

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Астафьева Мария Андреевна, Загребина Вероника Максимовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Повышение психологической безопасности субъектов образовательного  
процесса начальной школы

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная  
педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой  
д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель  
д.м.н., профессор Климацкая Л.Г.  
к.п.н. Черкасова Ю.А.

Дата защиты 18.06.2019

Обучающийся Астафьева М.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Загребина В.М.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка отлично  
(прописью)

Красноярск  
2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.....	7
1.1 Психологическая безопасность субъектов образовательного процесса как психолого-педагогическая проблема.....	7
1.2 Теоретическое обоснование условий по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.....	20
Выводы по Главе 1.....	33
Глава 2. Описание проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы и его реализация .....	35
2.1 Предпроектное исследование актуального состояния проблемы психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.....	35
2.2 Реализация проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса в условиях начальной школы .....	52
2.3 Анализ и интерпретация результатов реализации проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.....	59
Вывод по Главе 2.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире существует проблема организации образовательного процесса, и её необходимо решать таким образом, чтобы среда, в которой находится ребёнок во время образовательного процесса, была психологически наиболее безопасна, и в которой личность была бы востребована и могла свободно функционировать. Этот вопрос поднимали в своих работах: Я.А. Коменский, И.А. Баева, В.В. Авдеев, Б.Г. Ананьев и другие.

Основаниями для изучения психологической безопасности субъектов образовательного процесса является ее референтная значимость, возможность удовлетворять основные потребности в личностно-доверительном общении, обеспечение защищенности участников от психологического насилия во взаимодействии. Так же не мало важным фактором изучения психологически безопасной образовательной среды, является оценка здоровьесберегающей среды.

В нынешнем обществе, для всех видов образовательных учреждений, общей является проблема качества здоровьесберегающей среды. Невзирая на широкий диапазон действий со стороны образовательных учреждений, сохраняется тенденция к снижению уровня здоровья обучающихся.

Интенсивное развитие ребенка приходится именно на годы обучения в школе. Условиями обучения ребенка в школе определяется его уровень здоровья, его физическое и психическое развитие, а также социальная адаптация. Поэтому образовательный процесс должен быть устроен так, чтобы получение образования происходило без ущерба здоровью учащихся.

В деятельности каждого образовательного учреждения приоритетным является направление по подготовке детей к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий.

Задачи образовательных учреждений, в сфере охраны здоровья обучающихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов.

Значимость работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «Об образовании»:

- во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

- во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся.

В свою очередь, образовательная среда является психолого-педагогической реальностью, содержащая в себе условия для формирования и развития личности человека.

Одним из множества признаков становления хорошей, для развития личности среды, является психологическая безопасность образовательной процесса.

Целью исследования проектной деятельности данной работы является разработка и реализация проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.

Объектом исследования выступает психологическая безопасность субъектов образовательного процесса начальной школы.

Предметом исследования являются условия повышения психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

2. Произвести оценку актуального состояния проблемы психологической безопасности субъектов образовательного процесса в практике начальной школы;
3. Разработать и реализовать проект, направленный на повышение психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы и реализовать мероприятия проекта в практике общеобразовательных школ;
4. Проанализировать и интерпретировать результативность проекта, направленного на повышение психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы с помощью диагностики.

Положения, выдвигаемые на защиту:

- 1) Психологическая безопасность – особое психологическое состояние каждого из субъектов образовательного процесса (школьников, педагогов, родителей), которое характеризуется отсутствием переживания негативного психологического воздействия со стороны других участников процесса, способствует удовлетворению потребностей в общении личностно-доверительного плана, а также создает референтную значимость среды и зависит от объективных характеристик образовательной среды: материально-технических, организационно-педагогических, психолого-педагогических;
- 2) Актуальное состояние психологической безопасности субъектов образовательного процесса характеризуется преобладанием уровня ниже среднего и низкого, при этом наиболее дефицитными являются следующие критерии: у учеников: удовлетворенность взаимоотношениями с учителями, учет личных проблем и затруднений, защищенность от принуждения; у родителей: игнорирование (социальная изоляция) и недоброжелательное отношение со стороны других участников образовательного процесса; у

учителей: незащищенность от недоброжелательного отношения со стороны других участников образовательного процесса.

3) Повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы будут способствовать следующие условия:

- Оценка и оптимизация валеологических характеристик образовательной среды:
  - 1) Медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий);
  - 2) Анализ расписания уроков;
  - 3) Оценка объема учебной нагрузки (день/неделя).
- Организация работы, направленной на создание благоприятных условий взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- Организация занятий, направленных на формирование у обучающихся чувства психологической защищённости и удовлетворённости образовательным процессом.

При проведении исследования использовались следующие методы:

- на теоретическом уровне: изучение литературы (реферирование), теоретический анализ, обобщение;
- на эмпирическом уровне: тестирование, анкетирование, наблюдение, проектирование;
  1. Методика, направленная на диагностику психологической безопасности личности И.А. Баевой «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды».
  2. Медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов)
  3. Анализ расписания уроков по Постановлению главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»

4. Оценка объема учебной нагрузки (день/неделя)

- интерпретационные методы: количественный и качественный анализ данных, методы статистической обработки данных.

# **Глава 1. Теоретическое обоснование проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы**

## **1.1 Психологическая безопасность субъектов образовательного процесса как психолого-педагогическая проблема**

Психологическая безопасность субъектов образовательного процесса младшей школы напрямую зависит от организации образовательного процесса, режима питания, двигательной активности, здоровья и правильного распределения нагрузки и отдыха. Помимо этого здоровье человека зависит от возможности организма бороться с неблагоприятными воздействиями исходящими из окружающей нас среды, а так же от влияния внешних и внутренних факторов.

Степень устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости организма к данным воздействиям - определяется направлением стараний по сохранению и укреплению здоровья. Рассматривая факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье (патогенные факторы), в аспекте охраны здоровья учащихся, необходимо разделить их на две большие группы: факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями (их часто называют «внутришкольными»), и все остальные факторы, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников.

Школьные факторы риска – это совокупность проблем, причиной которых считается: иррациональная концепция требований учебного учреждения и плохая организация учебного процесса, из этого можно сделать вывод, что снижения отрицательных воздействий школьных факторов риска находится, непосредственно, в рамках работы образовательного учреждения и системы образования, их работы в рамках деятельности по здоровьесбережению (см рис. 1)



Рисунок 1- Факторы риска

Внутришкольные факторы, которые имеют решающее влияние на здоровье обучающихся:

1. Гигиенические факторы (воздушная среда, освещенность учебных кабинетов, размер и цвет помещений, качество использованных строительных материалов, качество питьевой воды, организация питания, состояние сантехники).
2. Учебно-организационные факторы (объем учебной нагрузки, соответствующие индивидуальным и возрастным особенностям школьников, расписание уроков, организационные условия проведения школьных занятий (чередование видов учебной деятельности, физкультминутки, и т.д.), объем физической нагрузки — учебные занятия, уроки физической культуры, внеурочная деятельность, грамотная работа психолога, медицинское обеспечение, совместная работа родителей и школы, спланированная система работы по пропаганде здоровьесбережения). Эти факторы зависят в большей степени от школьной администрации.

3. Психолого–педагогические факторы (стиль педагогического общения педагога с обучающимися, психологический климат в классе, наличие индивидуального подхода в обучении и воспитании, с учётом возрастных возможностей, личность педагога и подаваемый им пример поведения, компетентность педагога в вопросах здоровьесберегающих технологий — грамотное использование методик, технологий обучения). Эти факторы зависят в большей степени от педагога.

Перечисленные группы факторов воздействуют на здоровье школьников в своей совокупности, но это влияние может быть, как положительное, так и отрицательное.

Учитывая вышеупомянутые факторы воздействия на здоровье обучающихся, определены наилучшие условия создания и развития системы здоровьесберегающей деятельности:

1. Организационно-педагогические условия (выполнение санитарно-гигиенических норм, обеспечение качественного сбалансированного питания и медицинского обслуживания, психологическое сопровождение образовательного процесса, организация физкультурно – оздоровительной работы, соответствующая требованиям наполняемость классов, сотрудничество со спортивными школами города).

2. Материально – технические условия (наличие спортивного зала, столовой, медицинского кабинета, методического кабинета школы, где представлены разработки уроков, внеклассных мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий и методов, а также методические рекомендации по их применению).

3. Кадровые условия (квалифицированные педагогические работники, проведение мероприятий по повышению квалификации педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий, проведение по данной проблеме

педагогических и методических советов, участие в проблемных, практических семинарах, конференциях, вебинарах).

Хотя в иерархии ценностей учащихся, здоровье занимает одно из ведущих положений, обучающиеся сами по себе могут не иметь твердой установки на поведение, соответствующее здоровому образу жизни. В разрешении этого противоречия, важнейшей может быть роль школы.

Вместе с экологическими и социально негативными факторами, внутришкольные факторы оказывают непосредственное воздействие на сохранение здоровья младшего школьника. Специалисты связывают до 40% появлений детско-подростковых заболеваний с наличием внутришкольных факторов риска. Не соответствие методик возрастным особенностям школьников, интенсивность и нецелесообразная организация образовательного процесса, является негативными влияниями данных факторов. Нельзя оставлять без внимания тот факт, что утомляемость на уроках является следствием не одной какой-либо причины, а совокупностью различных факторов.

