

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Алтайский институт развития образования  
имени Адриана Митрофановича Топорова»

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ  
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Методические рекомендации

Барнаул 2026

УДК 37  
ББК 74.200.2  
Ф 79

**Формирование культуры соболезнования у детей и подростков :**  
Ф 79 методические рекомендации / сост. Н. В. Мжельская, Н. А. Никулина. –  
Барнаул: КАУ ДПО АИРО, 2026. – 31 с.

Методические рекомендации разработаны во исполнение пункта 3.1 постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 01.10.2025 № 25 «О результатах реализации краевой межведомственной профилактической операции «Каникулы». О мерах по защите и увековечиванию памяти Защитников Отечества, профилактике вандализма и хулиганских действий несовершеннолетних в общественных местах» и предназначены для использования педагогами в рамках осуществления профилактической деятельности.

УДК 37  
ББК 74.200.2

## Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Нормативно-правовая и теоретическая база.....	6
Раздел 2. Возрастные особенности и подходы .....	10
Общие подходы для обеих возрастных групп .....	14
Раздел 3. Содержание и этапы организации работы по формированию культуры соболезнавания.....	16
Раздел 4. Роль педагога и его взаимодействие с родителями (законными представителями).....	18
Раздел 5. Дополнительные материалы для организации работы по формированию культуры соболезнавания детей и подростков.....	19

## Введение

---

В современном образовательном пространстве всё более остро встаёт вопрос о формировании у детей и подростков не только предметных знаний, но и устойчивой эмоциональной культуры, способной противостоять росту агрессии, конфликтности и психологической изоляции. В этой связи особую значимость приобретает развитие культуры соболезнования – способности понимать чужую боль, выражать сочувствие и оказывать эмоциональную поддержку. Такие навыки напрямую связаны с развитием эмоционального интеллекта, укреплением доверительных отношений в классе и снижением уровня психологического напряжения среди обучающихся.

**Актуальность темы** подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения, согласно которым депрессия и другие психические расстройства занимают одно из ведущих мест среди причин заболеваний и временной нетрудоспособности среди подростков, а значительная часть школьников сталкивается с выраженной эмоциональной нагрузкой и чувством одиночества. Исследования в области детской психологии показывают, что развитие эмпатии и эмоциональной отзывчивости способствует снижению агрессивного поведения и улучшению качества межличностных контактов. В российской практике в документах Минпросвещения России подчёркивается необходимость усиления психолого-педагогической поддержки обучающихся и создания в школе условий, способствующих их эмоциональному благополучию.

Формирование культуры соболезнования органично вписывается в цели Федерального государственного образовательного стандарта, в частности в развитие универсальных учебных действий, включая коммуникативные и социально-личностные компетенции. В условиях, когда учащиеся всё чаще испытывают дефицит эмоциональной поддержки в образовательной среде, целенаправленная работа педагогов по развитию эмпатии и умения выражать соболезнование становится важным ресурсом профилактики конфликтов, буллинга и эмоционального выгорания. Предлагаемые методические рекомендации ориентированы на школьных педагогов и призваны обеспечить системный, возрастно-адекватный и безопасный подход к формированию культуры соболезнования у детей и подростков в рамках учебного процесса и внеурочной деятельности.

### **Цель методических рекомендаций**

Создать у педагогов общеобразовательных организаций систему понимания и практических приёмов по формированию у детей и подростков культуры соболезнования как составляющей социально-эмоционального развития, эмоционального интеллекта и благоприятного психологического климата в школе.

## **Задачи методических рекомендаций**

1. Обосновать значимость культуры соболезнавания в контексте ФГОС, развития универсальных учебных действий и психического здоровья обучающихся.
2. Определить возрастные особенности восприятия и выражения соболезнавания у детей младшего школьного возраста и подростков.
3. Представить педагогам инструменты организации работы по формированию культуры соболезнавания в учебном и внеурочном процессе.
4. Предложить диагностические и рефлексивные инструменты для практического применения, примеры ситуационных задач.
5. Обеспечить педагогов ориентирами по оценке эффективности работы (критерии, показатели, методы диагностики и наблюдения).

## **Целевая аудитория**

Педагоги общеобразовательных организаций, классные руководители и школьные психологи, работающие с детьми младшего школьного возраста и подростками.

Методические рекомендации предназначены для специалистов, ответственных за воспитательную работу, формирование социально-эмоциональных навыков, обучающихся и создание благоприятного психологического климата в классе и школе в целом. Рекомендации рассчитаны на использование как в рамках учебного процесса, так и во внеурочной и воспитательной деятельности.

# Раздел 1. Нормативно-правовая и теоретическая база

---

## Перечень нормативных документов

1. Указ Президента РФ от 25.11.2025 № 858 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года».

Новая Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года, является документом стратегического планирования в сфере обеспечения национальной безопасности и определяет цель, принципы, приоритетные направления и задачи государственной национальной политики. В документе подчёркивается, что реализация национальной политики должна способствовать снижению межнациональных и межэтнических конфликтов, укреплению гражданской идентичности и солидарности, развитию уважения к культурным различиям. Для формирования культуры соболезнования в образовательной среде ключевое значение имеют положения Стратегии, связанные с воспитанием гражданской ответственности, уважением к человеческому достоинству, развитием межкультурной и межрелигиозной толерантности, а также с формированием единого пространства гражданского согласия. Эти установки создают правовую и концептуальную опору для включения в школьную практику работы по развитию эмпатии, социально эмоционального интеллекта и культуры взаимоподдержки как элементов устойчивости личности, семьи и общества в целом.

2. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основных направлений государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Документ определяет основные направления государственной политики в сфере сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей как основы национальной идентичности и устойчивости российского общества. Особое значение для формирования культуры соболезнования имеют положения о приоритете ценностей гуманизма, милосердия, взаимопомощи и уважения к человеческому достоинству, а также о воспитании патриотизма, ответственности и нравственной культуры подрастающего поколения в образовательной среде.

