрезентацию (выставить себя в лучшем свете, собрать лайки), смещающая фокус с восприятия другого на контроль впечатления о себе

#### Кибербуллинг и деиндивидуация

Анонимность и дистанция снижают эмпатический барьер, облегчая агрессивное поведение, которое в реальной жизни сдерживалось бы видом страданий жертвы (Kowalski et al., 2014)



# Качество цифрового взаимодействия имеет значение



## Негативные паттерны

- Пассивное потребление «идеальных» образов жизни
- Бесконечный скроллинг ленты новостей
- Замена реального общения виртуальным
- Анонимные комментарии и троллинг

## Позитивные паттерны

- Видеозвонки с друзьями и семьей
- Совместные онлайн-проекты и творчество
- Поддержка связи с далекими близкими
- Доступ к разнообразным точкам зрения

Ключевой вывод: Если онлайн-активность **вытесняет** живое общение — негативный эффект. Если **дополняет** — нейтральный или позитивный эффект.

**Вывод:** цифровая среда создает **новый вызов для развития эмпатии**, требуя целенаправленного формирования **цифровой и эмоциональной грамотности**.

Осознанного управления своим онлайн-временем, критического восприятия контента и переноса эмпатических навыков в цифровое взаимодействие.

# Роль взрослых: родителей, педагогов, наставников

Развитие эмпатии у подростков невозможно без активного участия значимых взрослых. Ниже приведены научно обоснованные стратегии эффективной поддержки.

01

## Моделирование здорового EQ

Демонстрация собственной эмоциональной компетентности: открытое называние своих эмоций («Я сейчас чувствую раздражение, потому что...»), конструктивное решение конфликтов

02

## Валидация эмоций, а не минимизация

Фраза «Не переживай, это ерунда» — вредна. Вместо: «Я вижу, что ты расстроен. Это действительно может злить. Я с тобой». Признание права на чувство

03

## Создание безопасной среды для ошибок

Эмпатия и саморегуляция развиваются через практику, а практика невозможна без права на ошибку. Ошибка — возможность для обучения, а не повод для наказания

04

## Обучение через вопросы, а не наставления

«Что ты сейчас чувствуешь?», «Как думаешь, что почувствовал в этой ситуации твой друг?», «Что можно сделать в следующий раз?» — развивают рефлексию

# Отечественные исследования: вклад в теорию и практику



Т.П. Гаврилова: эмпатия у детей и подростков

Выделила сопереживание (эмоциональный отклик) и сочувствие (действенная форма) как стадии развития. Показала доминирование эмпатии к близким у подростков



Ю.М. Орлов и Н.Д. Творогова: педагогическая эмпатия

Разработали тренинги эмпатии для студентов педвузов. Доказали, что эмпатия учителя снижает тревожность учащихся и повышает мотивацию к учебе



А.В. Семенович, Е.Д. Хомская: нейропсихология

Подчеркнули гетерохронность созревания мозговых структур, объясняющую импульсивность подростков и создающую окно возможностей для развития



В.В. Бойко: коммуникативная толерантность

Концепция, где эмпатия выступает важнейшим компонентом, развивающимся через расширение социального опыта и рефлексию



## Культурно-исторический подход к эмпатии

Отечественная психология, опираясь на идеи Л.С. Выготского, М.М. Бахтина, В.В. Рубцова, рассматривает эмпатию не просто как индивидуальный навык, а как форму **событийности**, возникающую в диалоге и совместной деятельности.

Высшие психические функции, включая понимание другого, формируются через интериоризацию социальных отношений. Эмпатия опосредована культурными знаками и смыслами — она не врожденна, а социально конструируется.

«Всякая высшая психическая функция появляется на сцене дважды: сперва как деятельность коллективная, социальная... второй раз как деятельность индивидуальная»

— Л.С. Выготский

# Отечественные исследования эмпатии: исторический контекст

Российская психологическая школа внесла уникальный вклад в понимание механизмов развития эмпатии. От первых работ 1970-х годов до современных нейронаучных исследований — наши ученые создали комплексную картину формирования способности к сопереживанию.

Особое значение имеет культурно-исторический контекст: российские исследователи изучали эмпатию не как изолированную функцию, а как системное качество, развивающееся в социальных взаимодействиях и опосредованное культурой.