Интенсификация образовательного процесса идёт различными путями:

Первый - увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т. п.). Фактическая учебная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических классах, в классах с углублённым изучением отдельных предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день, в основной школе - 7,2-8,3 часа в день и в старшей школе - 8,6- 9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9-10 часов в начальной, 10-12 в основной и 13 - 15 в старшей школе. Увеличение учебной нагрузки не проходит бесследно для учеников. У детей все чаще наблюдается нервно- психические нарушения, низкая сопротивляемость к различным заболеваниям связи с ослаблением

иммунной системы, так же большая утомляемость. Среди учащихся этих школ в 1,2 -2 раза больше, чем в обычной школе, детей со сниженным зрением, хронической патологией. В большинстве исследований отмечается определенная зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объёма и увеличения учебной нагрузки.

Другой вариант интенсификации учебного процесса– действительное уменьшение количества часов при увеличении объема учебного материала. При знакомстве с системами начального образования, как с традиционной, так и с развивающей, можно заметить, что количество учебного материала нисколько не уменьшилось. Стоит заострить внимание на том, что уменьшение часов обучения привело к увеличению количества домашнего задания, и вследствие этого интенсивности учебного процесса. Частое следствие интенсификации - возникновение у детей состояний усталости, утомления. Появление хронических заболеваний, нарушение психики и появление хронических патологий, наряду с утомляемостью организма, все это и не только является, негативными последствиями интенсификации образовательного процесса.

Одним из действенных способов снижения последствий школьных факторов риска является включение в систему образования здоровьесберегающих технологий. В свою очередь, под здоровьесберегающей технологией понимается система, которая создает оптимально благоприятные условия для сбережения и улучшения факторов здоровья личности всех субъектов образования. Рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из компонентов психологической безопасности субъектов образовательного процесса. В систему здоровьесберегающих технологий входит:

- использование данных, выполненными медицинскими работниками, мониторинга о состоянии здоровья субъектов образовательного процесса;

- учёт особенностей возрастного развития учеников школы и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе осуществления технологии;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Все то, что охватывает ученика в процессе обучения и с чем он взаимодействует в данном процессе и есть образовательная среда школьника. Здоровьесберегающая образовательная среда, в свою очередь, это таким образом организованная образовательная среда, чтобы вследствие обучения не был нанесен вред здоровью школьника.

Организация здоровьесберегающей образовательной среды происходит за счет введения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, которые, в свою очередь, направлены на защиту и обеспечение здоровья школьников, формирование у них ценностного отношения к своему самочувствию, и предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских действий. Здоровьесберегающие технологии обладают следующими функциями:

- Формирующая - осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

- Информативно – коммуникативная- обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- Адаптивная- воспитание у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности;
- Рефлексивная - заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;
- Интегративная - объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

В связи с этим, в деятельность образовательного учреждения вводятся здоровьесберегающие технологии, для формирования и сохранения здоровья ученика, которые помогают решить следующие задачи:

- сберечь здоровье ребенка;
- приучить его к активной здоровой жизни.

Здоровьеформирующие образовательные технологии—это совокупность всех психолого-педагогические технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся норм культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии предполагают собой совокупность медицинских, психологических и педагогических действий, которые, в свою очередь направлены на сохранение и обеспечение здоровья участников

образовательного процесса, так же формирование у них ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей.

Здоровьесберегающие технологии, включают условия обучения ребенка в школе :

- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В ряд значимых потребностей для обучающегося входят: режим дня и перемены деятельности, рациональное питание, оптимальные параметры физических факторов среды. Все они занимают самую нижнюю ступень в пирамиде потребностей по А.Маслоу. Это биологические (физиологические) надобности, которые должны быть удовлетворены в первую очередь. Выше в этой пирамиде располагаются надобности в безопасности, любви и признании, которые значимы всегда и для всех, и также обязаны в ходе образовательной деятельности удовлетворяться. Для удовлетворения специфических возрастных базовых потребностей школьников в образовательном учреждении необходимо создавать специальные условия. Исходя из потребностей ученика, выделяют характеристики образовательной среды, важные для сохранения его здоровья:

- общая организация учебного процесса (учебный план, расписание занятий, продолжительность уроков и перемен и т.д.);
- технологии обучения;
- стиль взаимодействия участников образовательного процесса;
- двигательный режим учащихся;

- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обслуживание и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- правильное питание.

Развитие ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством, именно это обеспечивают здоровьесберегающие педагогические технологии. Благодаря использованию в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий, ученики будут успешнее приспосабливаться как к образовательному пространству, так и к обществу в целом, помимо этого поможет обучаемому более полноценно раскрыть свои личностные и творческие способности. В свою очередь педагогам использование здоровьесберегающих технологий, помогает проводить более результативную профилактику предотвращения отклоняющегося поведения с формированием здоровьесберегающей образовательной среды.

Образовательная среда – это один из компонентов психологической безопасности субъектов образовательного процесса. Вопрос об образовательной среде, ее разработки и характеристиках очень важен на данном этапе развития образовательных учреждений в современном мире. А.С. Макаренко говорил: «воспитывает не только сам воспитатель, сколько среда, которая организуется наиболее выгодным образом».

«Образовательная среда» и «образовательное пространство» близкие и в то же время совершенно различные по значению слова в педагогике. Говоря об образовательном пространстве, чаще всего имеют в виду набор, непосредственно связанных между собой условий, оказывающие влияние на образование человека. Несмотря на это, само понятие «образовательное пространство» не определяет собой включенность в него обучающегося, здесь большое значение имеет видение образовательных задач со стороны организаторов образовательного процесса, то

есть преподавателей, а не значимые для учащихся образовательные задачи, которые ставятся детьми. Образовательное пространство может существовать независимо от обучающегося [23].

В свою очередь «образовательная среда» отображает взаимосвязь критериев, обеспечивающих образование личности. Когда говорят об образовательной среде, то имеют в виду и влияние условий образования на школьника, и влияние ученика на обстоятельства, в которых осуществляется образовательный процесс. «Образовательная среда» предполагает личностно-ориентированный образовательный процесс, в котором в то же время существуют и механизмы самоорганизации. К.Д. Ушинский говорил: «В основании особой идеи воспитания у каждого народа лежит, конечно, особенная идея о человеке, о том, каков должен быть человек по понятиям народа в известный период народного развития. Каждый народ имеет свой особенный идеал человека и требует от своего воспитания воспроизведения этого идеала в отдельных личностях» [23].

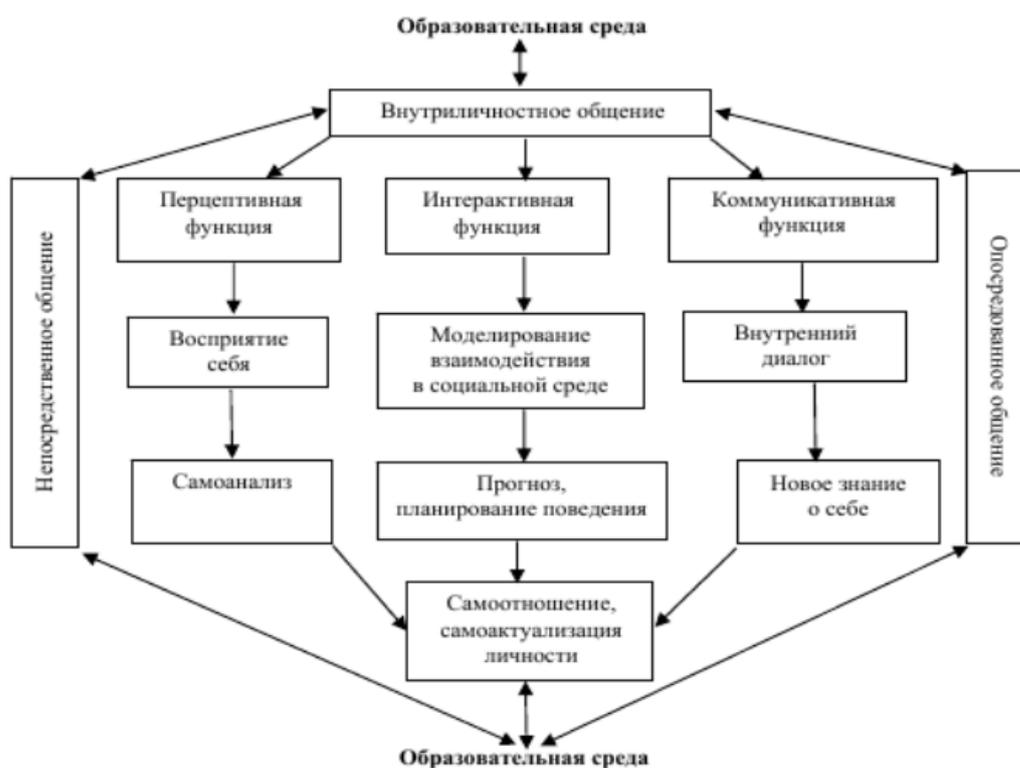


Рисунок 2 Схема развития общения в образовательной среде по И.А.Басовой [2]

Выделяются такие аспекты образовательной среды, как активность - пассивность, свобода - зависимость детей и взрослых. Эти характеристики помогают создавать атмосферу творческого образовательного пространства, которая содействует свободному развитию активного ребенка (Я. Корчак). Можно рассуждать об удовлетворении образовательной средой всего комплекса потребностей личности: физиологических, в безопасности, любви, уважении, самоактуализации и др. (А. Маслоу, П. Симонов)[11].