3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Указ устанавливает 6 национальных целей развития страны, включая ключевую для образования цель б) – «реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности». Формирование культуры соболезнования напрямую связано с достижением этой цели через развитие эмоционального интеллекта,

навыков эмпатии, взаимной поддержки и гуманистических ценностей в системе образования.

Документ создаёт стратегическую основу для воспитательной работы, ориентированной на всестороннее развитие личности, укрепление психоэмоционального благополучия детей и подростков, формирование устойчивых социальных компетенций.

4. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 17.12.2025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2026).

В документе особое внимание уделяется комплексному психолого-педагогическому сопровождению участников образовательных отношений, созданию современной цифровой образовательной среды, повышению доступности и качества образования, а также формированию системы непрерывного профессионального развития педагогов. Эти направления создают благоприятные условия для интеграции социально эмоционального обучения и работы по развитию культуры соболезнавания в школьную практику: через поддержку эмоционального благополучия обучающихся, развитие навыков эмпатии и формирование гуманного климата в образовательной организации.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». ФГОС НОО закрепляет требования к результатам освоения образовательной программы, включая личностные, метапредметные и предметные результаты, а также ориентирует на развитие коммуникативных и социально-личностных компетенций обучающихся.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». ФГОС ООО определяет требования к структуре и содержанию основной образовательной программы, в том числе к формированию у обучающихся ценностных ориентаций, навыков сотрудничества и эмоционально-нравственной культуры.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 288 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». ФГОС СОО закрепляет требования к подготовке выпускника, включая развитие критического мышления, коммуникативных навыков и готовности к ответственному взаимодействию в социальной среде.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»». В документе закрепляются требования к созданию безопасной и благоприятной образовательной среды, в том числе к психоэмоциональному климату, условиям работы педагогов и психологической поддержке обучающихся.

9. Федеральная рабочая программа воспитания (в составе Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).

Федеральная рабочая программа воспитания определяет системный подход к организации воспитательной работы в образовательных организациях РФ. Программа акцентирует внимание на формировании у обучающихся ценностных ориентаций, включая гуманизм, уважение к личности и готовность к взаимопомощи. Работа по развитию культуры соболезнования интегрируется в блоки программы, связанные с воспитанием нравственности, эмоционального благополучия и социально ответственного поведения.

## **Теоретические основания**

Понятие культуры соболезнования, эмпатии, эмоционального и социального интеллекта.

**Культура соболезнования** рассматривается как устойчивая система норм, ценностей и поведенческих установок, направленных на осознанное признание чужой боли, выражение сочувствия и оказание эмоциональной поддержки в социально значимых ситуациях (утрата, конфликт, кризис). В психологической литературе подчёркивается, что соболезнование включает не только вербальные формулы сопереживания, но и невербальные проявления (мимика, жест, тон голоса), а также готовность к действенной поддержке, что делает его частью этикетного и культурно-обусловленного поведения.

**Эмпатия** в современной психологии трактуется как многокомпонентный механизм, включающий когнитивный, аффективный и поведенческий уровни:

когнитивный – способность понимать эмоциональное состояние другого человека без изменения собственного;

аффективный – сопереживание, сочувствие, эмоциональное «сочувствие»;

поведенческий – активная поддержка, готовность помочь.

Таким образом, эмпатия выступает психологическим ядром культуры соболезнования, поскольку обеспечивает не только осознание чужой боли, но и мотивацию к её уменьшению.

**Эмоциональный интеллект** (далее – ЭИ) определяется как совокупность способностей к осознанию и управлению собственными эмоциями, пониманию эмоций других и эффективному использованию эмоциональной ин-

формации в коммуникации и решении задач. В модели Д. Гоулмана выделяются ключевые компоненты: самосознание, управление эмоциями, мотивация, социальная чуткость, эмпатия и навыки социального взаимодействия. Развитие ЭИ рассматривается как базовый ресурс для формирования культуры соболезнования, поскольку обеспечивает не только способность «прочувствовать» состояние другого, но и адекватно отреагировать на него.

**Социальный интеллект** представляет собой совокупность способностей личности к эффективному пониманию, восприятию и управлению социальными взаимодействиями, включая распознавание мотивов, эмоций и намерений других людей, а также адекватное построение коммуникации в различных социальных контекстах.

В структуре социального интеллекта выделяют следующие ключевые компоненты:

Социальное восприятие – способность точно интерпретировать невербальные сигналы (мимику, жесты, интонацию), понимать эмоциональное состояние собеседника;

Социальное понимание – способность прогнозировать поведение людей на основе анализа социальных ролей, норм и контекста;

Социальное управление – умение влиять на других через эмпатию, убеждение, мотивацию и построение доверительных отношений;

Социальная адаптивность – способность гибко изменять своё поведение в зависимости от ситуации и особенностей партнёра по общению.

Социальный интеллект выступает метапредметной основой для формирования культуры соболезнования, поскольку обеспечивает не только эмоциональное сопереживание (эмпатия), но и практическую реализацию поддержки через понимание социальных норм, контекста ситуации и ожиданий другого человека. Высокий уровень социального интеллекта позволяет ребёнку не только «почувствовать» чужую боль, но и выбрать адекватную форму выражения соболезнования, соответствующую возрасту, культурным особенностям и отношениям с человеком.

## **Раздел 2. Возрастные особенности и подходы**

---

### **Характеристика возрастных групп**

Эмоциональное развитие детей и подростков носит стадийный характер и тесно связано с когнитивным и социальным развитием. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) наблюдается переход от непосредственной, ситуативной эмоциональной реакции к более осознанному распознаванию и обозначению эмоций; дети начинают точнее различать радость, грусть, гнев, страх, однако ещё не всегда могут учитывать контекст и перспективу другого человека.

В подростковом возрасте (11-17 лет) отмечается усиление эмоциональной насыщенности переживаний, повышение чувствительности к оценкам со стороны сверстников, рост тревожности и обидчивости, а также устойчивости эмоциональных состояний (например, длительного переживания обиды). В то же время подростки демонстрируют более сложные формы эмпатии: способность к «постановке себя на место другого», пониманию скрытых эмоций и мотивов, что создаёт благоприятные предпосылки для развития культуры соболезнования при условии соответствующей педагогической поддержки.

