



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Московский государственный психолого-педагогический университет

Безопасность образовательной среды

Лобанова Анна Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент

2026

Особенности психологической безопасности образовательной среды

Психологическая безопасность включает защиту от внутренних и внешних угроз, дружелюбные взаимоотношения и организованный психолого-педагогический процесс, формирующий значимую и уважительную среду.

Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды : учебно-методическое пособие /под ред. О. А. Ульяниной. – М.: МГППУ, 2022 – 180 с.



Показатели психологической безопасности образовательной среды

1 Отсутствие любых форм психологического насилия, таких как унижения и травля, обеспечивающих благоприятную атмосферу для всех участников образовательного процесса.

2 Высокий уровень удовлетворённости обучающихся учебной и внеучебной деятельностью, что свидетельствует о вовлечённости и позитивном опыте.

3 Доброжелательная и уважительная атмосфера в коллективе, где педагоги тактично реагируют на ошибки и поддерживают самостоятельность учащихся.

4 Преимущество воспитательных усилий школы и семьи, обеспечивающая согласованность и гармонию в процессе социализации детей.

Условия обеспечения психологической безопасности

1

Гуманизация отношений между всеми участниками образовательного процесса, создание условий для уважительного и эмпатичного взаимодействия.

2

Своевременная помощь обучающимся при социальных и эмоциональных трудностях, предупреждение деструктивных форм поведения.

3

Профессиональное применение психолого-педагогических технологий и постоянное повышение психологической компетенции участников образовательной среды.

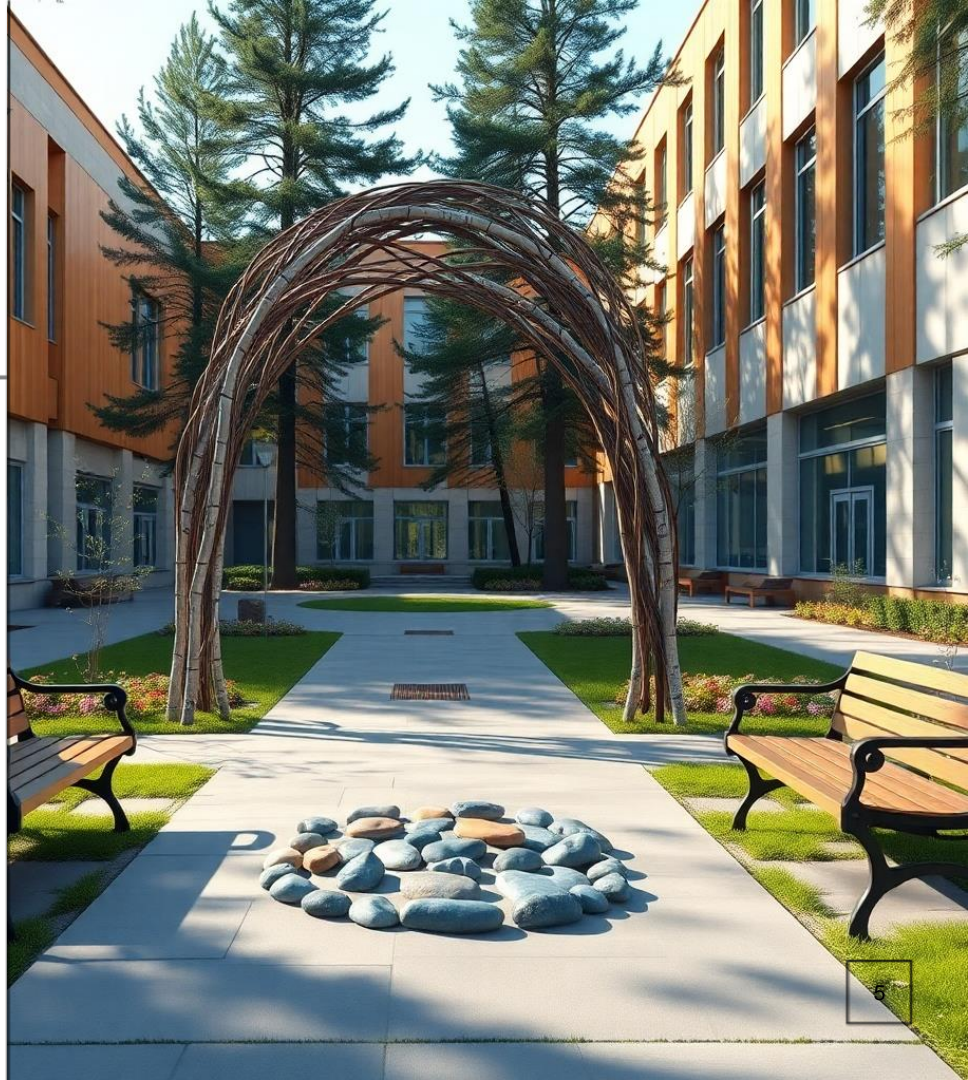
Ключевые условия безопасной образовательной среды