Понять свой характер и способы взаимодействия с окружающей средой личности помогает образовательная среда. Осмысление человеком своего места в мире и овладение способами взаимодействия с окружающими людьми, являются наиважнейшими целями образовательной среды.

Взаимодействие между личностями, благодаря которому и происходит личностное развитие и обогащение, представляет собой особую ценность в образовательной среде. Речь идет не только о процессе самоопределения человека в окружающей его среде, но и о процессе определения в этом мире или развития другой личности.

В свою очередь, образовательная среда есть комплекс факторов и межличностных отношений между участниками образовательного процесса. Как люди создают и оказывают постоянное воздействие на образовательную среду, так и образовательное пространство оказывает непосредственное влияние на каждого участника образовательного процесса. Образовательная среда может быть определена как пространство деятельности субъекта.

По мнению В.И. Слободчикова образовательную среду нельзя считать чем-то однозначным. Среда появляется там, где происходит слияние образующего и образуемого. Такая среда будет являться и предметом, и ресурсом совместной деятельности[19].

Образовательная среда - это многокомпонентная структура. Как правило разные авторы представляют компоненты немного отличные от других авторов, так, например, Г.Ю.Беляев выделяет следующие компоненты:

- Социальный;
- Пространственно-предметный;
- Психо-дидактический.

В.А. Ясвин выделяет:

- социально-контактный
- информационный
- предметный

Однако, психологическая характеристика образовательной среды будет неполной, если не будут установлены условия, при которых внутренняя природа человека раскрывается полностью. Именно совместность этих условий может быть определена понятием «психологическая безопасность». Адекватное взаимодействие участников образовательного процесса «порождает» психологическую безопасность образовательной среды школы.

В современно быстро меняющемся мире, где на личность воздействует большое разнообразие негативных факторов, одной из наиболее остро стоящих проблем является защищенность и поддержание безопасного состояния личности. Поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды и предполагает собой психологическая безопасность как состояние сохранности психики. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой [2].

Важность изучения психологической безопасности заключается в том, что образовательное учреждение, включая в себя участников образовательного процесса, способны создать свою систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития.

## **1.2 Теоретическое обоснование условий по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы**

Важным механизмом социализации и воспитания для человека является образование. Самой важной задачей в образовательной сфере, является создание такой образовательной среды, которая будет способствовать развитию и формированию нравственно и физически здоровой личности. А условия для развития всех участников образовательного процесса, их самореализации и самоопределения, должна создавать непосредственно образовательная среда.

Проблема психологического здоровья обучающихся и учителей, является одной из важных проблем в практической психологии. Внимательность к психологическому здоровью предполагает заботу о внутреннем мире ребенка: к его чувствам и переживаниям, хобби и интересам, способностям и получению знаний, его отношению к себе, людям вокруг него и к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой.

Одним из главенствующих условий психологического здоровья является полноценное функционирование и развитие человека в процессе жизнедеятельности. Помимо этого, психологическое здоровье обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течении всей жизни.

Важным условием психологизации образовательной среды, является предоставление психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды. Психологическая безопасность во взаимодействии отражает свою суть в создании благоприятных условий труда и обучения в образовательном учреждении, а также защита от различных форм насилия[2].

Основной угрозой во взаимодействии участников образовательного процесса является получение психологической травмы, в последствии чего наносится ущерб психологическому здоровью личности и позитивному развитию, а также возникает препятствие на пути к самоактуализации. Проявлениями психологического насилия является:

- публичное унижение;
- оскорбление;
- угрозы;
- высмеивание;
- принуждение делать что-либо против своей воли;
- игнорирование;
- недоброжелательное отношение и прочие.

Из чего можно заключить, что требуется создать такие условия, где все участники образовательного процесса будут чувствовать защищенность и удовлетворенность основных потребностей, и помимо этого, сохранят и разовьют психологическое здоровье. В свою очередь, угрозой психологической безопасности является непризнание референтной значимости образовательной среды ее участниками.

В условиях модернизации Российского образования основным условием и результатом достижения качества образования становится обеспечение безопасности образовательного процесса. Данная проблема, зачастую, рассматривается с позиции рисков для психологического и физического здоровья участников образовательного процесса. Однако, проблема безопасности образовательной среды имеет не только медико-психологический, но и социокультурный аспект, и выходит за рамки потребностей личности в личной безопасности [7].

Понятие «образовательная среда» связывает содержательные характеристики образования, как сферы социальной жизни, и среды, как фактора образования, а также является подсистемой социокультурной среды.

Концепция изучения психологической безопасности образовательной среды введена в идеологию современной педагогики с середины 90-х гг. XX в., что нашло отражение как в Законе «Об образовании», так и в научных публикациях и исследованиях В.И. Ивановой, М.В. Тавровской, Е.В.Чернобай.

Вопросу формирования психологически безопасной образовательной среды посвящали исследования В.И. Слободчиков[19], В.И. Панов, В.А. Ясвин[23], И.А.Баева[3] и др.

Из-за воздействия разных угроз может происходить Нарушение психологической безопасности образовательной среды может происходить из-за воздействия разных угроз, эти угрозы условно разделяются на две группы: внешние и внутренние. Внешние, как правило, имеют социальный, техногенный, эпидемиологический или природный характер. Внутренние или же (внутришкольные) угрозы могут быть обусловлены нескладывающимися взаимоотношениями ребенка с одноклассниками.

Ключевыми задачами организации психологически безопасной образовательной среды считаются:

- выявить условия, характеризующие появление и функционирование стрессов;
- отработать концепцию согласованных представлений и взглядов преподавателей, специалистов по психологии, родителей, на образовательную среду, равно как на комфортную среду, подходящую для следующих целей: социализации, обучения и развития ребенка;
- обосновать требования организации подобного вида образовательной среды к ее результативной организации, имеющих отношение к абсолютно всем участникам, отвечающим за обучение, воспитание, развитие всех учащихся,

в том числе систему задач и действий, для каждого участника педагогической ситуации;

- обосновать совокупность методов и технологий с целью работы педагогов, психологов, управленцев, родителей, учеников в обстоятельствах появления стрессов, а кроме того в целях их профилактики в ходе учебно-воспитательного процесса;
- составить простейший и общедоступный комплекс упражнений и занятий с целью применения каждым участником образовательной ситуации;
- сформулировать чёткие рекомендации преподавателям, психологам, управленцам, родителям по организации комфортной образовательной среды в образовательном учреждении.

И.А. Баева отмечает то, что способ организации безопасности действует результативно, вследствие двух основных системообразующих видов безопасности - физической и психологической, а все остальные нанизываются на них, как на стержень [2].

Принципами обеспечения психологической безопасности в образовательной среде являются:

- принцип опоры на развивающее образование и воспитание;
- принцип психологической защиты личности;
- принцип помощи в формировании социально-психологической умелости.

Состояние, которое можно охарактеризовать и зафиксировать посредством отношений ее участников, и есть психологическая безопасность. Психологически безопасная образовательная среда — это та среда, в которой участники образовательного процесса защищены от психологического насилия во взаимодействии и удовлетворена потребность в лично доверительном общении.

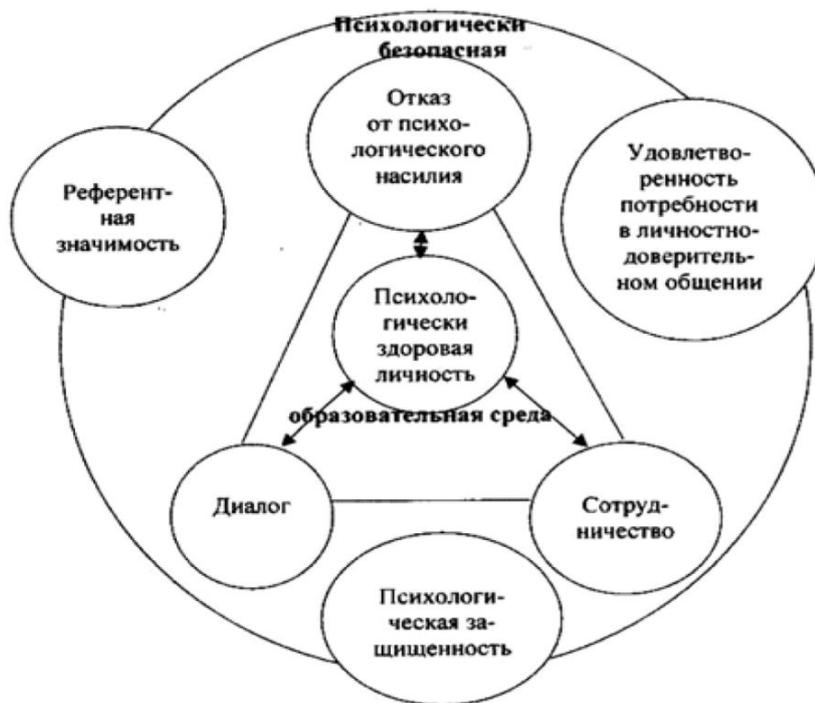


Рисунок3. Структурная модель психологически безопасной образовательной среды по И.А.Баевой[2]

В своих трудах И.А.Баева выделила следующие параметры оценки психологически безопасной образовательной среды:

- отношение к ней (позитивное, отрицательное, нейтральное);
- удовлетворенность участников образовательного процесса основными характеристиками взаимодействия в образовательной среде;
- защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

В связи с этим, выделяют следующий последующий ряд угроз психологической безопасности образовательной среды:

- Психологическое насилие в процессе взаимодействия;
- Непризнание референтной значимости образовательной среды образовательного учреждения;

- Отсутствие удовлетворенности в личностно-доверительном общении и основными характеристиками процесса взаимодействия всех участников образовательной среды.