### **Возрастные кризисы эмоционального развития подростков**

В подростковом возрасте (примерно 11-17 лет) происходят несколько взаимосвязанных возрастных кризисов, которые существенно влияют на эмоциональное развитие. Эти кризисы связаны с физиологическими изменениями полового созревания, перестройкой мозга и социальной перестройкой: переходом от детской роли к взрослой, формированием идентичности и поиском своего места в мире.

### **Кризис перехода от детства к подростковому возрасту (11-13 лет)**

На этом этапе у подростка начинается пубертат, меняется телосложение, усиливается гормональная активность, что приводит к резким перепадам настроения, повышению тревожности, раздражительности и плаксивости. Эмоциональный фон становится нестабильным: радость может сменяться слезами, агрессия – апатией. Подросток остро реагирует на замечания взрослых, воспринимает их как угрозу своей автономии, что усиливает конфликтность и протестное поведение. Этот кризис связан с началом сепарации от родителей и поиском собственной индивидуальности.

## **Кризис идентичности (14-16 лет)**

Во втором подростковом периоде подросток активно формирует свою идентичность: он ищет ответы на вопросы «Кто я?», «Что я хочу?», «Какие у меня ценности?». Эмоциональное развитие в этот период характеризуется идеализацией и дезидеализацией: подросток может восторженно восхищаться кем-то, а затем резко разочаровываться. Это приводит к внутренним конфликтам, чувству бессмысленности, экзистенциальным фрустрациям и, в некоторых случаях, к депрессивным состояниям. Подросток стремится к независимости, но при этом испытывает страх одиночества и неуверенность в себе.

## **Кризис завершения подросткового возраста (16-18 лет)**

В конце подросткового возраста подросток начинает осознавать, что он больше не ребёнок, но ещё не взрослый. Это приводит к кризису перехода к взрослой роли: подросток ищет свою профессиональную идентичность, планирует будущее, но при этом испытывает тревогу из-за неопределённости. Эмоциональное развитие в этот период характеризуется поиском стабильности, формированием устойчивых ценностей и морали. Подросток становится более ответственным, но при этом может испытывать стресс из-за высоких ожиданий и давления со стороны общества.

Эти кризисы являются естественной частью развития подростка и могут быть преодолены с помощью поддержки, понимания и правильного педагогического подхода.

## **Особенности эмоционального развития подростков**

**Перепады настроения:** подростки часто испытывают резкие перепады настроения из-за гормональных изменений и незрелости префронтальной коры, которая отвечает за самоконтроль и рациональное мышление.

**Чувствительность к оценкам:** подростки крайне чувствительны к оценкам сверстников и взрослых, что усиливает тревожность и страх несоответствия.

**Поиск идентичности:** подросток стремится к независимости, но при этом испытывает страх одиночества и неуверенность в себе.

**Конфликтность:** подростки часто вступают в конфликты с родителями и учителями, так как стремятся к автономии и самореализации.

## **Педагогические рекомендации**

**Создание безопасной среды:** подростки должны чувствовать, что их эмоции и переживания принимаются без осуждения.

**Поддержка идентичности:** педагоги и родители должны поддерживать подростка в поиске своей идентичности, помогая ему осознавать свои ценности и цели.

**Обучение саморегуляции:** подростки нуждаются в обучении навыкам саморегуляции, управлению стрессом и эмоциональным интеллектом.

**Взаимодействие со сверстниками:** подростки должны иметь возможность общаться со сверстниками, так как это способствует формированию социальных навыков и поддержки.

### **Особенности эмоционального развития, восприятия соболезнования, влияния сверстников**

#### **Особенности эмоционального развития детей и подростков**

Эмоциональное развитие детей и подростков носит стадийный характер и тесно связано с когнитивным и социальным развитием. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) наблюдается переход от непосредственной, ситуативной эмоциональной реакции к более осознанному распознаванию и обозначению эмоций; дети начинают точнее различать радость, грусть, гнев, страх, однако ещё не всегда могут учитывать контекст и перспективу другого человека.

В подростковом возрасте (11-17 лет) отмечается усиление эмоциональной насыщенности переживаний, повышение чувствительности к оценкам со стороны сверстников, рост тревожности и обидчивости, а также устойчивости эмоциональных состояний (например, длительного переживания обиды). В то же время подростки демонстрируют более сложные формы эмпатии: способность к «постановке себя на место другого», пониманию скрытых эмоций и мотивов, что создаёт благоприятные предпосылки для развития культуры соболезнования при условии соответствующей педагогической поддержки.

#### **Восприятие соболезнования детьми и подростками**

Для детей младшего школьного возраста соболезнование чаще всего воспринимается через **наглядные и конкретные формы**: физический контакт (объятия, прикосновения), простые слова поддержки, помощь в решении практической задачи. Дети на этом этапе ещё не всегда могут отличить искреннее сочувствие от формального «принятого поведения», поэтому важна **модель поведения взрослого** и чёткое объяснение, что значит «жалеть», «поддерживать», «помогать».

Подростки, напротив, более чувствительны к **форме и искренности** выражения соболезнования. Для них важны не только слова, но и **тон, контекст, уважение к личным границам**. Подросток может воспринимать излишне эмоциональную или «по-взрослому» директивную поддержку как навязчивость или контроль, в то время как спокойное, уважительное и ненавязчивое сочувствие – как проявление доверия и равноправия.

## **Влияние сверстников на эмоциональное развитие и культуру соболезнования**

Сверстники играют ключевую роль в формировании эмоциональной культуры подростка. В подростковом возрасте **оценка группы становится доминирующей** по сравнению с оценкой взрослых: подросток стремится соответствовать нормам и ожиданиям коллектива, что может как усиливать, так и подавлять проявления эмпатии и соболезнования.

В группах с высоким уровнем эмоциональной поддержки и толерантности сверстники становятся важным ресурсом для развития культуры соболезнования: подростки учатся «читать» эмоции друг друга, поддерживать в трудных ситуациях, разрешать конфликты мирным путём. В то же время в агрессивных или конфликтных коллективах может формироваться **негативная норма** – избегание проявления сочувствия, насмешки над чужой болью, что требует целенаправленной педагогической работы по формированию альтернативных моделей поведения.