# Е.В. Субботский: просоциальное поведение и роль авторитета

## Контекст исследований

В 1970-80-е годы Субботский провел серию экспериментов, сравнивая развитие просоциального поведения в СССР/России и Великобритании. Их работы раскрыли механизмы, через которые социальные нормы формируют эмпатические реакции.

## Ключевые парадигмы

Парадигма разделения ресурса: детям предлагали делить ценные вещи между собой и другими — друзьями, незнакомцами, авторитетными взрослыми.

Парадигма нарушения правила: изучали конфликт между послушанием и эмпатией — поможет ли ребенок другому нарушить правило авторитета.



# Выводы:

Эмпатия не спонтанна

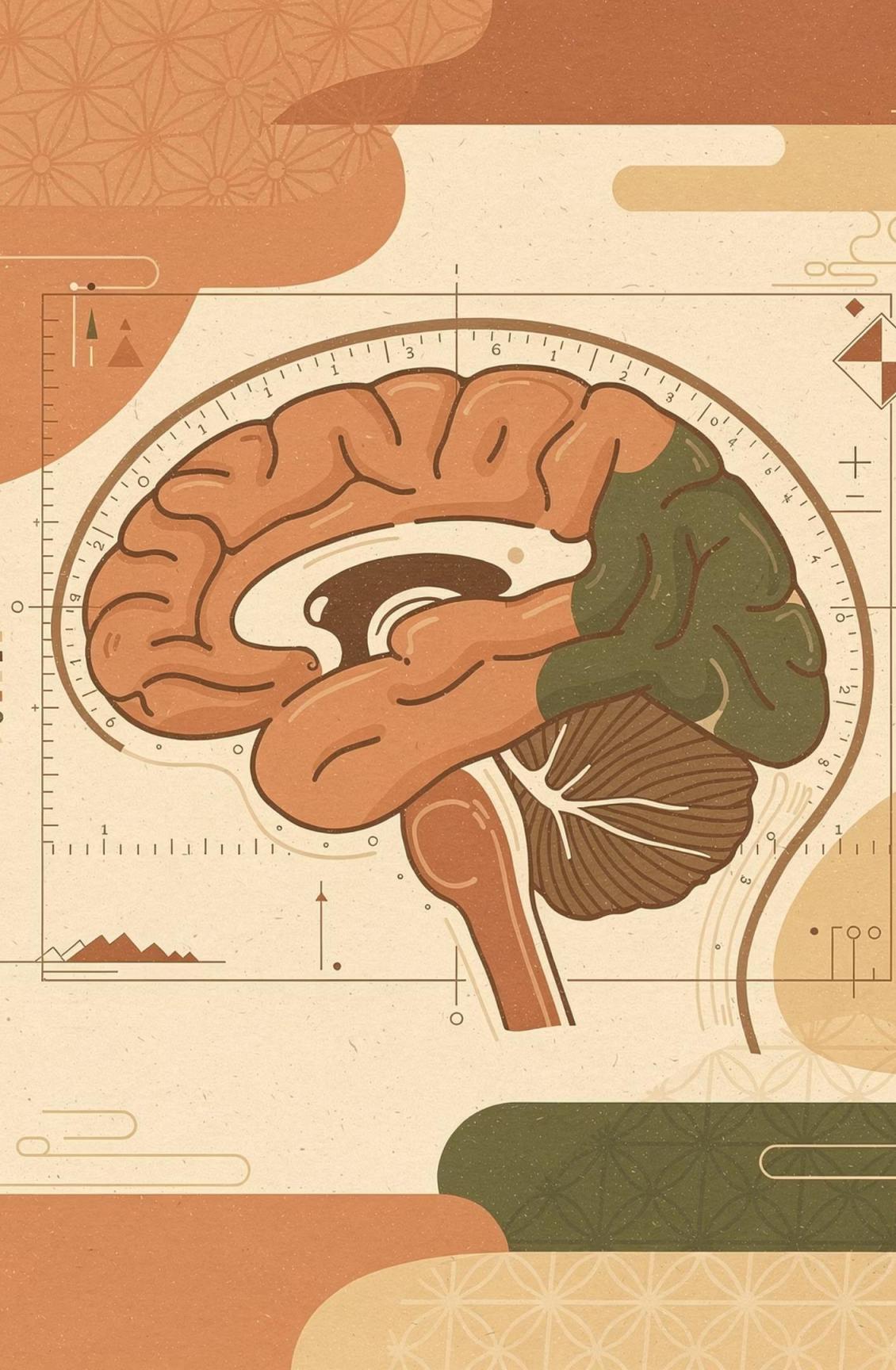
Развитие эмпатии и просоциальности тесно связано с интернализацией социальных норм, а не является врожденным спонтанным качеством. Это результат социализации.

