

Пестерева Ольга Александровна,
к.п.н, доцент, БГУ, РФ, г.Улан-Удэ
Pestereva Olga Alexandrovna, BSU,
Russian Federation, Ulan-Ude

Машкинова Эржена Доржиевна,
студент БГУ, РФ, г.Улан-Удэ
Mashkinova Erzhena Dorzhievna
Russian Federation, Ulan-Ude

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА
FORMATION OF EMOTIONAL RESPONSIVENESS OF ADOLESCENTS
IN THE PROCESS OF PREVENTION OF SCHOOL BULLYING**

Аннотация. В статье выделены основные проблемы в процессе профилактики школьного буллинга, а также методы, формы и психолого-педагогические условия формирования эмоциональной отзывчивости. Автором подчеркнута важность работы с подростками с целью предотвращения межличностных конфликтов в ситуации буллинга. Указана роль психолого-педагогической поддержки обучающихся, испытывающих школьный буллинг. Названы наиболее эффективные методы и формы работы с подростками педагога-психолога, такие как эмпатический подход, игры, классные мероприятия, ролевые игры и тренинги.

Abstract. The article highlights the main problems in the prevention of school bullying and methods, forms and psychological and pedagogical conditions for the formation of emotional responsiveness. The authors emphasized the importance of working with adolescents in order to prevent interpersonal conflicts in a bullying situation. The role of psychological and pedagogical support for students experiencing school bullying is indicated. The most effective methods and forms of work with teenagers by a teacher-psychologist are named, such as an empathic approach, games, classroom activities, role-playing games and trainings.

Ключевые слова. Школьный буллинг, профилактика, эмоциональная отзывчивость, психолого-педагогическая поддержка, психолого-педагогические условия, сопереживание, эмпатия, конфликтное взаимодействие, конфликт, эмпатический подход, ролевые игры, ролевые тренинги.

Keywords. School bullying, prevention, emotional responsiveness, psychological and pedagogical support, psychological and pedagogical conditions, empathy, empathy, conflict interaction, conflict, empathic approach, role-playing games, role-playing trainings.

Развитие эмоциональной отзывчивости является важным аспектом личностного роста и социальной адаптации подростков, чтобы лучше понимать себя и окружающих, быть более дружелюбным к другим людям, развивать навыки коммуникации и решать конфликты. Поэтому обращение к данной проблеме является актуальной целью психолого-педагогического исследования.

Эмоциональная отзывчивость – это способность понимать и разделять чувства, переживания и потребности других людей. Она играет важную роль в жизни человека, так как помогает нам лучше понимать друг друга, устанавливая более глубокие связи и отношения, а также решать конфликты. Эмоциональная отзывчивость позволяет сочувствовать другим людям и проявлять заботу о них. Это особенно важно в межличностных отношениях, где эмоциональная отзывчивость может помочь избежать недоразумений и конфликтов. Кроме того, эмоциональная отзывчивость способствует развитию эмоционального интеллекта, что положительно влияет на способность к саморазвитию и улучшению качества жизни [2].



Однако некоторые подростки могут иметь проблемы с эмоциональной отзывчивостью из-за своего развития и гормональных изменений, несмотря на то, что большинство подростков способны понимать и сопереживать другим людям. Но, как и у всех людей, у подростков могут быть периоды, когда они испытывают трудности с пониманием чужих эмоций или могут проявлять неуважение к чувствам других людей. Недостаток эмоциональной отзывчивости может быть вызван разными факторами, такими как личностные особенности, воспитание, социальное окружение и т.д. Такое состояние может выражаться в стремлении подростка к школьному буллингу, что ставит перед педагогом-психологом задачу профилактики этого негативного явления [4].

Психолого-педагогическое сопровождение в контексте предотвращения буллинга в школах является ключевой задачей для формирования эмоциональной отзывчивости у подростков [3]. Развивая навыки коммуникации и содействуя поиску общих интересов у подростков, педагог-психолог способствует установлению гармоничных отношений среди обучающихся. Это не только облегчает социальное взаимодействие, но и воспитывает у подростков способность сочувствовать друг другу.