### **Основные методы и формы работы с каждой возрастной группой (игровые, дискуссионные, проектные и др.)**

#### **Младший школьный возраст (7–10 лет)**

Для детей этого возраста ключевыми являются **игровые и наглядные методы**, опирающиеся на конкретное мышление, образность и эмоциональную вовлечённость.

**Игровые методы:** ролевые игры («Как я помог другу», «Если мне грустно»), драматизация ситуаций, эмоциональные «квесты» и сказкотерапия, где дети проживают эмоции персонажей. Игры способствуют освоению базовых форм соболезнования в безопасном, игровом контексте.

**Наглядные и практические формы:** использование карточек эмоций, пиктограмм, схем «что я чувствую», создание «доски добрых дел», коллективных рисунков или панно, отражающих поддержку и заботу.

**Малые групповые формы:** работа в парах и микрогруппах (2–4 человека) для тренировки простых фраз поддержки, умения слушать и отвечать на эмоции партнёра.

Педагогическая позиция здесь — **модель и сопровождающий**: учитель показывает образцы поведения, мягко корректирует, поддерживает и закрепляет позитивные проявления эмпатии.

#### **Подростки (11–17 лет)**

Для подростков более эффективны **дискуссионные, проектные и рефлексивные методы**, опирающиеся на развитое абстрактное мышление, интерес к собственной идентичности и значимость мнения сверстников.

**Дискуссионные и кейс-ориентированные формы:** обсуждение реальных или смоделированных жизненных ситуаций (буллинг, потеря, конфликт,

одиночество), анализ мотивов и последствий поведения, обсуждение «как бы я поступил». Такие дискуссии помогают осознать ценность эмпатии и соболезнования в сложных обстоятельствах.

**Проектные и исследовательские формы:** реализация проектов «Школа доброты», «Класс – команда поддержки», создание школьных акций («Неделя заботы», «Доска добрых дел»), социальные кампании в формате видеороликов, постов, буклетов. Проекты позволяют подросткам не только говорить о соболезновании, но и **действовать**, что усиливает внутреннюю мотивацию и ответственность.

**Рефлексивные и групповые формы:** круговые беседы, «круг доверия», письменная рефлексия (дневники эмоций, письма себе и другим), самооценка уровня эмпатии и готовности помогать. Важно, чтобы пространство было безопасным и недирективным.

Для подростков педагог выступает скорее, как **фасилитатор и партнёр**, создающий условия для самостоятельного осмысления, а не как единственный источник «правильных ответов».

### **Общие подходы для обеих возрастных групп**

**Интеграция в учебный и внеурочный процесс:** элементы работы по формированию культуры соболезнования могут включаться в уроки, классные часы, школьные мероприятия.

**Опора на сверстников:** использование групповой динамики, взаимопомощи, старших наставников (для подростков) усиливает эффект и делает соболезнование частью нормального школьного климата.

**Постепенное усложнение:** от простых, конкретных действий (объятия, фраза поддержки) к более сложным формам – анализ мотивов, планирование помощи, участие в социальных проектах.

Такой подход позволяет учитывать возрастные особенности эмоционального развития, восприятия соболезнования и влияния сверстников, обеспечивая системное и безопасное формирование культуры соболезнования в школе.

### **Принципы эмоционального и социально-эмоционального обучения**

Социально-эмоциональное обучение представляет собой системный подход к образованию, направленный на развитие у учащихся социальных и эмоциональных навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе. В его основе лежит идея, что эмоциональное и социальное развитие не менее важно для успеха ребёнка, чем когнитивное.

К ключевым принципам относятся:

- интеграция в учебный процесс – развитие навыков эмоционального интеллекта, эмпатии, управления стрессом и разрешения конфликтов в рамках как предметных, так и внеурочных занятий;

- эмпирическая обоснованность – опора на научно-обоснованные программы, показавшие эффективность в снижении агрессии, повышении уровня эмпатии и улучшении психологического климата в классе;
- создание эмоционально безопасной среды – формирование атмосферы, в которой учащиеся могут свободно выражать свои чувства без страха осуждения;
- постепенное усложнение задач – последовательное развитие навыков от распознавания собственных эмоций до понимания эмоций других и конструктивного взаимодействия в сложных ситуациях.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Особенности</b>	<b>Рекомендуемые методы</b>
<i>Дети 7–10 лет</i>	Конкретное мышление, опора на визуалы и игры. Эмоции выражены ярко, но эмпатия развивается через моделирование	Игровые упражнения, сказки, ролевые игры. Избегать абстракций
<i>Подростки 11–17 лет</i>	Абстрактное мышление, влияние сверстников, кризис идентичности. Эмпатия может блокироваться стыдом или цинизмом	Дискуссии, кейсы из жизни, рефлексия в группах. Учитывать гендерные и культурные различия

## Раздел 3. Содержание и этапы организации работы по формированию культуры соболезнования

---

### Этап 1. Диагностика уровня развития культуры соболезнования

Диагностика направлена на выявление исходного уровня эмпатии, готовности к эмоциональной поддержке и особенностей восприятия соболезнования у детей и подростков. Она проводится в начале программы и служит основой для индивидуализации работы.

#### **Методы и инструменты:**

*Анкетирование:* адаптированные анкеты для разных возрастных групп, включающие вопросы о том, как ребенок реагирует на чужую боль, какие фразы поддержки он использует, насколько ему комфортно выражать сочувствие. Анкеты могут быть анонимными, чтобы снизить тревожность.

*Наблюдение:* педагог и школьный психолог наблюдают за поведением детей в естественных ситуациях (на переменах, во время конфликтов, в групповых заданиях), фиксируя проявления эмпатии, готовность помочь, реакции на чужую боль.

*Беседы:* индивидуальные или групповые беседы с детьми и подростками, где педагог задает открытые вопросы о том, как они относятся к чужой боли, какие ситуации вызывают у них сочувствие, что они делают в таких случаях.