Психологически безопасная образовательная среда – это результат комплексного, системного, длительного специально организованного психолого-педагогического процесса, результат которого фиксируется в наличии (создании):

- гуманистической образовательной системы;
- единого образовательного и воспитательного пространства;
- включенности личности в образовательный процесс;
- наличия важных для личности сообществ, которые обеспечивают удовлетворённость его потребности в межличностном общении, которые характеризуются общинным характером организации деятельности, наличием отношений, основанных на требовательности и уважении друг к другу.

В свою очередь, мы рассматриваем психологическую безопасность образовательной среды начальной школы в виде двух основных характеристик: объективной и субъективной.

Объективные характеристики:

1. Медико-гигиеническая оценка(контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов). Чтобы определить соответствуют ли условия организации образовательного процесса по критерию соответствия нормативным документам гигиенических требований к факторам внешней среды нужно провести обследование и оценку классной комнаты и ее оборудования (см Приложение Е)
2. Правильная организация режима дня школьников.

В рационально организованном режиме дня для младших школьников должны быть следующие составляющие:

- Полноценный сон
- Отдых на свежем воздухе
- Свободное время
- Достаточное количество времени на гигиенические процедуры
- Время, отведенное для принятия пищи
- Учебные занятия
- Время, предназначенное для выполнения домашней работы
- Время для дополнительных занятий

Таблица 2- нормативы основных режимных моментов, час

Элементы режима	Начальная школа
Сон	11,5-12,5
Отдых на свежем воздухе	2,5-4
Учебные занятия	4,5 (при 5-дневной учебной неделе)
Домашние занятия	0,5-1
Занятия по интересам	0,5-1

3. Так же немало важным является режим питания школьников. Одним из условий сохранения здоровья, правильного роста и развития организма, несомненно, является правильное, рационально организованное питание. Факторы, которые определяют соответствие питания принципам здорового образа жизни, являются:

- качество продуктов

- состав продуктов
- количество продуктов
- режим питания
- организация питания

Для детей школьного возраста желателен рацион, складывающийся не менее, чем из 4 приемов пищи. И так как дети не стабильно могут питаться дома в необходимом количестве, образовательное учреждение должно компенсировать это.

В школах обязано быть организовано двухразовое горячее питание для групп продленного дня и горячие завтраки для остальных детей, но предпочтительно, чтобы все дети без исключения получали двухразовое горячее питание в школе.

Создание наилучших условий для приема пищи, является также важным условием организации питания для любой возрастной группы. Соотношения белков, жиров и углеводов в младшем возрасте должно быть 1:1:3, а в старшем 1:1:4.

Правильное распределение рациона по приемам пищи определяется по калорийности. Первый завтрак должен составлять 25% процентов всего рациона, обед 35-40%, полдник 10-15% и ужин 20-25%.

Так же в школьных столовых должны быть установлены раковины. Они должны быть обеспечены мылом, и чистыми полотенцами (это может быть, как индивидуальные салфетки, так и электрополотенца). Так же после каждого приема пищи столы должны протираться моющим средством.

4. Объем учебной нагрузки(день/неделя), соответствующие индивидуальным и возрастным особенностям школьников, расписание уроков, организационные условия проведения школьных занятий. Необходимо

проанализировать и оценить расписание учебных занятий с учетом валеологических требований и возрастных особенностей учащихся.  
(Приложение А)

С целью предоставления эффективного обучения школьников и сохранения их здоровья, следует рационально организовать учебный процесс. Главным признаком рациональной организации учебного процесса является составленное с учетом кривой работоспособности расписание.

Под работоспособностью подразумеваются качества человека, определяющие его умение осуществлять определенную деятельность с необходимым качеством и в течении требуемого промежутка времени определяемое состоянием его высших психических функций.

Работоспособность имеет несколько фаз:

- 1.Фаза вработываемости. Работоспособность невелика и постепенно повышается.
- 2.Фаза оптимальной устойчивой работоспособности.
- 3.Фаза снижения работоспособности. Утомление.

При составлении учебного расписания на день и на учебную неделю, должны быть учтены сложность предмета и фаза работоспособности. В качестве оценки занятий можно использовать ранговую шкалу трудности предметов для младших классов И.Г.Сивкова (Таблица 3)

Таблица 3 - Шкала трудности предметов для младших классов (по И.Г.Сивкову)

№ п/п	Предмет	Балл
1	Математика	8
2	Русский язык	7
3	Природоведение	6
4	Литература	5
5	История	4
6	Рисование и музыка	3
7	Труд	2
8	Физкультура	1

Самые трудные предметы рекомендуется ставить вторыми и третьими уроками. Нельзя ставить несколько трудных предметов подряд, лучше их чередовать с менее трудными уроками. Уроки, которые дают возможность переключения с умственной деятельности на физическую, например: труд, физкультура, пение лучше использовать во второй половине дня, но не в самом конце учебного дня.

Таблица 4 - Максимально допустимое количество учебных часов в неделю

Класс	Максимально допустимая нагрузка, ч	
	при 6-дневной учебной неделе	при 5-дневной учебной неделе
3-летняя начальная школа		
1-3-й	25	22
4-летняя начальная школа		
1-й	22	20
2-4-й	25	22
5-й	31	28
6-й	32	29
7-й	34	31
8-9-й	35	32
10-11-й	36	33

Учет недельной динамики работоспособности играет не маловажную роль в укреплении здоровья. При анализе учебного расписания на неделю следует учитывать, что понедельник-вырабатывание, вторник и среда- оптимальный

период работы, четверг-снижение эффективности работы, в пятницу работоспособность значительно ниже, чем в другие дни недели. Учитывая все вышесказанное, график кривой работоспособности на учебный день и неделю должен выглядеть примерно так. (рисунок 4)

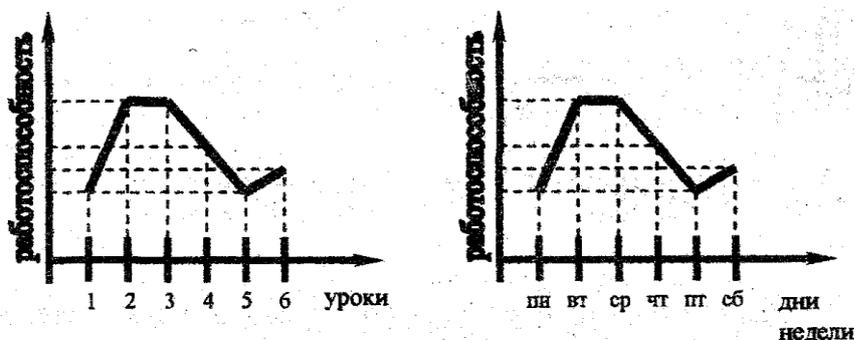


Рисунок 4-График кривой работоспособности на учебный день и неделю

Субъективные характеристики психологической безопасности образовательной среды начальной школы:

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40-45 минут на своих учеников.

1. Когнитивный компонент психологической безопасности личности отражает готовность личности к обеспечению безопасности, включает в себя знания об источниках опасности и способности им противостоять, способы выхода из сложных жизненных ситуаций, стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации.

2. Эмоционально-волевой компонент психологической безопасности характеризуется эмоциональным отношением к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью к негативным внутренним и внешним воздействиям

3. Поведенческий компонент структуры психологической безопасности отражает способность осуществлять оградительные меры для того, чтобы обеспечить психологическую безопасность. Этот компонент характеризуется

социально-ориентированной направленностью поведения, владением навыками межличностного взаимодействия, умением выстраивать безопасные стратегии защитного поведения.

## Выводы по Главе 1

В данной главе были выявлены понятия здоровья и определение психологически безопасной образовательной среды. Были рассмотрены проблемы, связанные с организацией образовательной среды, и сделаны выводы, что данные трудности необходимо решать таким образом, чтобы среда в которой находятся участники образовательного, была психологически наиболее безопасной, и в которой личность могла свободно функционировать.

Так же психологически безопасная образовательная среда начальной школы рассматривается в виде двух основных характеристик: субъективной и объективной.

### 1. Субъективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены тремя компонентами:

- Когнитивный компонент психологической безопасности личности отражает готовность личности к обеспечению безопасности, включает в себя знания об источниках опасности и способности им противостоять, способы выхода из сложных жизненных ситуаций, стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации.
- Эмоционально-волевой компонент психологической безопасности характеризуется эмоциональным отношением к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью к негативным внутренним и внешним воздействиям
- Поведенческий компонент структуры психологической безопасности отражает способность осуществлять оградительные меры для того, чтобы обеспечить психологическую безопасность. Этот компонент характеризуется социально-ориентированной направленностью поведения, владением навыками межличностного взаимодействия, умением выстраивать безопасные стратегии защитного поведения.

2. Объективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены:

- Медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов)
- Анализ расписания уроков по Постановлению главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»
- Оценка объема учебной нагрузки (день/неделя)

## **Глава 2. Описание проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы и его реализация**

### **2.1 Предпроектное исследование актуального состояния проблемы психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы**

Одной из наиболее острых проблем в настоящее время считается защищённость и поддержание определённого безопасного состояния личности от влияния большого количества негативных факторов в нынешнем стремительно меняющемся и усложняющемся мире. Психологическая безопасность как состояние сохранности психики подразумевает сохранение определенного баланса между негативными воздействиями на человека находящейся вокруг него среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель стабильного формирования и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.[2]

Образовательное пространство учебного заведения представляет собой составляющую жизненной среды человека. Учебные заведения как социальный институт общества являются субъектами безопасности, и важность изучения психологической безопасности личности в образовательной среде состоит в том, что учебное заведение (школа, профессиональное училище, техникум, вуз), включая в себя подрастающее поколение, взрослых и семью, способны строить свою локальную (частную) систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития.

Мы рассматриваем психологическую безопасность образовательной среды начальной школы в виде двух основных характеристик: субъективной и объективной.

Субъективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены:

1. Когнитивный компонент психологической безопасности личности отражает готовность личности к обеспечению безопасности, включает в себя знания об источниках опасности и способности им противостоять, способы выхода из сложных жизненных ситуаций, стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации.
2. Эмоционально-волевой компонент психологической безопасности характеризуется эмоциональным отношением к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью к негативным внутренним и внешним воздействиям
3. Поведенческий компонент структуры психологической безопасности отражает способность осуществлять оградительные меры для того, чтобы обеспечить психологическую безопасность. Этот компонент характеризуется социально-ориентированной направленностью поведения, владением навыками межличностного взаимодействия, умением выстраивать безопасные стратегии защитного поведения.

Объективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены:

1. Медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов)
2. Анализ расписания уроков по Постановлению главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»
3. Оценка объема учебной нагрузки (день/неделя)

Для диагностики психологической безопасности личности была использована методика И.А. Баевой «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды». В данной диагностике приняли участие:

- Обучающиеся 4-ых классов – 27 и 23 человека;
- Педагоги, которые взаимодействуют непосредственно с данным классом- 7 и 5 человек;
- Родители обучающихся- 24 и 21 человека.

Первая часть опросника состояла из ответов четвероклассников на вопросы, показывающие их отношения к образовательной среде школы.

Результаты диагностики были следующими: данные представлены на Рис. 2.1

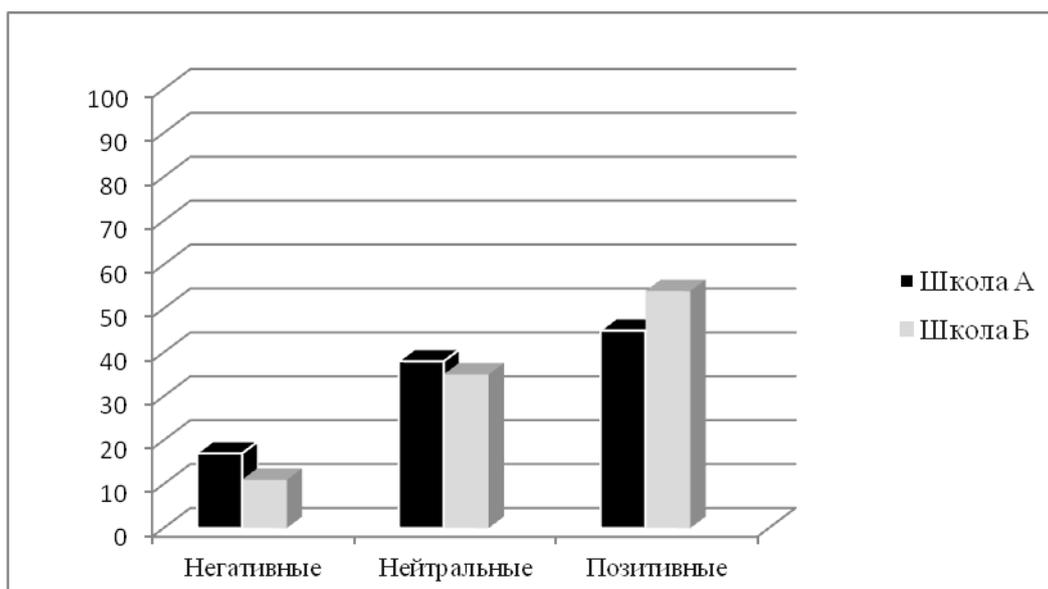


Рисунок 2.1 Отношение обучающихся к образовательной среде школы, (%)

На основании отношения обучающихся к образовательной среде школы были определены уровни отношения к образовательной среде, они представлены в Таблице 2.1.

Таблица 2.1 Определение уровней отношения учеников к образовательной среде школы

Отношение обучающихся к образовательной среде школы абс. числа \ %			Уровни отношения к образовательной среде школы, %		
Показатели отношения абс. числа	Школа А n =27	Школа Б n=23	Показатели уровня	Школа А n=27	Школа Б n=23
Негативные 0-40	42\17	23\11	Низкий 0-20	17	11
			Ниже среднего 21-40	38	35
Нейтральные 41-80	91\38	71\35	Средний 41-60	45	54
Позитивное 81-100	110\45	113\54	Высокий 61-80		
			Очень высокий 81-100		

По результатам первой части опросника видно, что в обеих школах отсутствуют показатели высокого и очень высоко уровней отношения к образовательной среде школы. Нами выявлены только средний, ниже среднего и низкий уровни.

Но всё же, в школе Б показатели выше, возможно, это обусловлено тем, что в средней школе А учатся больше детей из неблагополучных семей, в частности дети из семей мигрантов.

Во второй части опросника для определения уровней удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы обучающимся нужно было выбрать наиболее важные для них характеристики школьной среды и оценить по 5-бальной системе. Рисунок 2.2. Показывает результаты удовлетворенности обучающихся характеристиками образовательной среды школы (%).

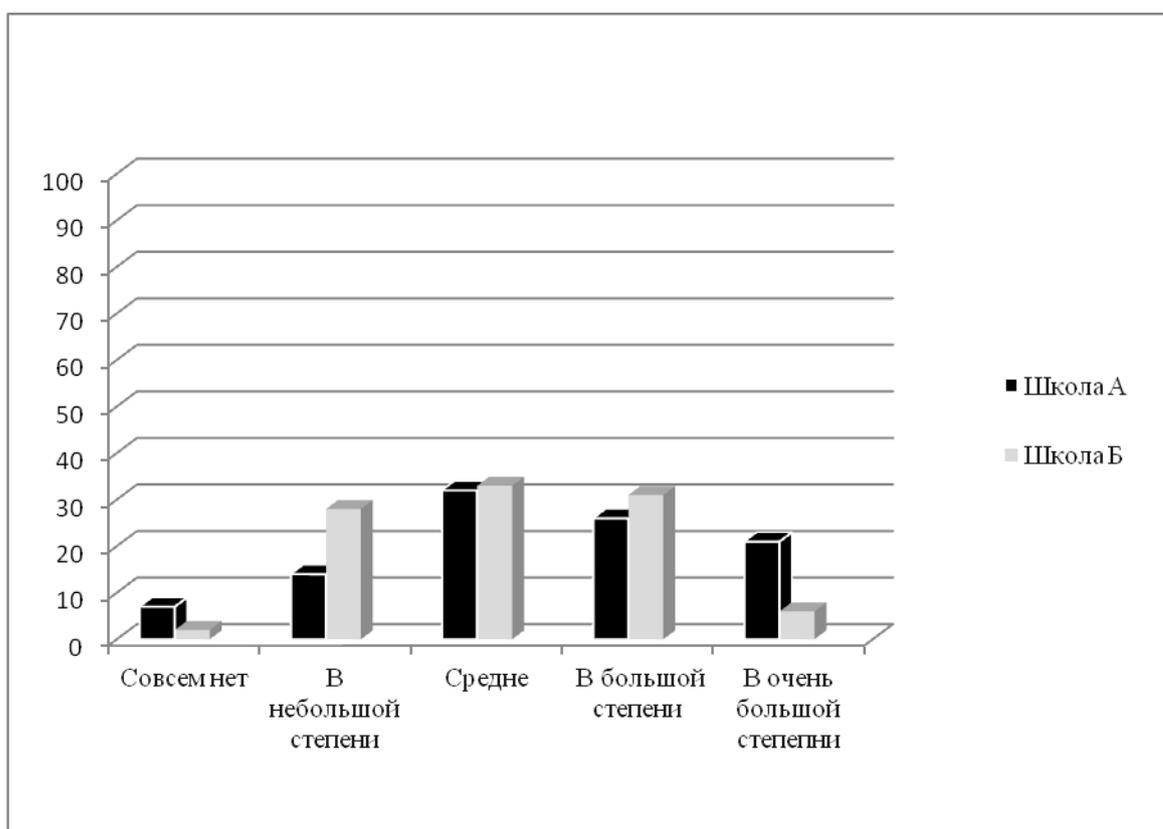


Рисунок 2.2 Удовлетворенность обучающихся характеристиками образовательной среды школы, (%)

В Таблице 2.2. определены уровни удовлетворенности характеристиками образовательной среды обучающихся.

Таблица 2.2 Определение уровней удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы обучающихся.