Физическая и психологическая защита

Обеспечение безопасности от физического насилия и домогательств, создание атмосферы, где нет страха перед учебным процессом и образовательной организацией.

Климат дружбы и ответственность

Поддержка дружеских отношений, эмпатии и мультикультурного принятия, а также установленного баланса между свободой выражения и соблюдением правил.



Классификация угроз психологической безопасности образовательной среды

1 Внутренние угрозы включают психологическую неустойчивость, тревожность, депрессивные состояния у личности учащегося, влияющие на его развитие.

2 Угрозы образовательного пространства связаны с отсутствием благоприятного климата, неравномерной учебной нагрузкой и нехваткой поддержки.

3 Межличностные угрозы — конфликты, девиантное поведение между участниками образовательного процесса, влияющие на динамику отношений.

4 Информационные и внешние угрозы включают негативное влияние СМИ, недостоверную информацию, чрезвычайные ситуации, социальные и техногенные факторы.

Межличностные угрозы: обучающиеся, педагоги, родители

1 У обучающихся проявляются девиантное поведение, буллинг и межличностные конфликты, иногда связанные с этнической или религиозной принадлежностью.

2 Педагоги сталкиваются с профессиональным выгоранием, недостатком компетенций в поддержке учеников и отсутствием эмоциональной поддержки.

3 Родители могут проявлять жестокое обращение, недоверие, недостаточный контроль за детьми в интернете и пассивность в воспитательном процессе.

Информационные угрозы в образовательной среде

1 Деструктивное воздействие СМИ через насилие, катастрофы и трагедии формирует у обучающихся тревожность и страхи.

2 Доступ к недостоверной информации в Интернете способствует развитию ксенофобии, суицидальных настроений и участию в деструктивных сообществах.

3 Отсутствие программ по онлайн-безопасности и профилактике интернет-зависимости увеличивает уязвимость учащихся.

4 Недостаточный родительский контроль и дефицит навыков критического отбора информации усиливают риски виктимного поведения в сети.

Внешние угрозы (экстренные ситуации)

1 Природные угрозы — стихийные бедствия, пожары, наводнения и землетрясения могут нарушить безопасную образовательную среду.

2 Социальные угрозы включают мошенничество, терроризм, забастовки, экстремизм и межэтнические конфликты, влияющие на психологическое состояние участников.

3 Техногенные угрозы связаны с авариями, пожарами и обрушениями в зданиях и на производствах, создавая риски для психики и физического здоровья.

Референтная значимость и защищённость образовательной среды

1 Оценка среды по поддержке общечеловеческих ценностей и социальных норм способствует формированию моральных ориентиров обучающихся.

2 Удовлетворённость качеством межличностного общения отражает возможность свободно выражать мнение и обращаться за помощью в образовательной организации.

3 Защищённость от психологического насилия включает предотвращение любых форм негативного воздействия между всеми участниками учебного процесса.

Последствия негативных психологических воздействий

1 Психологическое насилие и унижительные высказывания нарушают сон и приводят к снижению самооценки, что негативно влияет на психическое и эмоциональное состояние обучающихся.