Результаты диагностики анализируются и используются для корректировки программы, выявления детей, нуждающихся в дополнительной поддержке, и определения приоритетных направлений работы.

### Этап 2. Основной блок работы

#### **1. Распознавание эмоций**

Цель – научить детей и подростков распознавать эмоции как в себе, так и в других.

Работа включает:

*Игровые упражнения:* «Зеркало эмоций» – дети копируют мимику партнера, учатся распознавать эмоции по лицу; «Эмоциональные карточки» – дети выбирают карточки с изображением эмоций и рассказывают, когда они испытывали такие чувства.

*Дискуссии:* обсуждение эмоций, вызванных литературными произведениями, фильмами, реальными ситуациями. Дети учатся описывать свои чувства и чувства других.

#### **2. Понимание чужой боли**

Цель – развить способность понимать чужую боль и сопереживать.

Работа включает:

*Рольевые игры:* «Ты потерял игрушку – как утешит друг?» – дети моделируют ситуации, театрализованные этюды, где один участник испытывает боль, а другой – поддерживает.

*Сказкотерапия:* анализ сказок, где герои переживают потерю, одиночество, конфликты. Дети обсуждают, что чувствует герой, как можно ему помочь.

*Кейсы:* реальные или смоделированные ситуации из жизни школы (буллинг, потеря, конфликт), которые обсуждаются и решаются в группе.

### **3. Выражение соболезнования в словах и действиях**

Цель — научить детей и подростков выражать соболезнование словами и действиями.

Работа включает:

*Шаблоны фраз:* дети учатся использовать фразы поддержки: «Мне жаль, что ты расстроен.», «Чем могу помочь?» и т.д.

*Письменные задания:* написание писем поддержки (анонимно сверстнику).

### **4. Формирование устойчивых навыков поддержки**

Цель – закрепить навыки поддержки в повседневной жизни.

Работа включает:

*Проекты:* «Доска добрых дел» – это стенд, где каждый может рассказать о своём добром поступке, поблагодарить другого или попросить о помощи.

*Рефлексия:* обсуждение, что получилось, что не получилось, как можно улучшить.

## **Этап 3. Закрепление и интеграция**

На этом этапе формируются устойчивые навыки проявления эмпатии и происходит интеграция культуры соболезнования в повседневную школьную жизнь, делая ее частью нормального поведения.

Работа включает:

*«Неделя доброты»:* еженедельные акции, где дети и подростки выполняют добрые дела (помощь однокласснику, уборка класса, помощь учителю). Это создает позитивный климат и мотивирует к поддержке.

*Традиции:* регулярные обсуждения, как дети помогали друг другу, что они чувствовали, как это повлияло на класс.

## **Раздел 4. Роль педагога и его взаимодействие с родителями (законными представителями)**

---

### **Роль педагога в формировании культуры соболезнования**

Педагогические работники выступают ключевыми фигурами в формировании культуры соболезнования у детей и подростков. Их роль включает не только проведение занятий, но и создание эмоционально безопасной среды, где дети и подростки чувствуют себя принятыми и поддержанными.

*Основные функции педагога:*

**Модель поведения:** педагог демонстрирует примеры эмпатии, уважительного отношения к чужой боли и готовности помогать. Это включает использование добрых слов, активного слушания и поддержки в трудных ситуациях.

**Создание безопасной среды:** педагог обеспечивает, чтобы в классе не было насмешек над чужой болью, а конфликты разрешались мирным путём.

**Наблюдение и поддержка:** педагог наблюдает за поведением детей и подростков, выявляет тех, кто нуждается в дополнительной поддержке, и помогает им развивать навыки эмпатии.

**Планирование и проведение занятий:** педагог разрабатывает и проводит занятия по формированию культуры соболезнования, используя игровые, дискуссионные и проектные методы.

**Планирование и проведение внеурочных мероприятий:** педагог организует акции, тренинги, проекты и другие мероприятия, которые помогают развивать эмпатию, и способствуют формированию культуры соболезнования. К мероприятиям целесообразно привлекать педагога-психолога.

**Реагирование на кризисные ситуации:** своевременно реагирует на кризисные ситуации, такие как потеря близкого, буллинг или конфликты, привлекает педагога-психолога к индивидуальным беседам с детьми и подростками, которые переживают трудные ситуации.

*Взаимодействие с родителями (законными представителями)*

Родители играют важную роль в формировании культуры соболезнования у детей. Их поддержка дома усиливает эффект от школьных занятий.

### **Формы работы педагога с родителями (законными представителями)**

*Родительские собрания, индивидуальные консультации:*

обсуждает важность эмпатии и поддержки в семье;

приводит примеры, дает рекомендации как родители могут поддерживать детей, когда те переживают трудные ситуации;

консультирует по созданию эмоционально безопасной среды дома.

*Памятки и рекомендации:* разрабатывает и тиражирует памятки с советами, как говорить с детьми о чувствах, выражать поддержку и помогать им справляться с негативными эмоциями.

## Раздел 5. Дополнительные материалы для организации работы по формированию культуры соболезнования детей и подростков

---

### Листы самооценки

Листы можно использовать как входную и итоговую самооценку, а также как основу для индивидуальных бесед с детьми и подростками.

#### Лист самооценки для детей младшего школьного возраста (7–10 лет)

**Тема:** «Как я помогаю другим»

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Оцени свои ответы, поставив галочку (✓) в нужном столбике.

№ п/п	Вопрос	Всегда	Иногда	Почти никогда
1	Я замечаю, когда однокласснику грустно или плохо			
2	Я спрашиваю: «Тебе нужна помощь?»			
3	Я говорю добрые слова, когда кому-то плохо			
4	Я могу обнять или погладить по плечу одноклассника, если ему грустно			
5	Я не смеюсь над тем, кто расстроен или обижен			
6	Я стараюсь помочь однокласснику (поделиться ручкой, помочь с заданием, уступить место)			
7	Мне приятно, когда я могу кому-то помочь			

*Дополнительные вопросы (по желанию):*

1. Напиши, когда ты особенно хорошо помог однокласснику:

2. Напиши, что тебе трудно делать, когда кто-то грустит:

---

## Лист самооценки для подростков (11–17 лет)

**Тема:** «Как я отношусь к чужой боли»

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Оцени свои ответы по шкале от 1 до 5: 1 – совсем не согласен, 2 – скорее не согласен, 3 – не знаю / так себе, 4 – скорее согласен, 5 – полностью согласен.