Педагог-психолог имеет в своем арсенале ряд инструментов для стимулирования взаимопонимания и эмоциональной отзывчивости у подростков. Подобные инструменты могут охватывать организацию командных игр, творческих состязаний и совместных походов, способствующих глубокому пониманию друг друга у учащихся и развитию их способности к коллективной работе. Особенное внимание следует уделять атмосфере взаимопринятия и безопасности для всех, включая тех, кто сталкивается с буллингом, чтобы каждый чувствовал себя ценным членом коллектива без стереотипов и предрассудков [7].

Огромную роль в формировании эмоциональной отзывчивости в процессе профилактики школьного буллинга может сыграть обучение навыкам сопереживания и сострадания. Педагог-психолог может проводить занятия и дискуссии о том, что такое эмоциональная отзывчивость и какие навыки нужно развивать для того, чтобы стать человеком, способным сопереживать. Это может включать в себя умение слушать и понимать чужие чувства, умение выражать сострадание и помощь другим.

А.Б. Белинская подчеркивает, что одним из важных направлений в процессе формирования эмоциональной отзывчивости может стать обучение правильному поведению в условиях конфликтного взаимодействия, что характерно для ситуации школьного буллинга. Конфликты могут возникать в любой ситуации, поэтому необходимо научить детей правильно реагировать на них. Для этого педагог-психолог может использовать различные методы обучения, например, проводить тренинги по коммуникации, организовывать дискуссии на актуальные темы, а также использовать ролевые игры для развития навыков управления конфликтами. Важно также учить детей эмоциональной отзывчивости и пониманию чужой точки зрения [1].

Педагог-психолог может учить подростков разрешению конфликтов с использованием эмпатического подхода. Это включает в себя понимание точки зрения других людей, проявление понимания и сострадания к их чувствам, и поиск компромиссов. Педагог-психолог сам может быть примером эмпатичного поведения, показывая подросткам, как общаться с уважением, слушать других и проявлять заботу о чувствах других людей.

Также педагог-психолог может проводить тренинги по развитию эмоциональной культуры, где ученики будут учиться распознавать свои эмоции и эмоции других людей, а также научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях. В целом, педагог-психолог должен быть готовым помочь своим ученикам в любых ситуациях и показывать им пример эмоциональной отзывчивости.

Б.В. Куприянов указывает, что один из способов формирования эмоциональной отзывчивости в процессе профилактики школьного буллинга – это проведение ролевых игр, где ученики могут попробовать себя в роли другого человека и понять его эмоции и переживания. Также педагог-психолог может использовать методики активного слушания, чтобы помочь ученикам лучше понимать друг друга и находить общие точки зрения [6].



Кроме того, педагог-психолог может организовывать мероприятия, направленные на развитие социальной ответственности и сочувствия. Например, он может провести благотворительную акцию или организовать добровольческую работу в школе или в сообществе.

Изучая теоретические работы, можно выделить ключевые психолого-педагогические условия, способствующие развитию эмоциональной отзывчивости у подростков в контексте профилактики буллинга в школе.

Для эффективного предотвращения школьного буллинга, важно, чтобы педагог-психолог стремился к построению атмосферы взаимопонимания и поддержки среди учащихся. В этом контексте, ключевой задачей специалиста является формирование прочных межличностных связей, основанных на доверии с каждым учеником. Это поможет подросткам чувствовать себя в безопасности и быть более открытыми при обсуждении личных вопросов и эмоциональных трудностей. Чтобы достичь такой атмосферы, педагог-психолог может применять множество техник, включая учебные занятия, направленные на развитие коммуникативных умений, стимулирование обсуждений важных вопросов, а также вовлечение подростков в ролевые игры для повышения их способности к разрешению конфликтов. Существует множество техник для развития этих умений, включая различные игровые методики. Одним из примеров является игровое упражнение «Кто я?», где участники учатся откровенно общаться, отвечая на вопросы и задавая их в процессе игры.

В рамках обучения эффективной коммуникации полезно организовать интерактивные занятия, такие как ролевые игры, в которых участники могут попрактиковаться в вежливом общении, сыграв, например, сценарий в ресторане, где они выступают в ролях персонала и посетителей. Акцентируя внимание на точном повторении высказываний, можно устраивать упражнения типа «Повтори за мной», тренируя точность и внимание к деталям речи.