2 Постоянный стресс способствует развитию психосоматических заболеваний, ухудшает общее физическое состояние и снижает устойчивость к внешним раздражителям и образовательным нагрузкам.

3 Формируется роль жертвы, которая снижает активность и инициативность обучающегося, увеличивая вероятность возникновения девиантного поведения и затрудняя социализацию.

4 Неграмотное взаимодействие взрослых может привести к манипулированию, разрушению системы привязанностей и формированию деформированных моделей в межличностных отношениях ребенка.

Влияние психологической безопасности на академическую успеваемость

1 Создание психологически безопасной образовательной среды стимулирует академическую успешность, повышая мотивацию, включённость и удовлетворённость учебным процессом.

2 Недостаток безопасности проявляется в снижении успеваемости, потере интереса к учебе и снижении активности, что требует своевременного выявления и профилактических мер.

3 Своевременное внимание к признакам учебных трудностей позволяет сохранить благополучие обучающихся и минимизировать риск развития асоциального поведения.

Компоненты структуры образовательной среды и уровни безопасности

Организационный уровень

На школьном уровне оценивают контроль и требования педагогов, социально-педагогическую политику, утверждённые правила и общую академическую программу, влияющие на безопасность среды.

Индивидуальный уровень

Ученический уровень отражает личные и семейные особенности обучающихся, мотивацию, активность и достижения в учебе, определяющие персональную вовлечённость и безопасность.



Осознанность и координация в образовательной среде

1 Доступность преимуществ и ресурсов образовательной среды должна быть понятна и открыта для всех участников образовательного процесса.

2 Активное и осознанное участие педагогов и родителей обеспечивает целенаправленное развитие, поддержку и защиту обучающихся.

3 Слаженная командная работа педагогов, родителей и администрации способствует созданию единой и устойчивой образовательной атмосферы.

4 Согласованность ценностей организации с государственными и нравственными нормами обеспечивает долгосрочную стабильность и развитие образовательной среды.

Психологическое благополучие как итог безопасной среды

1 Формирование положительного отношения к себе и окружающим способствует эмоциональному равновесию и устойчивости к стрессам в образовательной среде.

2 Доверие между участниками образовательных отношений развивает эффективное межличностное взаимодействие и социальную поддержку.

3 Участие семьи в образовательном процессе усиливает чувство благополучия и помогает в развитии способностей и самореализации учащихся.

Профилактика асоциального поведения и защита от насилия

1 Раннее выявление признаков поведения — изоляция, агрессия, нарушения дисциплины — важно для предупреждения серьёзных социальных проблем.

2 Информирование обучающихся и педагогов о юридической ответственности способствует осознанию последствий противоправных действий.

3 Профилактическая работа педагогов и психологов направлена на формирование навыков самоконтроля и избегания девиантных поступков.

4 Создание поддерживающей образовательной среды снижает риски вовлечения подростков в криминальные и асоциальные группы.

Алгоритм психологической защиты от деструктивного влияния

Этапы эффективной психологической защиты обучающихся от негативного воздействия



Формирование навыков сопротивления деструктивному воздействию

1

Развитие социальной креативности и гибкости помогает обучающимся находить нестандартные решения в сложных ситуациях, минимизируя влияние деструктивных факторов.

2

Ассертивность формирует уверенное и уважительное отстаивание своих интересов без агрессии, что снижает риск пассивного подчинения давлению.

3

Организация тренировок и предоставление доступа к психологической помощи обеспечивает развитие устойчивости и поддержку при межличностных и эмоциональных трудностях.

Доверие и самоуправление как основы безопасности

Роль доверительных отношений

Атмосфера доверия к педагогам и возможность получать поддержку в трудных ситуациях укрепляют психологическую устойчивость обучающихся и повышают их мотивацию.

Значение ученического самоуправления

Ученическое самоуправление способствует развитию социальной активности, социализации и вовлечённости учащихся в жизнь школы, формируя ответственность и компетенции.



Задачи и принципы ученического самоуправления

1 Формирование у обучающихся знаний и опыта соблюдения общественных правил и норм, а также освоение различных социальных ролей.