№ п/п	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Я замечаю, когда однокласснику плохо или обидно					
2	Я стараюсь понять, что человек чувствует в трудной ситуации.					
3	Я могу сказать человеку добрые слова, если он расстроен					
4	Я не стесняюсь спросить: «Тебе нужна помощь?»					
5	Я стараюсь не осуждать человека за его чувства					
6	Я могу поддержать одноклассника действием (помочь с уроками, поддержать в конфликте, не распространять сплетни)					
7	Мне важно, чтобы в классе было доброжелательно и безопасно для всех					
8	Я могу признать, что сам иногда причиняю боль другим, и исправить своё поведение					

*Открытые вопросы для рефлексии:*

1. Опиши ситуацию, когда ты особенно хорошо помог однокласснику или поддержал его:

2. Опиши ситуацию, когда тебе было трудно выразить поддержку. Почему?

3. Что ты хочешь изменить в своём поведении, чтобы лучше выразить соболезнование?

## Дневник эмоций для детей и подростков

Эти дневники помогут педагогам и учащимся развивать культуру саморегуляции в школе.

**Инструкция для педагога:** Дневник эмоций предназначен для регулярной фиксации чувств учащихся в течение учебной недели. Его можно использовать как индивидуальный инструмент рефлексии, а также как основу для бесед с детьми и подростками о том, как они переживают свои эмоции и как реагируют на чужую боль.

### Дневник эмоций (для детей 7–10 лет)

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

Период ведения дневника: с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

**Правила заполнения:** Каждый день выбери эмоцию, которая лучше всего описывает твоё настроение, и ответь на вопросы.

День недели	Как я себя чувствую? (нарисуй или выбери эмоцию)	Что случилось? (что произошло в этот день)	Кто был рядом? (кто помог или поддержал)	Что я сделал(а), чтобы помочь другим?
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

*Дополнительные вопросы (по желанию):*

1. Какую эмоцию ты чаще всего испытывал(а) на этой неделе?

2. Когда ты особенно хорошо помог однокласснику?

## Дневник эмоций (для подростков 11–17 лет)

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

Период ведения дневника: с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

**Правила заполнения:** Каждый день выбери эмоцию, которая лучше всего описывает твоё настроение, и ответь на вопросы. Можно использовать шкалу от 1 до 5 для оценки интенсивности эмоции (1 – слабо, 5 – сильно).

День недели	Эмоция (1–5)	Описание эмоции (что я чувствовал(а))	Причина эмоции (что произошло)	Как я отреагировал(а) (слова/действия)	Как я помог другим или как мне помогли?
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

*Дополнительные вопросы (по желанию):*

1. Какую эмоцию ты чаще всего испытывал(а) на этой неделе?  
Почему?

2. Опиши ситуацию, когда ты особенно хорошо помог однокласснику или поддержал его.

3. Опиши ситуацию, когда тебе было трудно выразить поддержку.  
Почему?

4. Что ты хочешь изменить в своём поведении, чтобы лучше выражать соболезнование?

## Схема «Что я чувствую»

**Инструкция для педагога:** Схема «Что я чувствую» предназначена для визуализации эмоций учащихся. Она помогает детям и подросткам распознавать свои чувства и выражать их словами. Схему можно использовать как наглядный материал на занятиях, а также как основу для бесед.

### Схема «Что я чувствую» (для детей 7–10 лет)

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

#### Эмоции (нарисуй или выбери):

- Радость
- Грусть
- Гнев
- Страх
- Удивление
- Стыд

#### Описание эмоции (что я чувствую):

- Радость:

\_\_\_\_\_

- Грусть:

\_\_\_\_\_

- Гнев:

\_\_\_\_\_

- Страх:

\_\_\_\_\_

- Удивление:

\_\_\_\_\_

- Стыд:

\_\_\_\_\_

#### Причина эмоции (что произошло):

- Радость:

\_\_\_\_\_

- Грусть:

\_\_\_\_\_

- Гнев:

\_\_\_\_\_

- Страх:

\_\_\_\_\_

- Удивление:

\_\_\_\_\_

- Стыд:

\_\_\_\_\_

**Как я отреагировал(а) (слова/действия):**

• Радость:

---

• Грусть:

---

• Гнев:

---

• Страх:

---

• Удивление:

---

• Стыд:

---

**Схема «Что я чувствую» (для подростков 11–17 лет)**

Ф.И. ученика: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**Эмоции (нарисуй или выбери):**

- Радость
- Грусть
- Гнев
- Страх
- Удивление
- Стыд
- Вина
- Обида
- Тревога

**Описание эмоции (что я чувствую):**

• Радость:

---

• Грусть:

---

• Гнев:

---

• Страх:

---

• Удивление:

---

• Стыд:

---

• Вина:

---

• Обида:

---

• Тревога:

---

**Причина эмоции (что произошло):**

• Радость:

---

• Грусть:

---

• Гнев:

---

• Страх:

---

• Удивление:

---

• Стыд:

---

• Вина:

---

• Обида:

---

• Тревога:

---

**Как я отреагировал(а) (слова/действия):**

• Радость:

---

• Грусть:

---

• Гнев:

---

• Страх:

---

• Удивление:

---

• Стыд:

---

• Вина:

---

• Обида:

---

• Тревога:

---

**Ролевые игры, дискуссии, кейсы и творческие задания  
для детей младшего школьного возраста (7–10 лет)**

*Ролевые игры*

1. «Как я помог другу» (дети моделируют ситуации, где один участник испытывает боль, а другой – поддерживает).

2. «Если мне грустно» (дети играют роли, где один участник грустит, а другой – поддерживает).