Двойственная роль авторитета

Авторитет взрослого может подавлять спонтанную эмпатию через требование бездумного послушания, но может быть и проводником эмпатии, транслируя ценности заботы и справедливости.

Культурный контекст

В колLECTивистских культурах просоциальное поведение направлено на «свою группу» и регулируется внешними нормами. В индивидуалистических — опирается на внутренние убеждения.



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

## Н.В. Молчанова: концепция эмпатической точности

С 2000-х годов Наталья Молчанова разработала принципиально новое направление, выделив эмпатическую точность (ЭТ) как отдельный конструкт — способность точно определять конкретные мысли и чувства другого человека в реальном времени.

Методология «отслеживания»

Один человек (цель)  
непрерывно отмечает свои  
текущие мысли и чувства.

Второй (перципиент)  
одновременно пытается их  
угадать. Затем вычисляется  
объективный показатель  
точности через корреляцию  
потоков данных.

Революционный вклад

Молчанова привнесла  
объективные поведенческие  
методы измерения эмпатии,  
сместив фокус с субъективных  
самоотчетов на реальную  
точность понимания.

# Открытия исследований эмпатической точности

ЭТ – отдельный навык  
Эмпатическая точность отличается от общей эмпатии или эмоционального интеллекта. Можно быть высокоэмпатичным, но неточным в понимании конкретного содержания переживаний другого.

Критическая важность для профессий  
ЭТ критически важна для эффективности помогающих профессий: психотерапии, медицины, педагогики, переговоров. Неточность ведет к ошибкам и разрыву контакта.

ЭТ поддается тренировке  
Разработаны методы развития через обратную связь, тренировку, наблюдательности, анализ видеоматериалов с верифицированными эмоциональными состояниями.



НЕЙРОНАУКИ

# Лаборатория нейронаук когнитивных процессов МГУ

Под руководством Т.В. Черниговской лаборатория применяет междисциплинарный подход, сочетая лингвистику, психолингвистику, когнитивную психологию и нейронауки (ЭЭГ, фМРТ, айтрекинг).

Лаборатория предоставляет нейробиологическое обоснование для психологических моделей эмпатии, исследуя мозговые механизмы на материале сложных, культурно-опосредованных форм коммуникации.



# Ключевые направления исследований лаборатории

01

## Нейробиология понимания текста

Как мозг обрабатывает эмоционально окрашенные тексты, метафоры, иронию? Понимание иронии требует мощного вовлечения ТоМ и когнитивной эмпатии.

02

## Распознавание эмоций в речи и музыке

Исследуется, как мозг дифференциирует эмоциональную интонацию от смысла слов, и как эта способность развивается с возрастом.

03

## Теория психического для литературных персонажей

Как читатели атрибутируют ментальные состояния сложным литературным героям. Это высшая форма когнитивной эмпатии.

04

## Билингвизм и социальное познание

Влияние билингвизма и мультикультурности на эмпатию и социальное познание в подростковом возрасте.

# Факторы развития эмпатии в подростковом возрасте



## Индивидуальные

Темперамент, пол (у девушек часто выше самоотчет по аффективной эмпатии), уровень вербального интеллекта, врожденная чувствительность.



## Семейные

Стиль родительского воспитания (авторитетный с теплотой и обсуждением эмоций оптимален), качество детско-родительской привязанности.



## Социальные

Групповая принадлежность (эмпатия выше к «своим»), социальный статус, опыт буллинга или виктимизации, культурные и гендерные сценарии.



## Институциональные

Школьный климат, программы социально-эмоционального обучения (SEL), доступ к художественной литературе и драматическому искусству.



# Системная природа эмпатии: теоретический вывод

Эмпатия — это системное, динамическое, развивающееся свойство психики, интегрирующее аффективные, когнитивные и регуляторные компоненты.

Становление эмпатии в подростково-юношеском периоде является ключевым этапом, определяющим не только текущее социальное функционирование, но и формирование зрелой, ответственной личности, способной к глубоким и этичным отношениям в будущем.