Удовлетворенность обучающихся характеристиками образовательной среды школы абс. числа\%			Уровни удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы, %		
Показатели удовлетворенности абс. числа	Школа А n =27	Школа Б n=23	Показатели уровня	Школа А n=27	Школа Б n=23
Совсем нет	0,9\7	0,2\2	Низкий 0-34	100	100
В небольшой степени	1,9\14	2,9\28	Ниже среднего		

			35-50		
Средне	4,2\32	3,5\33	Средний 51-66		
В большой степени	3,4\26	3,3\31	Высокий 67-82		
В очень большой степени	2,8\21	0,6\6	Очень высокий 83-100		

Как видно из Таблицы 2.2, в обеих школах показатели уровня удовлетворенности обучающихся характеристиками образовательной среды школы только низкие. Так, например, ученики школы № А не совсем удовлетворены взаимоотношениями с учителями, а ученики школы № Б весьма не удовлетворены тем, что учителя не учитывают их личных проблем и затруднений. Также результаты диагностики показали, что большинство учеников считает, что они незащищены от игнорирования и недоброжелательного отношения как со стороны учителей, а так и со стороны одноклассников.

В третьей части опросника мы выявляли защищенность обучающихся от психологического насилия во взаимодействии.

Защищенность учеников от психологического насилия и уровень защищенности представлены на Рис. 2.3 и Таблице 2.3.

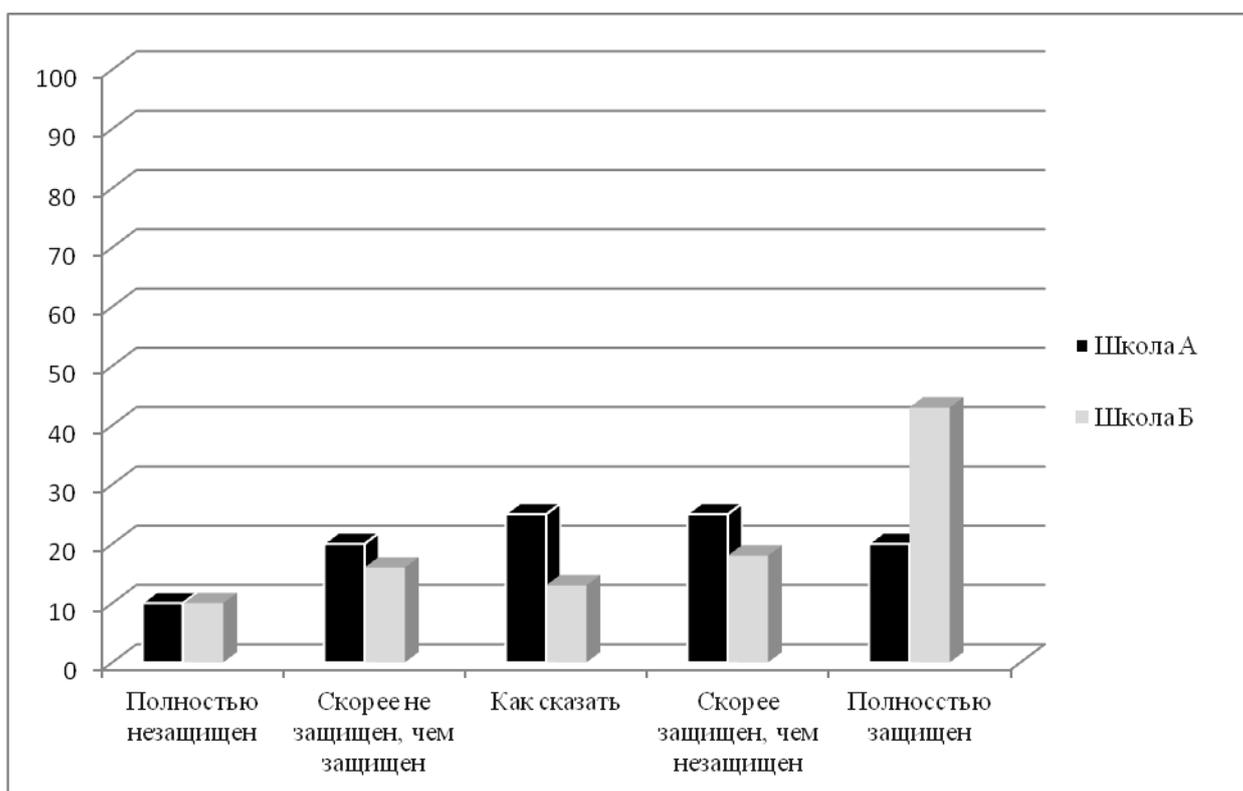


Рисунок 2.3 Защищенность учеников от психологического насилия, (%)

Таблица 2.3 Определение уровней защищенности учеников от психологического насилия в образовательной среде школы

Защищенность обучающихся от психологического насилия абс. числа \ %			Уровень защищенности от психологического насилия, %		
Показатели защищенности абс. числа \	Школа А n =27	Школа Б n=23	Показатели уровня	Школа А n=27	Школа Б n=23
Полностью незащищен	2,4\10	2,3\10	Низкий 0-34	100	57
Незащищен	5,2\20	3,6\16	Ниже среднего 35-50		43
Как сказать	6,5\25	3,1\13	Средний 51-66		
Защищен	6,5\25	4,2\18	Высокий 67-82		
Вполне защищен	5,2\20	9,8\43	Очень высокий 83-100		

По результатам третьей части опросника выявлено, что уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии полностью низкий у школы А, у школы Б примерно в равной степени низкий и ниже среднего.

Также мы провели диагностику среди преподавателей и родителей. Данные представлены в Таблице 2.4.

Таблица 2.4 Результаты первичной диагностике уровня психологически безопасной образовательной среды школы у учителей и родителей.

Характеристики психологически безопасной ОС	Уровни	Родители		Учителя	
		Школа А	Школа Б	Школа А	Школа Б
Отношение к ОСШ (чел)	Низкий	5	3	1	1
	Ниже среднего	4	5	3	-
	Средний	11	7	3	3
	Высокий	-	2	-	1
	Очень высокий	-	-	-	-
Удовлетворенность характерами ОСШ (чел)	Низкий	10	5	2	-
	Ниже среднего	5	7	1	1
	Средний	4	2	2	2
	Высокий	1	3	2	1
	Очень высокий	-	-	-	1
Защищенность от психологического насилия (чел)	Низкий	7	6	5	-
	Ниже среднего	8	6	1	1
	Средний	3	3	1	4
	Высокий	2	1	-	-
	Очень высокий	-	1	-	-

Учителя и родители имеют позитивное отношение и к образовательной среде школы, и к характеристикам образовательной среды, но из 7 опрошенных

учителей школы А 5 считают, что они незащищены от психологического насилия по большинству категорий. Родители считают, что они не защищены от психологического насилия во взаимодействии по следующим направлениям: от игнорирования (социальной изоляции) и от недоброжелательного отношения (знак отношения).

Исходя из полученных данных обнаружены следующие проблемы:

1 - уровень отношения к образовательной среде низкий - у 17/11%, ниже среднего - у 38/35%, средний - у 45/54% обучающихся соответственно А и Б школ.

2 - уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды низкий в обеих школах в 100% случаев.

3 - уровень защищённости обучающихся от психологического насилия низкий у 100% школы А; низкий (57%) и ниже среднего (43%) в школе В.

Так же помимо этого проведена медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов) (Приложение Ж) и оценка объема учебной нагрузки и расписания уроков по Постановлению главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

Таблица 2.5 Валеологическая оценка классной комнаты и ее оборудования

**Оценка размеров классной комнаты**

Критерии изучения	Результаты	
	Школа А	Школа В
Длина классной комнаты	8,6 м	8,4 м
Ширина классной комнаты	5,9 м	6 м
Площадь классной комнаты ( $S_k$ )	50,7 м <sup>2</sup>	50,4 м <sup>2</sup>
Форма классной комнаты	прямоугольник	прямоугольник
Вывод о соответствии требованиям размеры классных комнат соответствуют требованиям по всем параметрам		

**Оценка естественного и искусственного освещения**

Критерии изучения	Результаты	
	Школа А	Школа В
Площадь остекленной поверхности ( $S_o$ )	10,1	13,1
Световой коэффициент (СК)	0,2	0,26
Ориентация окон по сторонам света	восточная	южная
Удельная мощность освещения ( $M_{уд}$ ):	18,6 Вт/м <sup>2</sup>	23,1 Вт/м <sup>2</sup>
Наличие софитов над доской	есть	есть
Правильность размещения софитов над доской	Размещение софитов соответствует норме	Размещение софитов соответствует норме
Вывод о соответствии требованиям: естественное и искусственное освещение в школе В соответствует норме, а в школе А частично соответствует		

### Оценка воздушно-теплого режима

Критерии изучения	Результаты	
	Школа А	Школа Б
Температура (t)	+27	от +18 до +20
Площадь фрамуг или форточек (Sф)	4,6м	4,8
Коэффициент вентиляции (КВ)	0,08	0,06
Вывод о соответствии требованиям: воздушно-тепловой режим соответствует норме в обеих школах		

В школе А:

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до 0	3-10мин	15-20мин
От 0 до -10	1-5мин	10-15мин
Вывод о соответствии требованиям Длительность проветривания классной комнаты вполне соответствует требованиям.		