3. **«Зеркало эмоций»** (дети копируют мимику партнера, учатся распознавать эмоции по лицу).

#### *Дискуссии*

1. **«Что я чувствую»** (обсуждение эмоций, вызванных литературными произведениями, фильмами, реальными ситуациями).

2. **«Как я помогаю другим»** (обсуждение, как дети помогают одноклассникам).

3. **«Что я делаю, когда мне грустно»** (обсуждение, как дети справляются с грустью).

#### *Кейсы*

1. **«Ты потерял игрушку – как утешит друг?»** (дети высказывают мнение, как можно утешить друга, который потерял игрушку).

2. **«Когда я был(а) обижен(а)»** (дети обсуждают, как они реагировали, когда были обижены).

3. **«Когда я был(а) рад(а)»** (дети обсуждают, как они реагировали, когда были рады).

#### *Творческие задания*

1. **«Доска добрых дел»** (дети рисуют или пишут добрые дела, которые они сделали).

2. **«Карточки эмоций»** (дети рисуют эмоции на карточках).

3. **Схема «Что я чувствую»** (дети заполняют схему эмоций).

### **Ролевые игры, дискуссии, кейсы и творческие задания для подростков (11–17 лет)**

#### *Ролевые игры*

1. **«Кейс: как я поступил?»** (подростки моделируют ситуации из реальной жизни (буллинг, потеря, конфликт)).

2. **«Как я помог однокласснику»** (подростки играют роли, где один участник помогает другому).

3. **«Как я поддержал(а) друга»** (подростки играют роли, где один участник поддерживает другого).

#### *Дискуссии*

1. **«Как я отношусь к чужой боли»** (обсуждение, как подростки реагируют на чужую боль).

2. **«Как я помогаю одноклассникам»** (обсуждение, как подростки помогают одноклассникам).

3. **«Как я справляюсь с грустью»** (обсуждение, как подростки справляются с грустью).

### *Кейсы*

1. **«Кейс: буллинг»** (подростки обсуждают, как можно помочь жертве буллинга).
2. **«Кейс: потеря»** (подростки обсуждают, как можно поддержать человека, который потерял близкого).
3. **«Кейс: конфликт»** (подростки обсуждают, как можно разрешить конфликт мирным путём).

### *Творческие задания*

1. **«Проект «Школа доброты»** (подростки создают проекты, которые помогают развивать культуру соболезнования в школе).
2. **«Доска добрых дел»** (подростки записывают добрые дела, которые они сделали).
3. **Схема «Что я чувствую»** (подростки заполняют схему эмоций).

## **Примеры кейсов для детей младшего школьного возраста (7–10 лет)**

### ***Кейс 1. Ученик потерял игрушку***

*Описание ситуации:* На перемене у Маши пропала любимая игрушка – мягкий заяц, который она всегда берёт с собой в школу. Она очень расстроилась, начала плакать и говорить, что «теперь я ни с кем не буду дружить, если никто не поможет». Некоторые дети посмеялись: «Ну и что, игрушка – не человек», другие просто отвернулись и ушли играть в другую сторону. Только Лёва подошёл и спросил: «Маша, ты не хочешь, чтобы мы помогли поискать?»

#### *Вопросы для обсуждения:*

1. Как ты думаешь, что чувствует Маша в этот момент?
2. Почему некоторые дети смеются или не хотят помогать?
3. Что в словах Лёвы показывает, что он сочувствует Маше?
4. Какие ещё добрые слова можно сказать Маше, чтобы ей стало легче?
5. Что можно сделать, кроме слов, чтобы помочь Маше (например, помочь искать, предложить свою игрушку на время)?
6. Как ты бы поступил на месте Лёвы?
7. А на месте тех, кто смеётся?

### ***Кейс 2. Саша обиделся из-за шутки***

*Описание ситуации:* На уроке труда Коля шуткой обидел Сашу: он громко сказал при всех: «У тебя такой нелепый рисунок, его даже мама не похвалит». Саша покраснел, отвернулся и больше не поднимал руку. Учитель заметил, что Саша расстроен, но только сказал: «Не обижайся, это же просто шутка». После урока Коля понял, что Саша обиделся, но не знает, как извиниться.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как ты думаешь, что чувствует Саша после таких слов?
2. Почему Коля мог не подумать о чувствах Саши, когда шутил?
3. Что в словах учителя может быть неправильным или недостаточным?
4. Какие слова Коля мог бы сказать Саше, чтобы извиниться и показать, что ему жаль?
5. Какие действия могут показать Саше, что его ценят и уважают (например, помочь с рисунком, похвалить его работу)?
6. Как ты бы поступил, если бы был свидетелем такой ситуации?

### **Кейс 3. Ученик одинок на перемене**

*Описание ситуации:* На большой перемене все дети выбежали во двор, а Настя осталась сидеть за партой. Она смотрела в окно и выглядела грустной. Некоторые дети заметили, что она одна, но подумали: «Если она сама не хочет выходить, значит, ей так лучше». Только Даша подошла и спросила: «Настя, ты почему не с нами? Может, хочешь пойти со мной во двор или посидим вместе и почитаем книжку?»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как ты думаешь, что чувствует Настя, когда она сидит одна?
2. Почему другие дети могут не подойти к ней, хотя видят, что она одна?
3. Что в словах Даши показывает, что она переживает за Настю?
4. Какие ещё варианты поддержки можно предложить Насте (например, пригласить поиграть, предложить помочь с заданием)?
5. Что может помочь Насте не чувствовать себя одинокой в классе?
6. Как ты бы поступил на месте Даши? А на месте тех, кто прошёл мимо?

## **Примеры кейсов для подростков (11–17 лет)**

### **Кейс 1. Буллинг в школе**

*Описание ситуации:* В 7-м классе несколько учеников регулярно подшучивают над одноклассником Сергеем: называют его обидными прозвищами, смеются над его внешностью, не приглашают в общие игры и переписки в чате. Сергей стал замкнутым, часто пропускает перемены, избегает общения и жалуется на головные боли и плохое настроение. Учитель заметил, что Сергей стал хуже учиться и меньше участвует в классной жизни, но пока не вмешивался напрямую, надеясь, что «дети сами разберутся».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие эмоции, по-вашему, испытывает Сергей в этой ситуации?
2. Какие чувства могут испытывать ребята, которые его обижают?
3. Какие возможные последствия для Сергея и для класса в целом может иметь такая ситуация?
4. Что мог бы сделать учитель, чтобы изменить положение?
5. Что могли бы сделать одноклассники, которые не участвуют в обидных шутках, но и не защищают Сергея?