Понимание этого многогранного феномена требует интеграции данных нейронаук, возрастной и социальной психологии в культурно-историческом контексте.

# Практический блок: техники развития эмпатии и эмоционального интеллекта

Переходим от теории к практике. Следующие разделы содержат конкретные упражнения и техники, проверенные исследованиями и готовые к применению в образовательной среде.



Самосознание

Распознавание собственных эмоций



Когнитивная эмпатия

Понимание точки зрения другого



Аффективная эмпатия

Эмоциональный резонанс



Регуляция

Предотвращение выгорания

Принцип: Развитие через систематическую практику в безопасной среде.

# Упражнение 1: «Эмоциональный барометр»



## Цель

Развитие самосознания через создание личного инструмента для ежедневного замера эмоционального состояния.

## Методика выполнения

1. Создание шкалы: подросток создает барометр от негативных состояний (шторм) через нейтральные (штиль) к позитивным (солнечно)
2. Калибровка: напротив каждого состояния записывает физические ощущения, мысли-маркеры, потребности
3. Ежедневная практика: 2-3 раза в день делать замер и кратко записывать причину

- ❑ Психологическая основа: Техника из диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), развивает навык осознанности (mindfulness) к эмоциям — первый шаг к их регуляции.

# **Упражнение «Эмоциональный словарь» (развитие самосознания)**

- . **Цель:** Расширить словарь эмоций.
- . **Методика:** Использование «колеса эмоций» Роберта Плутчика. Ежедневное ведение дневника эмоций с описанием: 1) Ситуация, 2) Эмоция (подобрать точное слово), 3) Физические ощущения, 4) Мысли, 5) Действие.

**Подход:** Когнитивно-поведенческий, связь между событием, мыслью и эмоцией.

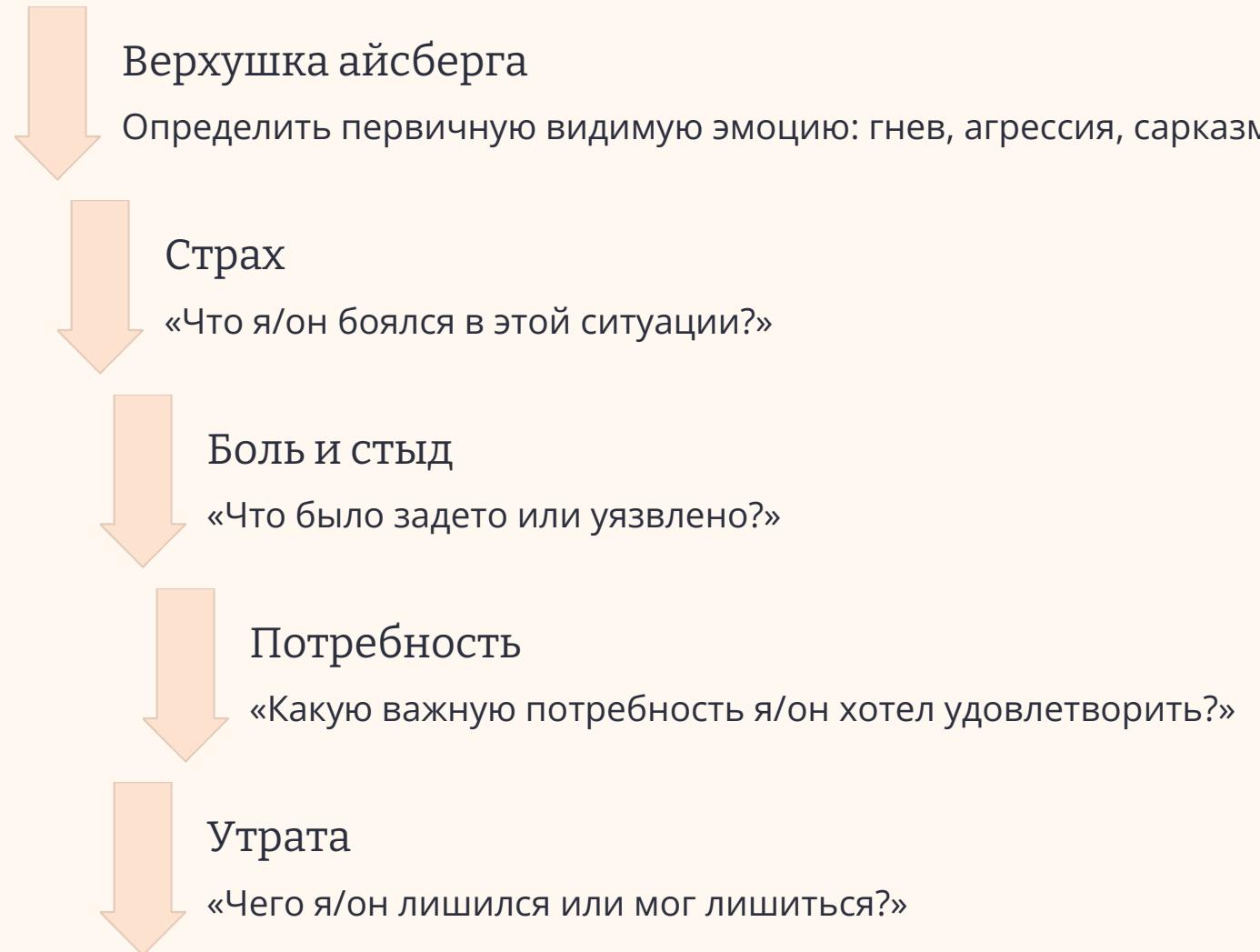
## **Упражнение: «Стоп-кадр» (развитие саморегуляции)**