Еще одна эффективная методика – это ведение диалогов на разнообразные темы, включая анализ актуальных новостей, что способствует развитию критического мышления и навыков аргументации. Использование видеоматериалов, таких как киноленты или обучающие видео, особенно тех, где наглядно представлены эмоциональные взаимодействия, как, например, в фильме «Зеленая миля», может значительно улучшить понимание необходимости эмоциональной отзывчивости и поддержки в общении.

Ролевой тренинг «Мост к успеху» представляет собой уникальное упражнение, где игроки разделяются на команды и принимают вызов по созданию моста из листов бумаги, протянув его через всю комнату. Члены каждой группы должны синхронизировать свои усилия для достижения общей цели без повреждения конструкции, что способствует развитию командной работы и ведущих качеств. Подростки также имеют возможность развивать свои социальные и эмоциональные умения через разнообразные обучающие программы, направленные на улучшение общения и управление конфликтами, включая семинары по регулированию эмоций и усовершенствование навыков публичных выступлений. Участвуя в подобных играх и тренингах, подростки могут повысить свою самооценку, легче заводить новые знакомства и эффективно справляться с трудностями.

Организация коллективных обсуждений осуществляется через взаимодействие в группе, через анализ жизненных примеров, проблем и конфликтных ситуаций что способствует формированию у подростков эмоциональной отзывчивости и понимания окружающих. Совместные учебные мероприятия являются отличным инструментом для становления и совершенствования коммуникативных умений. Психологи в образовательной среде могут инициировать встречи на значимые темы, включая обсуждение социальных проблем, политических вопросов, культурных аспектов и прочего, что поддержит подростков в их стремлении научиться аргументированно высказываться и уважать чужие точки зрения.

Важнейшей стороной в профилактике школьного буллинга в процессе формирования эмоциональной отзывчивости может стать развитие навыков самоконтроля подростков. С.С. Дегтярева считает, что в процессе данной работы подростки могут учиться управлять своими



эмоциями и поведением, что поможет им развивать навыки самоконтроля. Классные руководители или педагог-психолог в процессе внеклассных мероприятий могут проводить тренинги и упражнения, направленные на развитие этих навыков, такие как медитация, дыхательные упражнения или игры, которые помогают развивать эмоциональную интеллектуальность [5].

Организация сотрудничества и взаимопомощи между подростками является еще одним направлением в профилактике школьного буллинга и в процессе формирования эмоциональной отзывчивости. Подростки могут учиться сотрудничать и помогать друг другу, например, путем организации совместных проектов или поддержки друг друга во время выполнения заданий. Учителя могут стимулировать сотрудничество и взаимопомощь, проводя групповые задания или организуя совместные мероприятия.

Таким образом, указанные психолого-педагогические условия, формы и методы профилактики школьного буллинга могут способствовать формированию эмоциональной отзывчивости у подростков и помочь им стать более внимательными и заботливыми к окружающим. В целом, педагог-психолог может сыграть важную роль в формировании эмоциональной отзывчивости у подростков, помогая им понимать и уважать чувства других людей, а также развивать свои собственные социальные навыки.

Список литературы:

1. Белинская А. Б. Теоретические и методические основы деятельности классного руководителя: педагогическая конфликтология: учеб. пособие для среднего профессионального образования / А. Б. Белинская. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2023. – 206 с.
2. Богомолова И.А., Кошелева Е.В., Филиппова Л.В. Формирование эмоциональной отзывчивости школьников// Начальная школа. – 2022. – № 9. – С. 25-30.
3. Бычкова Е.Д. Профилактика школьного моббинга в условиях неопределенности// Вестник МПА ВПА (сборник научных трудов). – 2023. – № 2 (4). – С. 126-130.
4. Гапонов А.В., Скорченко Ю.А. Моббинг, буллинг: причины, проявления, последствия// Психология человека и общества. – 2022. – № 5 (46). – С. 18-26.
5. Дегтярева С. С. Формирование опыта самоконтроля подростков в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. педагог. наук: 13.00.01 / Светлана Станиславовна Дегтярева; Место защиты Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2005. – 25 с.
6. Куприянов Б. В. Методика организации досуговых мероприятий. Ролевая игра: практическое пособие для среднего профессионального образования / Б. В. Куприянов, О. В. Миновская, Л. С. Ручко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 215 с.
7. Малий Д.В., Медведев П.Н., Бобровникова Н.С. Психологическая безопасность образовательной среды как условие предупреждения моббинга и буллинга// Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 7-4 (109). – С. 81-84.