2 Развитие самоуважения, позитивной самооценки и навыков конструктивной самореализации в рамках коллективного взаимодействия.

3 Приобретение опыта участия в творческих и социально значимых проектах, направленных на благообразовательной организации и сообщества.

4 Воспитание социальной ответственности на основе демократичности, личной инициативы и доверия в управлении школьной жизнью.

Модели организации ученического самоуправления

Модель	Правовая база	Игровые практики	Вовлечённость	Риски
Административная	Высокая	Минимальна	Низкая	Формализация
Игровая	Низкая	Преобладает	Высокая	Несоответствие нормам
Раздельная	Средняя	Разовые	Средняя	Фрагментарность
Совмещённая	Высокая	Интегрирована	Высокая	Потеря контроля

Сравнительный анализ основных моделей ученического самоуправления с учётом правовой базы, игровых технологий, вовлечённости и рисков.

Выбор модели влияет на баланс между формальностью и вовлечённостью, что важно для эффективного функционирования системы.

Ключевые направления деятельности ученического самоуправления

1

Изучение прав обучающихся и распространение информации о нормативных актах и правилах образовательной организации способствует осознанности и правовой защищённости участников.

2

Активное участие в школьной жизни включает организацию мероприятий, выпуск информационных изданий и поддержание культурных традиций, что укрепляет коллективный дух и самоидентификацию.

3

Поддержка учебного процесса реализуется через наблюдение за посещаемостью, организацию викторин и помощи в преодолении учебных трудностей, повышая учебную мотивацию.

4

Трудовая занятость, популяризация спорта и экологическое воспитание развивают социальную ответственность, а помощь обучающимся с особыми потребностями обеспечивает инклюзивность и взаимоподдержку.

Социальные эффекты ученического самоуправления

1 Чувство принадлежности к группе снижает риск вовлечения в деструктивные сообщества, обеспечивая эмоциональную поддержку и укрепляя социальные связи.

2 Участие в самоуправлении формирует у обучающихся навыки ответственности и лидерства, способствуя развитию коммуникативных умений и способности к коллективному принятию решений.

3 Педагогическое сопровождение и профилактическая работа способствуют поддержанию сплочённости коллектива и предотвращению конфликтов внутри ученических групп.

Этапы вовлечённости в ученическое самоуправление

Пошаговое развитие участия обучающихся в системе самоуправления



Критерии эффективности ученического самоуправления

1 Наличие модели, соответствующей нормативным документам образовательной организации, обеспечивает легитимность и правовое основание деятельности.

2 Продуктивное взаимодействие с педагогами и внешними организациями способствует расширению возможностей и ресурсов ученического самоуправления.

3 Материально-техническая поддержка гарантирует условия для реализации инициатив и мероприятий, повышая качество работы.

4 Независимая внешняя оценка результатов деятельности демонстрирует достижение целей и влияние на академическую успеваемость, благополучие и профилактику асоциального поведения.

Психологический климат в классе

1 под психологическим климатом (от греч. klima (klimatos) - наклон) понимается качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

3 «Поддерживающий учитель» — оценка сотрудничества учеников с учителями.
«Сотрудничество с одноклассниками».
«Организация работы в классе» — оценка нарушений дисциплины.
«Соперничество с одноклассниками».
«Давление школьной среды» — восприятие школьных требований как избыточных.
«Вовлечённость одноклассников в учёбу».

2 климат в классе понимается как многомерный конструкт, связанный с субъективным восприятием учащимися социального окружения их ближайшего круга, в который попадают взаимоотношения с учителями и одноклассниками

4 Шумакова Н. Б., Щепланова Е. И., Сорокова М. Г. «Климат в классе» — стандартизация русскоязычной версии модифицированного опросника «Школьный климат» // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2023. Т. 20, №2. С. 221–256.

Психологический климат в классе (Н.С. Мансуров)

Психологический климат - это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их

- 1 близости, симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей. Он считал, что климат отношений между людьми состоит из трех климатических зон (Н.С. Мансуров).

