

Наталья Георгиевна Вапнярчук

Педагог-психолог Лицей № 84

Победитель регионального этапа конкурса «Педагог-психолог – 2026»

Психологически безопасная среда глазами учащегося
Маркеры травли, изоляции, тревоги и инструменты помощи

Психологически безопасная образовательная среда

— это среда, в которой ребёнок может учиться, развиваться и взаимодействовать с другими без постоянного страха унижения, отвержения, психологического давления или насилия и при этом имеет возможность обратиться за помощью и получить её.

- 273-ФЗ «Об образовании» → достоинство ребёнка → защита от психического насилия → безопасные условия обучения и воспитания
- Профстандарт педагога-психолога № 514н → оценка комфортности и безопасности образовательной среды → выявление неблагоприятных условий → рекомендации по созданию безопасной среды

МАРКЕРЫ

Травля

- Систематичность
- Намеренность — цель причинить вред, унижить
- Дисбаланс сил — жертва слабее
- Страх перед определёнными детьми или ситуациями
- Конкретные действия, не только слова (байкот, порча вещей, кибербуллинг)

Изоляция

- Ребёнка не выбирают, он один на переменах
- Не включается в групповую работу
- Он избегает определённых мест в школе (туалет, гардероб)
- Держится рядом с учителями
- Рвёт связи, запирается дома, отказывается от внеклассных дел

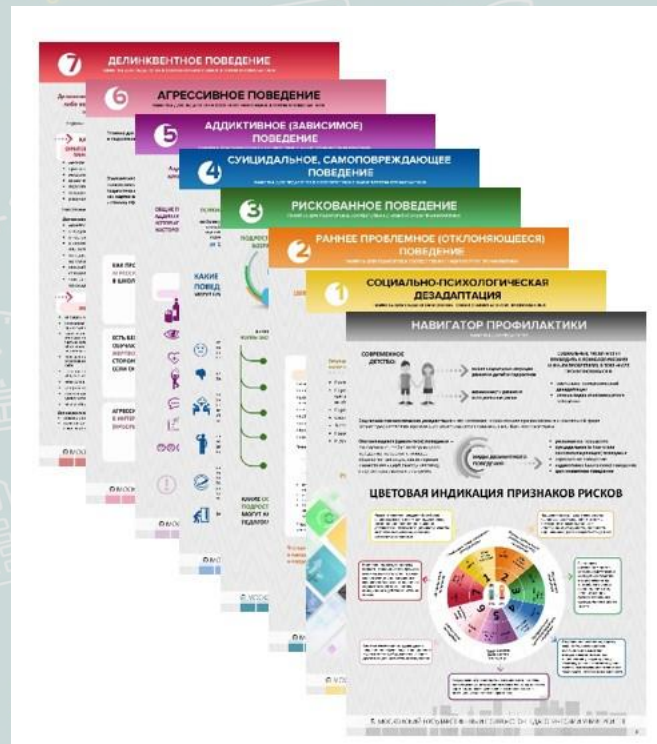
Тревога

- Не хочет идти в школу, замкнутость
- Соматические жалобы (головные боли, живот)
- Резкое изменение поведения, раздражительность, страхи
- Снижение успеваемости, страх отвечать
- Нарушения сна и аппетита
- Аутоагрессия — требующая немедленного внимания

Для нас важны сочетание признаков, их устойчивость и динамика

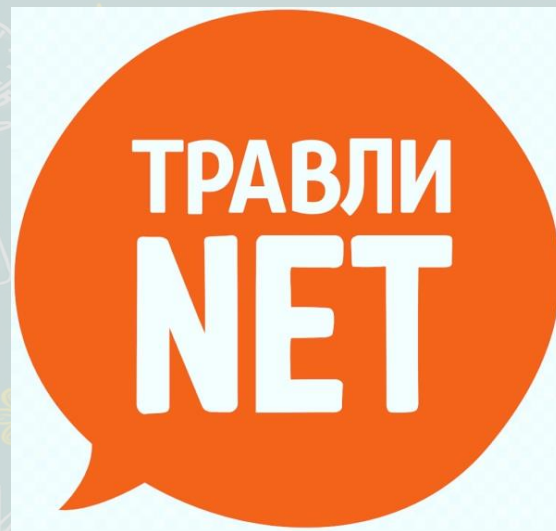
РЕСУРС ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Навигатор профилактики»:
признаки неблагополучия, травли, кибертравли



РЕСУРС ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

проект «Травли NET». Он создан, чтобы помогать школьникам, родителям и специалистам (педагогам, психологам) разбираться в проблеме буллинга (травли), учиться ей противостоять и создавать в образовательных организациях психологически безопасную среду.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ АЙКИДО

Настольная игра

Учим не бороться, не оправдываться, не
отвечать агрессией

Техники айкидо

- «Туман» — согласие без сдачи позиции
- «Вопрос» — перевод в диалог
- «Я-сообщение» — фокус на своих чувствах
- «Абсурд» — юмор до нелепости



ЛИНЗЫ МЫШЛЕНИЯ: 4 РАКУРСА

Психологическая техника

Вместо одной деструктивной мысли — 4 взгляда:

- БЕЛЫЕ — факты: что произошло на самом деле?
- КРАСНЫЕ — эмоции: что я чувствую?
- ЧЁРНЫЕ — риски: что может пойти не так?
- ЖЁЛТЫЕ — возможности: что я могу сделать?

Деструктивная мысль трансформируется в более реалистичную



СЮЖЕТНАЯ ИГРА «ОСТРОВ»

Группа с ограниченными ресурсами учится договариваться

Наблюдаем:

- кто говорит, кто молчит
- кого перебивают
- как принимаются решения

Безопасная коммуникация — это право на иное мнение и возможность оставаться частью группы



Безопасная среда — не одно мероприятие.

Это много разных ситуаций:

ЗАМЕТИТЬ → ПОНЯТЬ → ОЦЕНИТЬ → ПОДДЕРЖАТЬ
→ ПОМОЧЬ → НАУЧИТЬ





МАОУ ДПО «ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

АДРЕС:

654041, г.Новокузнецк, ул.Транспортная 17

НАШИ КОНТАКТЫ

телефон : 8 (3843) 73-75-00

email : ipknk@yandex.ru

ВКонтакте



MAX



Наш сайт



Сообщество ГПМО
педагогов-психологов
ВКонтакте:

<https://vk.com/club226097701>