В школе Б:

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до 0	3-10 мин	15-20 мин
От 0 до -10	1-5 мин	10-15 мин
Вывод о соответствии требованиям: длительность проветривания классной комнаты вполне соответствует требованиям		

*Оценка выполнения требований к расстановке мебели в классе*

Критерии изучения	Результаты	
	Школа А	Школа Б
Расстояние от доски до первой парты среднего ряда	2 м	2,4 м
Расстояние от последней парты до задней стены	2,1 м	0,7 м
Расстояние от парт первого ряда до наружной стены	0,6 м	0,5 м
Расстояние между рядами	0,85 м	0,75 м
Вывод о соответствии требованиям: расстановка мебели в классе соответствуют норме по всем критериям		

### Оценка цветовой гаммы кабинета

Критерии изучения	Результаты	
	Школа А	Школа Б
Цвет пола	Светло-коричневый линолеум	Коричневый линолеум
Цвет мебели	Светло-коричневый	Светло-коричневый
Цвет классной доски	Темно-зеленый	Темно-зеленый
Цвет дверей	Коричневый	Коричневый
Цвет оконных рам	Белый	Белый
Гармоничность и сочетаемость окраски	Соответствует	Соответствует
Вывод о соответствии требованиям: цветовая гамма в обеих школах соответствует норме		

В результате проведения валеологической оценки классной комнаты, мы выявили, что классная комната 4 класса школы А в целом имеет благоприятную обстановку, но имеются и минусы, например, парты расставлены не по стандарту, в связи с чем затруднен проход учеников к своему рабочему месту. Световой коэффициент естественного освещения ниже нормы, но восполняется за счет искусственного. Микроклимат благоприятный. Цветовая гамма гармонична и сочетаема и соответствует стандарту.

Также, после проведения валеологической оценки классной комнаты, мы можем сделать выводы, что классная комната 4 класса школы Б в целом имеет благоприятную обстановку, расстановка мебели соответствует стандарту, имеются цветы, микроклимат в классе благоприятный, естественное и искусственное освещение соответствует стандарту, в совокупности цветовая гамма создает благоприятные условия для обучения.

Также, помимо валеологической оценки классной комнаты, была проведена оценка расписания и недельной и дневной нагрузки. Результаты были следующими.

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Дисциплины и их сложность	Литература - 7	Окр.мир - 6	Англ. язык - 10	Литература - 7	Физкультура - 5	
	Английский язык - 10	Математика - 11	Математика - 11	Русский язык - 11	Окр. мир - 6	
	Русский язык - 11	Русский язык - 11	Русский язык - 11	Математика - 11	Русский язык - 11	
	Физкультура - 5	Литература - 7	Литература - 7	ИЗО - 2	Труд (технология) - 4	
	Математика - 11	Музыка - 1		Ритмика - 5		
Общая сложность	44 балла	36 баллов	39 баллов	36 баллов	26 баллов	

Рисунок 2.4- недельное расписание 4 класса школы А

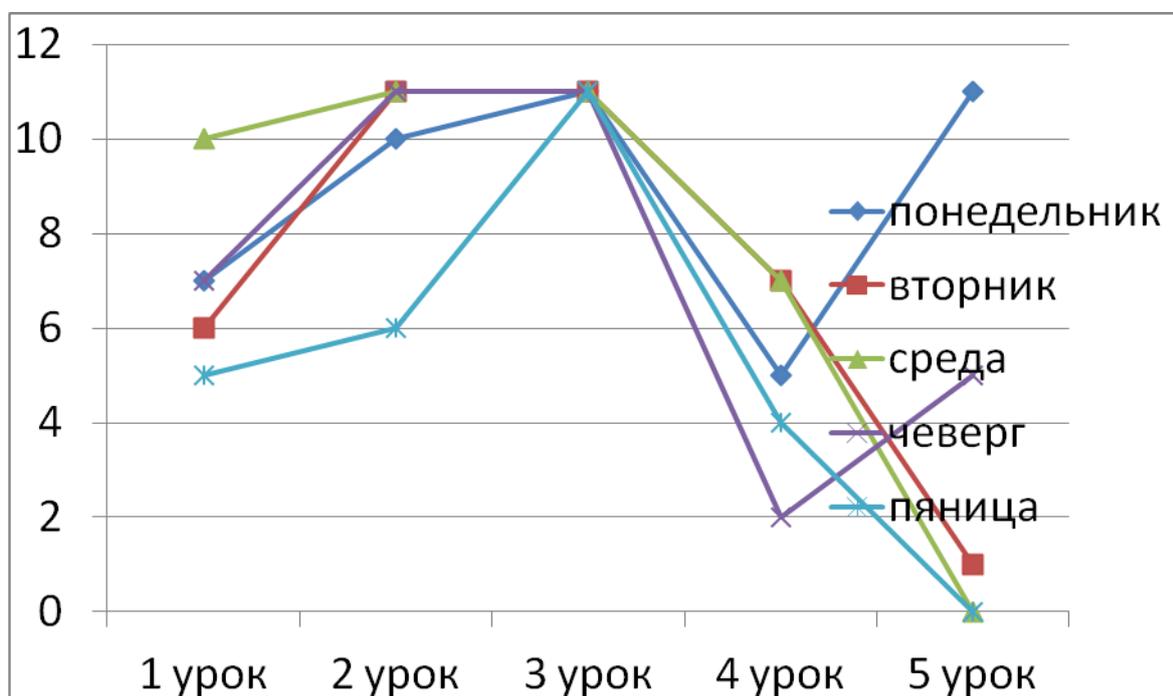


Рисунок 2.5- каждодневная нагрузка в школе А

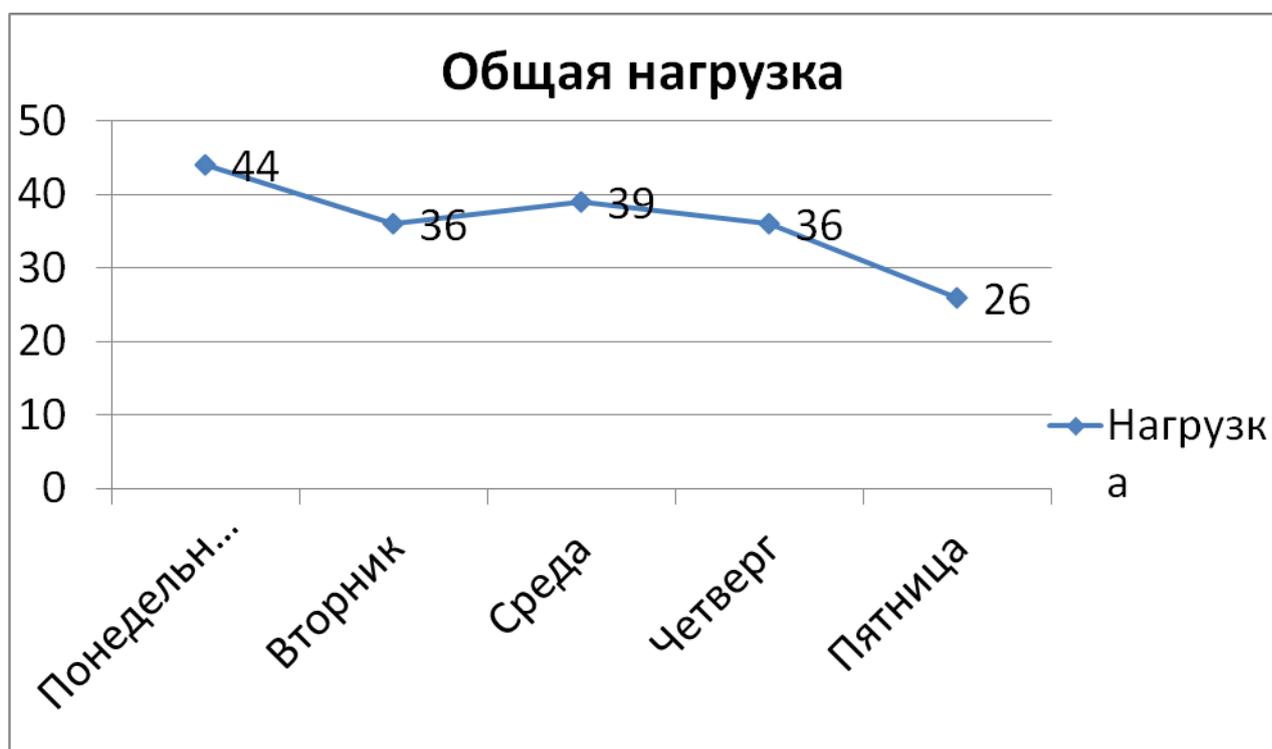


Рисунок 2.6- недельная нагрузка в школе А

Из анализа расписания и нагрузки (день/неделя) следует, что расписание составлено без учета кривой работоспособности, что способствует чрезмерному переутомлению организма.