Первая климатическая зона - социальный климат, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи общества, насколько здесь гарантировано соблюдение всех конституционных прав и обязанностей работников как граждан.

- 2

«Вторая климатическая зона - моральный климат, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.

- 3

Третья климатическая зона - психологический климат, т.е. неофициальные отношения, которые складываются между работниками, находящимися в непосредственном контакте друг с другом.

- 4

Психологический климат в классе (А.С. Макаренко)

1 Под психологическим климатом А.С. Макаренко понимал: «стиль» и «тон», подчеркивая мажорность как основную особенность нормального тона классного коллектива.

3 По мнению А.С. Макаренко, результативность влияния коллектива на личность определяется самочувствием личности в коллективе, эмоциональном благополучии.

А.С. Макаренко выдвигал следующие основные признаки благоприятного психологического климата:

- 2**
1. Проявление внутреннего, уверенного спокойствия, постоянная бодрость. Наличие чувства собственного достоинства у каждого члена коллектива, гордость за свой коллектив.
 2. Единство коллектива, единение всех его членов.
 3. Защищенность всех членов коллектива.
 4. Разумная и полезная активность всех членов коллектива.
 5. Умение быть сдержанным в действиях и словах.

4 При изучении климата необходимо иметь в виду 2 его уровня:
Первый уровень - статический, относительно постоянный. Это устойчивые взаимоотношения членов коллектива, их интерес к работе.
Второй уровень - динамический, меняющийся, колеблющийся. Это каждодневный настрой в процессе работы, их психологическое настроение. Этот уровень описывается понятием «психологическая атмосфера»

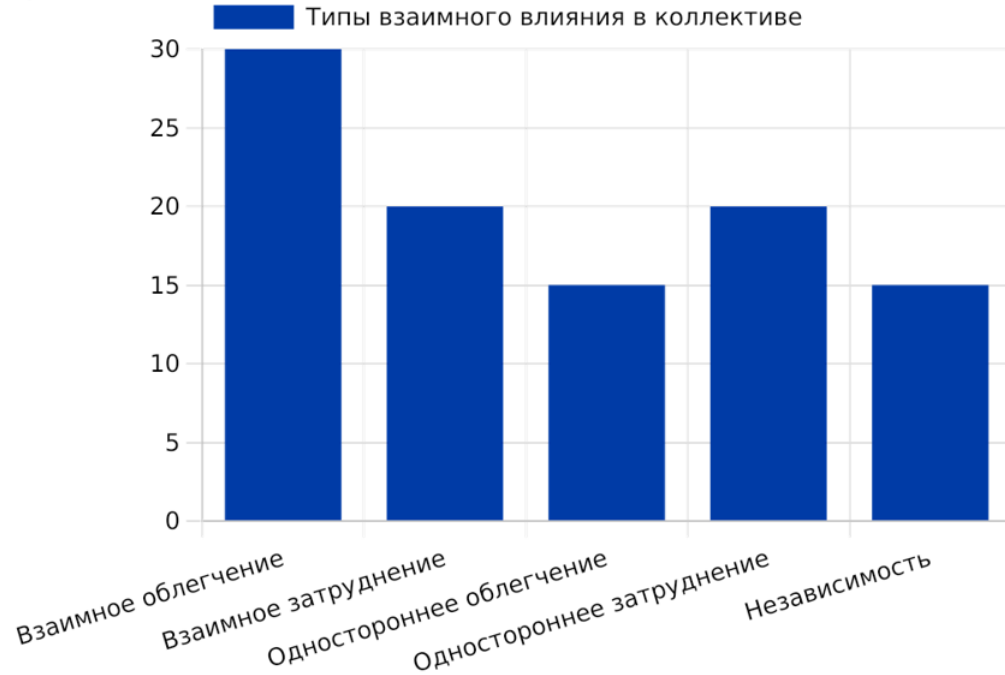
Психологический климат в классе

Различные термины отражают схожие явления, важнее единство понимания их сущности, чем споры о названии.

Термины подчеркивают различные аспекты климата, объединённые общей сущностью — эмоциональным и социальным состоянием коллектива.