6. Какие слова и действия можно считать проявлением соболезнования и поддержки в такой ситуации?

### **Кейс 2. Ученик переживает утрату близкого**

*Описание ситуации:* Ученица 9-го класса Анна недавно потеряла бабушку, с которой была очень близка. Она стала часто плакать на уроках, отвечать рассеянно, у неё ухудшились оценки. Некоторые одноклассники говорят, что «надо уже перестать плакать», «все, когда-нибудь умирают», а другие просто стараются не обращать внимания, чтобы «не неловко было». Анна чувствует себя одинокой и не понятой, хотя учительница иногда говорит: «Держись, ты справишься».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие эмоции, по-вашему, переживает Анна в этот период?
2. Почему одноклассники могут избегать разговора о её потере или говорить такие фразы?
3. Что в словах учительницы может быть поддерживающим, а что – недостаточным или даже травмирующим?
4. Какие формы поддержки (словесные и действенные) были бы уместны для Анны в этой ситуации?
5. Как можно помочь Анне не чувствовать себя одинокой в классе?
6. Какие личные границы важно учитывать, когда кто-то переживает утрату?

### **Кейс 3. Конфликт между друзьями**

*Описание ситуации:* Двое хороших друзей, Максим и Данил (8-й класс), поссорились из-за того, что Максим не пригласил Данила на день рождения, сказав: «Я просто не хотел шумной компании». Данил воспринял это как предательство и игнорирует Максима, не отвечает на сообщения и не садится с ним рядом. Максим чувствует вину, но не знает, как начать разговор. Класс наблюдает за их конфликтом: кто-то поддерживает Данила, кто-то – Максима, часть ребят предпочитает «не лезть».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие эмоции, по-вашему, испытывают Максим и Данил?
2. Какие невербальные сигналы (жесты, мимика, дистанция) могут говорить о том, что между ними конфликт?
3. Почему сверстники могут либо поддерживать одного из друзей, либо избегать участия в конфликте?
4. Какие шаги мог бы предпринять Максим, чтобы выразить сожаление и попытаться восстановить отношения?
5. Какие шаги мог бы предпринять Данил, чтобы не замыкаться полностью и дать возможность для диалога?
6. Какие действия класса (например, поддержка, медиация, создание безопасного пространства для разговора) могли бы способствовать разрешению конфликта и проявлению соболезнования?

## **Памятка для родителей по развитию эмпатии у детей и подростков**

### *1. Учите замечать чувства других*

Обсуждайте с ребёнком эмоции людей вокруг: «Посмотри, как сейчас чувствует себя твой друг / одноклассник / герой фильма».

Задавайте вопросы: «Почему, по-твоему, он переживает эти эмоции? Что ты бы почувствовал на его месте?»

Обращайте внимание на невербальные признаки: мимику, жесты, тон голоса.

### *2. Моделируйте эмпатичное поведение*

Показывайте пример: говорите добрые слова, когда кому-то плохо; предлагайте помощь близким, соседям, друзьям.

Объясняйте свои действия: «Я подошёл(ла), потому что вижу, что ему тяжело, и хочу поддержать».

### *3. Помогайте называть и понимать свои эмоции*

Учите ребёнка различать эмоции: радость, грусть, злость, страх, обида, вина.

Используйте простые формулировки: «Ты сейчас злишься, потому что...», «Ты расстроен, потому что...».

Поощряйте честное выражение чувств без наказания за «неприятные» эмоции.

### *4. Развивайте навык «постановки себя на место другого»*

Используйте игры и ситуации:

«Представь, что ты на месте этого человека. Как бы ты себя чувствовал?»

«Что бы ты хотел услышать, если бы был на его месте?»

Обсуждайте фильмы, книги, новости: «Как ты думаешь, что чувствует герой?»

### *5. Учите выражать поддержку словами и действиями*

Объясняйте, что поддержка – это не только слова, но и действия:

«Тебе сейчас тяжело, я рядом».

«Хочешь, я помогу тебе?»

Поощряйте простые формы помощи: уступить место, поделиться, предложить помощь.

*6. Не допускайте насмешек над чужой болью*

Чётко обозначайте границы:

«Смеяться над тем, кому плохо, неправильно».

«Если кто-то плачет, это повод помочь, а не подшучивать».

Обсуждайте, почему насмешки ранят и как они влияют на человека.

*7. Создавайте эмоционально безопасную среду дома*

Разрешайте ребёнку говорить о своих переживаниях без страха осуждения.

Не минимизируйте чувства: не говорите «ну и что», «перестань плакать», «ты взрослый уже».

Показывайте, что вы готовы выслушать, обнять, поддержать.

*8. Поощряйте участие в добрых делах*

Вовлекайте ребёнка в простые акции: помощь пожилым, участие в школьных проектах «доброты», волонтерство.

Обсуждайте, как его действия повлияли на других: «Как ты думаешь, как человек себя почувствовал после твоей помощи?»

*9. Работайте с конфликтами конструктивно*

Обучайте ребёнка разрешать конфликты без агрессии:

«Сначала послушай, что говорит другой».

«Попробуй сказать, как ты себя чувствуешь, не обвиняя».

Показывайте, как можно признать свою ошибку и извиниться.

*10. Будьте терпеливы и последовательны*

Эмпатия развивается постепенно, особенно у подростков.

Не ждите мгновенных изменений, но регулярно возвращайтесь к теме:

«Помнишь, мы говорили о том, как важно замечать, когда другу плохо?»

Хвалите проявления эмпатии, даже если они небольшие: «Мне очень понравилось, как ты поддержал(а) своего друга».