- . **Цель:** Научиться делать паузу между триггером и реакцией.
- . **Методика:** В момент нарастания эмоции отработать технику «СТОП»:
  - **C** – Остановись физически.
  - **T** – Три раза глубоко вдохни-выдохни.
  - **O** – Осмотрись вокруг, назови 3 предмета, которые видишь.
  - **P** – Продолжай, подумав о последствиях разных действий.

**Нейронаучная основа:** Активация РФС через телесные и сенсорные «якоря».

## Упражнение 2: «Анализ айсберга эмоций»

Научиться видеть за первичной, часто бурной эмоцией скрытые уязвимые чувства и потребности.



Позволяет перейти от осуждения («он нахал») к пониманию («ему было больно и страшно»). Основано на концепции вторичных эмоций и ненасильственного общения М. Розенберга.



## Упражнение 3: «Фокусы восприятия»

Рассмотрение любой ситуации с трех принципиально разных позиций для развития когнитивной эмпатии.

### Позиция Мечтателя

«Каковы идеальные цели, мечты и надежды у каждого участника ситуации? Чего они хотят в самом лучшем сценарии?»

### Позиция Реалиста

«Каковы факты, ограничения, ресурсы и последовательность действий каждого? Как они видят ситуацию „на земле“?»

### Позиция Критика

«Какие у каждого могут быть опасения, сомнения, прошлый негативный опыт? Что может пойти не так с их точки зрения?»

Эффект: Подросток видит, что один и тот же человек — не «монолит», а носитель сложного сочетания мотивов. Это снижает категоричность оценок.

# Упражнение 4: «История в пяти главах»

Глубокое погружение в жизненный контекст другого через структурированное повествование.



Задача слушающего: пересказать историю от первого лица, как если бы это была его собственная история. Техника нарративной психологии позволяет увидеть временную перспективу и уникальный смысловой мир другого.

# **Упражнение: «Слушать, чтобы понять» (развитие когнитивной эмпатии)**

- . **Цель:** Практика активного слушания без оценки и советов.
- . **Методика:** В парах. Один рассказывает небольшую историю с эмоциональной окраской. Задача второго: 1) Не перебивать, 2) Затем пересказать услышанное («Правильно ли я понял, что ты чувствовал... потому что...?»), 3) Назвать возможную эмоцию рассказчика.

**Источник:** Методики, основанные на принципах ненасильственного общения (М. Розенберг).

## **Упражнение: «Примерка роли» (развитие эмпатической заботы и перспективы)**

- . **Цель:** Увидеть ситуацию с точки зрения другого.
- . **Методика:** Разбор конфликтной ситуации (из жизни, литературы, кино). Задание: описать событие от лица каждого участника, включая «неудобных» или «неправых» персонажей.  
Вопрос: «Какие потребности или страхи могли двигать этим человеком?».