Термин	Описание
Социально-психологический климат	Общее состояние межличностных и социальных отношений в группе
Морально-психологический климат	Отражение моральных норм и ценностей в коллективе
Психологический настрой	Эмоциональное настроение членов группы
Психологическая атмосфера	Кратковременные эмоциональные состояния и настроения в коллективе
Социально-психологическая обстановка	Внешние условия, влияющие на психологический климат

Типы взаимного влияния в коллективе (В. Б. Ольшанский)



Разнообразие взаимодействий обуславливает психологическую совместимость или несовместимость членов класса.

Высокая доля взаимного облегчения способствует лучшей продуктивности классового коллектива.

Психологическая совместимость и сплоченность

Психологическая совместимость подразумевает согласование интересов и ценностей участников коллектива, что снижает внутренние конфликты и способствует эффективной совместной деятельности.

Высокая степень совпадения взглядов и эмоциональное единство укрепляют сплочённость коллектива, создавая условия для эмоционального комфорта и успешного обучения.



Вертикальные и горизонтальные отношения в классе

Вертикальные отношения между учителями и учениками определяют атмосферу авторитета и доверия, влияя на мотивацию и эмоциональный комфорт учащихся.



Горизонтальные отношения между одноклассниками формируют социальные связи, поддерживают или ослабляют коллективную сплочённость и влияют на наличие неформальных групп.



Стиль взаимодействия и нормы поведения в коллективе регулируют общую психологическую атмосферу и способствуют или мешают конструктивному общению.



Стили педагогического руководства: сравнение характеристик

Сравнительный анализ стилей руководства по уровню контроля, вовлечённости, ответственности учащихся и общей атмосфере в классе.

Демократический стиль обеспечивает наиболее благоприятный климат и стимулирует активность и ответственность учеников.

Характеристика	Авторитарный	Либеральный	Демократический
Контроль	Жёсткий, полный	Минимальный, формальный	Умеренный, стимулирующий
Вовлечённость учеников	Низкая	Низкая	Высокая
Ответственность	Низкая	Очень низкая	Высокая
Эмоциональный настрой	Напряжённый, подавляющий	Неорганизованный, пассивный	Позитивный, поддерживающий

Характеристики благоприятного психологического климата

в классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время;

в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями;

в классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам;

в классе высоко ценят такие черты личности как: ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие; члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности;

успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива;

в отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество

Характеристики благоприятного психологического климата

в классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время;

в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями;

в классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам;

в классе высоко ценят такие черты личности как: ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие; члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности;

успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива;

в отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество

Преобладающие эмоции при разных типах климата

Сравнение ключевых эмоций, испытываемых детьми при благоприятном и неблагоприятном психологическом климате.

Благоприятный климат ассоциируется с положительными социально-эмоциональными состояниями, тогда как неблагоприятный — с негативными настроениями и сниженной мотивацией.

Благоприятный климат	Неблагоприятный климат
Доброжелательность	Агрессивность
Защищённость	Незащищённость
Креативность	Зажатость
Оптимизм	Пессимизм
Инициативность	Пассивность

Анализ психологических исследований и педагогической практики

Педагогические приемы формирования климата

Организация совместной деятельности, стимулирующей взаимодействие и сотрудничество между учащимися, способствует укреплению коллектива и созданию эмоциональной связи.

Формирование и поддержание школьных традиций и коллективных праздников способствует развитию чувства принадлежности и единства внутри класса.

Выявление и развитие общих интересов учащихся помогает сформировать общий ценностный базис и укрепить связи внутри коллектива.

Создание ситуаций коллективного сопереживания и вовлечение каждого ребёнка эмоционально способствует повышению доверия и поддержке среди одноклассников.



Личностные и профессиональные качества педагога

Открытость и доброжелательность учителя создают комфортную атмосферу, где учащиеся чувствуют себя услышанными и поддержанными.

Креативность и инициативность педагога обеспечивают интересный, разнообразный процесс обучения, стимулирующий активное участие и самостоятельное мышление.

Профессиональная методическая подготовка и ориентация на эмоциональный комфорт учеников помогают адаптировать стиль преподавания под потребности класса.



Три основополагающих педагогических функции на уроке

«Открытие ребёнка на общение» — создание комфортных условий, включая позу и личный контакт, для эффективного вербального и невербального взаимодействия.

«Соучастие» — демонстрация расположенности, проявление искреннего интереса к учащимся и реальная помощь в решении их трудностей и вопросов.

«Возвышение» — поддержка самооценки ученика через доверительные запросы, оптимистический настрой и признание его достижений с этическим подходом..



Теория поливагала и состояние ученика

Три состояния нервной системы

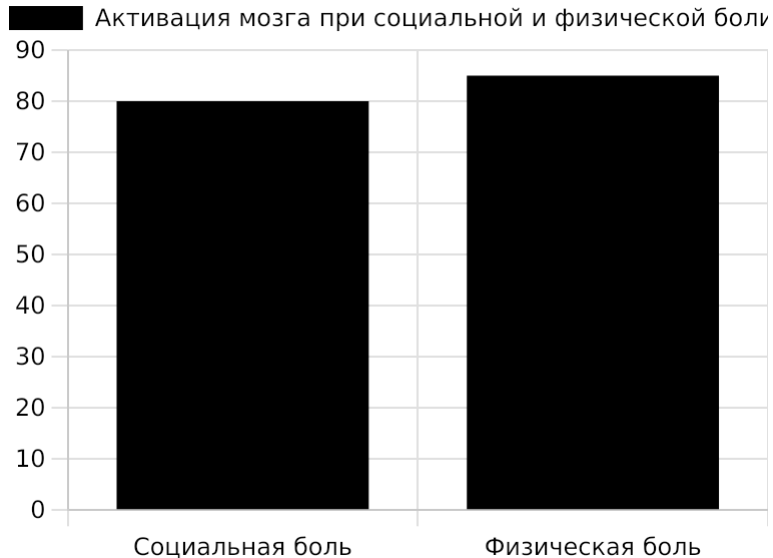
Нервная система ученика может находиться в трёх состояниях: дорсальный вагус вызывает «заморозку» и диссоциацию, симпатическая система – реакцию «бей или беги», а вентральный вагус обеспечивает социальную вовлечённость и обучение.

Роль учителя в переключении состояний

Задача учителя – не бороться с реакцией стресса, а помочь ученику перейти в состояние безопасности (вентральный вагус), где возможны мышление, память и самоконтроль для эффективного обучения.



Психологическая боль и когнитивная нагрузка в обучении



Страх перед оценкой и непредсказуемостью снижает умственные ресурсы, затрудняя решение учебных задач.

Создание безопасной обстановки уменьшает когнитивную нагрузку и способствует концентрации на обучении.

Элементы безопасной образовательной среды

Ключевые компоненты среды, обеспечивающие комплексную безопасность обучающихся: физическая, эмоциональная, психологическая и академическая.

Каждый элемент безопасности взаимодополняет другие, формируя целостную и поддерживающую образовательную среду.

Тип безопасности	Основные характеристики
Физическая	Рациональная организация пространства, зоны покоя, кодовые слова для выхода
Эмоциональная	Стабильные ритуалы, предсказуемый план урока
Психологическая	Поддержка, отсутствие унижения, уважительное общение
Академическая	Право на ошибку, безопасная обратная связь

Эмоциональная безопасность: практические приёмы

1 Введение стабильных ритуалов начала и окончания урока снижает тревожность и способствует формированию чувства защищённости у обучающихся.

2 Размещение видимого плана урока помогает ученикам ориентироваться в процессе, снижая уровень стресса и сохраняет их внимание на учебном материале.

3 Последовательность педагогических действий обеспечивает предсказуемость и устойчивость эмоционального состояния учащихся в образовательном пространстве.

Психологическая безопасность как фундамент успешного обучения

Создание и поддержание психологически безопасной образовательной среды способствует формированию мотивации, предотвращает асоциальное поведение и требует комплексного, системного подхода развития и поддержки ученического самоуправления.