**Теоретическая база:** Работа по развитию морального сознания Л. Кольберга.

## Упражнение 5: «Синхронизация дыхания» и «Галерея эмоций»

### Синхронизация дыхания

Физиологическая настройка на состояние другого человека через базовый ритм.



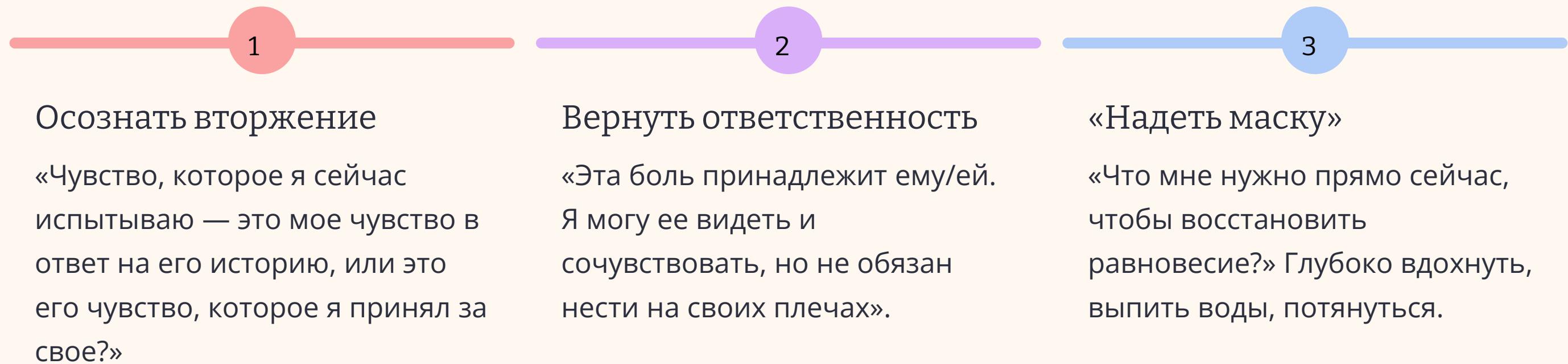
### Галерея эмоций

Использование искусства как тренажера для распознавания сложных эмоций.



# Упражнение 6: Регуляция эмпатии — техника «Маска кислорода»

Ясное разделение своей и чужой ответственности за эмоции для предотвращения выгорания.



- ☐ Критический компонент из модели Десети: Защищает от эмпатического дистресса — состояния, когда человек тонет в чужих эмоциях, теряя способность помочь.

## Упражнение 7: «Круги общности» и тренировка эмпатической точности

### Круги общности

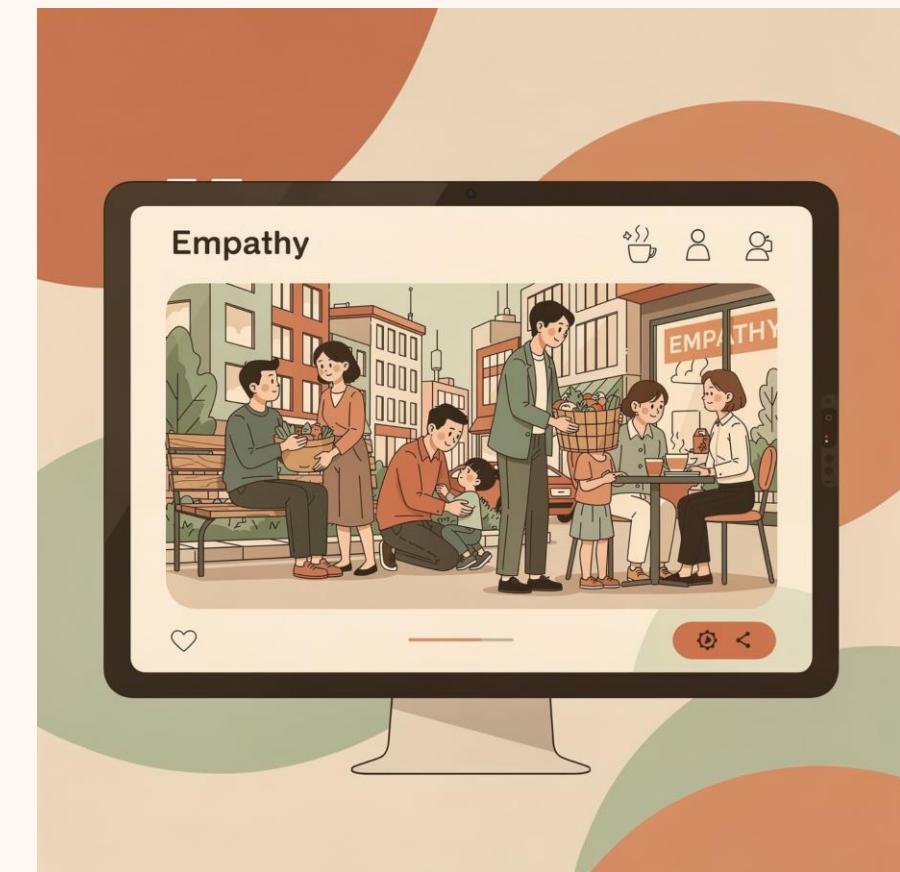
Структурированный групповой диалог для восстановления понимания после конфликта.