Академическая безопасность и техника безопасного опроса

1. Право на ошибку — важный принцип в обучении. Ошибки не считаются провалом, а приближают к правильному ответу, помогая усвоить материал глубже и эффективнее.

2. Техника «Безопасный опрос» включает паузу в 5-7 секунд после вопроса и запрещает вызывать первого желающего. Разрешается обмениваться ответами шепотом или записывать их на стикерах для комфортного участия.



Тактики «Зелёной зоны» при публичной ошибке ученика

1

Остановите реакцию класса, предлагая поднять руку только тем, кто готов ответить без оценки, чтобы снизить давление на ученика и создать безопасную атмосферу для обучения.

2

Назовите ценность ошибки, подчёркивая, что она — редкий и полезный случай, помогающий выявить ловушки и способствует развитию критического мышления.

3

Предложите ассистента, пригласив других учеников помочь переформулировать ответ, что стимулирует сотрудничество и поддерживает позитивный настрой в классе.

Метод L (Listen), A (Acknowledge), R (Respond calmly), A (Add information) для деэскалации конфликта

1 Слушай — активно слушайте собеседника, подтверждая его эмоции, например: «Я слышу, ты злишься. Это важно» для создания доверия.

2 Признавай — признайте право собеседника на свою реакцию, объясняя причину его чувств: «Ты имеешь право злиться, потому что...»

3 Спокойно реагируй — предложите паузу для спокойного обсуждения: «Давай выйдем в коридор на 2 минуты, чтобы я понял точно», что снижает напряжение.

4 Добавляй информацию — введите конструктивные правила общения, например: «В классе правило: мы не перебиваем. Как нам быть?» для совместного решения.

Язык «Я-сообщений» вместо «Ты-обвинений»

Обвинения как «красный свет»

Обвинительные высказывания провоцируют негативную реакцию и усиливают конфликт. Они смещают внимание с проблемы на личность, вызывая оборонительную позицию собеседника.

«Я-сообщения» как «зелёный свет»

«Я-сообщения» выражают личное восприятие ситуации и побуждают к сотрудничеству. Они способствуют конструктивному диалогу и поиску общих решений без обид и упреков.



Базовая формула «Я-высказывания»

«Когда (ситуация)..., я чувствую (эмоция)..., потому что (причина).... Я прошу/мне хотелось бы (желаемое действие)...».

Ситуация: ребёнок не убирает игрушки.

Обвинение: «Ты опять оставил беспорядок! Ты никогда меня не слушаешь!».

«Я-высказывание»: «Когда я вижу разбросанные игрушки, я начинаю уставать и раздражаться, потому что мне важно, чтобы дома было чисто. Пожалуйста, убери их на место».



Практика использования техники «Я-высказывания»

Переформулировать привычные обвинения в «Я-высказывания».

Например, вместо «Ты меня вообще не слушаешь!» — «Когда я замечаю, что ты отвлекаешься (факт), я чувствую обиду (чувство), потому что мне важно быть услышанной (причина). Можешь повторить, что я только что сказала? (просьба)».



Антибуллингвая структура «Свидетели -> Защитники»

Социальное подкрепление в классе

В классе формируется правило: вместо осуждения обидчика ученики поддерживают того, кто совершил ошибку. Это меняет поведение и создает культуру уважения и поддержки.

Практика тренировки реакции

Учитель обращается ко всему классу с фразой: «В этой комнате мы аплодируем смелости, а не насмешке. Кто поддержит?», стимулируя детей стать защитниками сверстников и менять социальную норму.



Антибуллингвая структура «Свидетели -> Защитники»

Социальное подкрепление в классе

В классе формируется правило: вместо осуждения обидчика ученики поддерживают того, кто совершил ошибку. Это меняет поведение и создает культуру уважения и поддержки.

Практика тренировки реакции

Учитель обращается ко всему классу с фразой: «В этой комнате мы аплодируем смелости, а не насмешке. Кто поддержит?», стимулируя детей стать защитниками сверстников и менять социальную норму.