Участники в кругу с «говорящим предметом» отвечают на вопросы от простых к личным.  
Правила: говорить от себя, не перебивать, не оценивать.

Эффект: Мощный опыт равной значимости каждого голоса и множества валидных переживаний одной ситуации.

### Тренировка эмпатической точности

По методу Н. Молчановой: использовать видео с эмоциональными историями.



# Интеграция: шкала включенности

Осознанный выбор степени эмоциональной вовлеченности — мета-навык управления эмпатией.



1-3: Дистанцированное наблюдение

«Я вижу, что человеку плохо. Моя задача — оставаться в ресурсе»

4-6: Активное слушание

«Я полностью сфокусирован, стараюсь понять его чувства и мысли»



7-8: Эмоциональный резонанс

«Я позволяю себе почувствовать отголоски его эмоций, выражаю сострадание»

9-10: Полное погружение

«Я беру его проблему как свою. Рисую своим состоянием» (использовать редко!)

В разных ситуациях осознанно выбирать уровень включенности. Для беседы с расстроенным другом — 7. Для тяжелых новостей — 3.

# Заключение: культура ежедневной практики

Развитие эмпатии — это не разовый тренинг, а культура ежедневной практики: внимательного слушания, любопытства к внутреннему миру других, смелости исследовать свой собственный и мудрости устанавливать здоровые границы.

Представленные техники — инструменты для создания такой культуры в жизни подростка. Как педагоги, вы можете интегрировать эти упражнения в образовательный процесс, создавая безопасное пространство для развития эмоционального интеллекта.

## Ключевые источники

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence
- Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy
- Андреева, И.Н. (2011). Эмоциональный интеллект: исследование феномена
- Розенберг, М. (2021). Язык жизни. Ненасильственное общение



## Выводы

# Ключевые выводы для педагогической практики

### Эмпатия тренируема

Это не врожденное неизменное качество, а навык, который можно и нужно целенаправленно развивать через систематическую практику, создание условий для социального взаимодействия и рефлексию

### Подростковый возраст — окно возможностей

Высокая нейропластичность мозга, интенсивное развитие когнитивных функций и формирование идентичности создают сензитивный период для закладки эмоционального фундамента на всю жизнь

### Развитие EQ — это не «мягкость», а сила

Инвестиция в психологическую устойчивость (resilience), эффективную коммуникацию, лидерские качества и способность к сотрудничеству — ключевые компетенции XXI века

### Роль взрослых критична

Моделирование, валидация эмоций, создание безопасной среды для ошибок и обучение через рефлексивные вопросы — научно доказанные стратегии поддержки



# Заключение: от понимания к действию

Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта у подростков и юношей — это не просто образовательная задача, а **стратегическая инвестиция в будущее общества**.

## Что мы знаем

- Нейробиологические основы и траектории развития
- Экспериментально подтвержденные методы оценки
- Роль цифровой среды и социокультурного контекста
- Эффективные стратегии поддержки от значимых взрослых

## Что мы можем делать

- Создавать безопасные пространства для эмоциональной практики
- Моделировать здоровый эмоциональный интеллект
- Интегрировать развитие EQ в образовательный процесс
- Обучать цифровой и эмоциональной грамотности

Систематическая практика, поддержка и правильный контекст могут заложить прочный эмоциональный фундамент на всю жизнь. Подростковый мозг обладает высокой нейропластичностью. Время действовать — сейчас.