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Дисциплины и их сложность	Фра – 5	Муз – 1	Ритм – 5	Лит – 7	Окрмир – 6	
	Мат – 11	Мат – 11	Мат – 11	Рус – 11	Рус – 11	
	Рус – 11	Рус – 11	Рус – 11	Мат – 11	Тех – 4	
	Лит – 7	Окр.мир – 6	Лит – 7	ИЗО – 2	Фра – 5	
		Английский язык – 10	Английский язык – 10			
Общая сложность	34	39	44	31	26	

Рисунок 2.7 - недельное расписание 4 класса школы Б

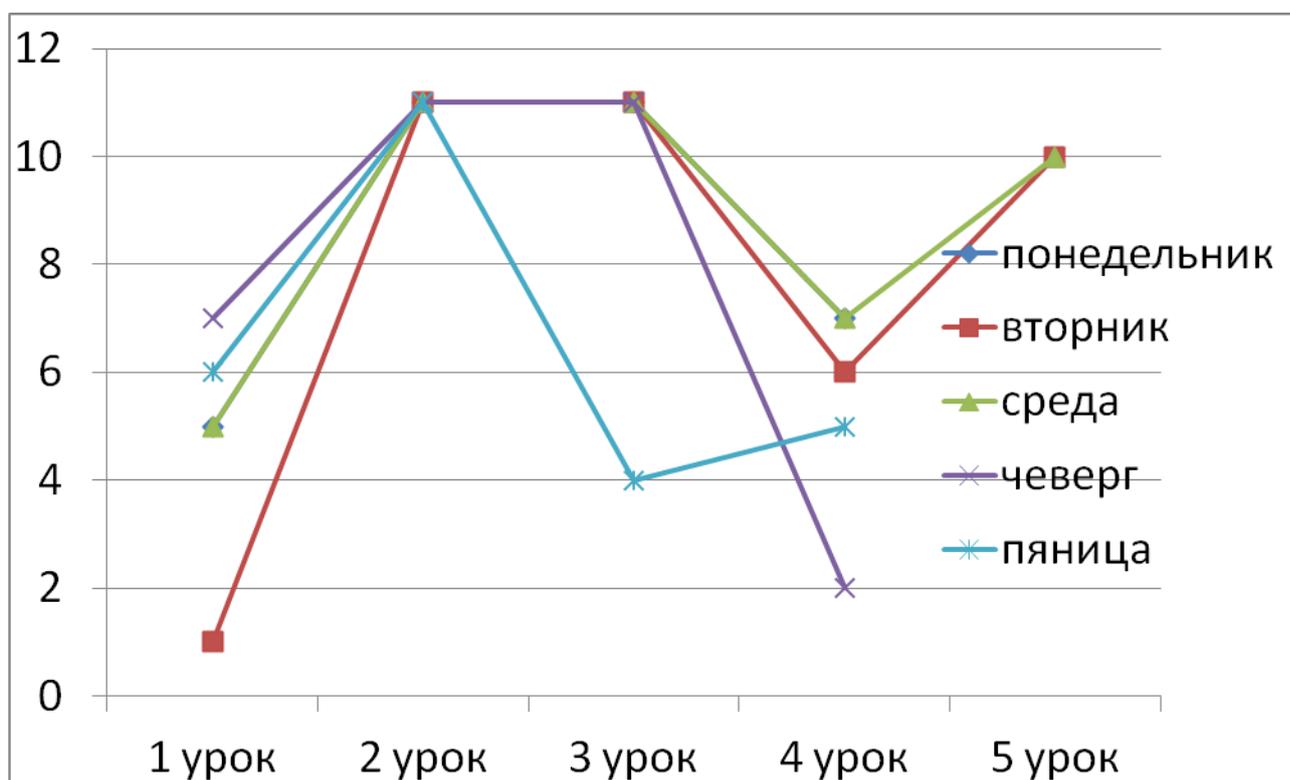


Рисунок 2.8 - каждодневная нагрузка в школе Б

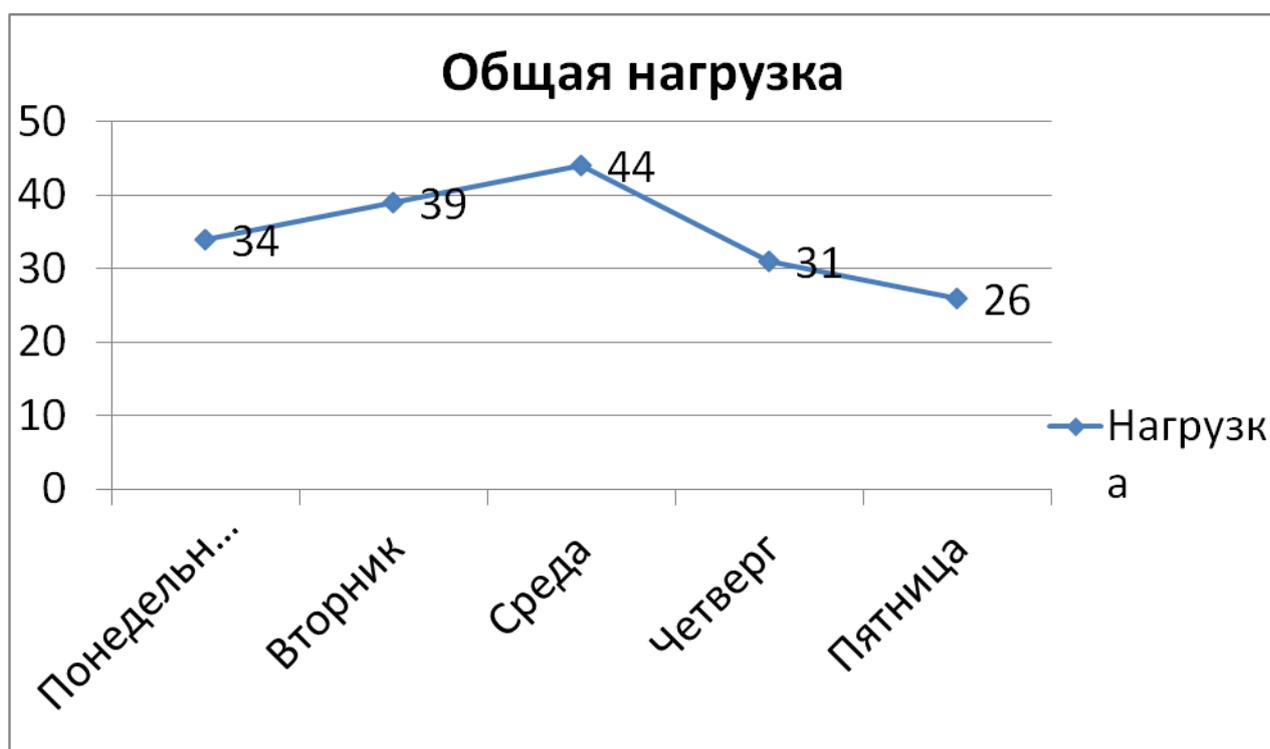


Рисунок 2.9 - недельная нагрузка в школе Б

Для устранения выявленных нами дефицитов мы разработали следующие рекомендации для общеобразовательных учреждений:

1. Развитие у учащихся доверия к самому себе и чувство неизменной расположенности к себе других людей, стабильного эмоционального состояния с преимущественно позитивно окрашенными эмоциями и чувствами, большим интересом к социальному окружению, уверенностью в собственных силах и возможностью менять сложившуюся ситуацию;
2. Повышение коллективной сплоченности в школе. Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже будут психологически незащищены.
3. Классному руководителю необходимо усиливать доброжелательные взаимоотношения учащихся (включают в себя доверие друг к другу, внимание и уважение, психологическую поддержку, заботу о безопасности каждого члена коллектива и др.) и дисциплину;
4. Оптимизация школьной службы примирения;
5. Введение новых расписаний, которые будут составлены с учетом кривой работоспособности, что благоприятно повлияет на здоровье и успеваемость учащихся;
6. Расстановка парт в соответствии с регламентациями СанПиНов;
7. Обучение решению конфликтных ситуаций в образовательной среде может осуществляться через использование ненасильственных средств, к которым относятся: возможность выслушать с уважением друг друга; возможность выразить свою точку зрения и перспективу решения проблемы; возможность узнать различные точки зрения; рассмотрение в группе трудных ситуаций, прошлого опыта; умение справляться с чувствами,

проигрывая ситуации и получая обратную связь от членов группы; возможность свободного выражения чувств, не причиняющих вред другим людям, акцентирование внимания на поступках и ответственности, а не на личности;

8. Повышение у всех участников образовательного процесса:
  - \* защищённости от психологического насилия;
  - \* удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы;
  - \* позитивного отношения к образовательной среде школы;
9. Расширение знаний у родителей о факторах риска образовательной среды и школьной безопасности; повышение педагогической компетентности родителей; консультирование родителей;
10. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в рамках сохранения безопасного образовательного процесса.

## **2.2 Реализация проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса в условиях начальной школы**

По итогам предпроектного исследования были выявлены определенные проблемы по трем показателям: уровень отношения к образовательной среде, уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды и уровень защищенности обучающихся от психологического насилия. Исходя из этого были разработаны следующие мероприятия для устранения данных проблем.

Таблица 2.6-План мероприятий

для участников проекта направленных на устранение выявленных проблем и на расширение знаний и компетенций в области психологической безопасности личности

№	Название мероприятия	Дата проведения	Цель	Краткое содержание
<b>I. Мероприятия для обучающихся</b>				
Вводные занятия				
1	«Мушкетеры»	13.11.18	Создание атмосферы открытости, доброжелательности, снятие психологических барьеров в общении.  Форма – занятие с элементами тренинга.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие. Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Принятие правил группы;</li> <li>•Упражнение «Приветствие»;</li> <li>•Разминка «Австралийский дождь»;</li> <li>•Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»;</li> <li>•Упражнение «Паутинка»;</li> <li>•«Я хочу сказать тебе спасибо за...»;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
2	«Я - это я»	20.11.18	Проведение мероприятия, направленного на развитие личности.  Форма – занятие с элементами тренинга.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие. Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение «Встаньте и поменяйтесь местами те...»</li> <li>•Сказка «Коряга»;</li> <li>•Упражнение «Маска»;</li> <li>•Упражнение «Подарок»;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
Занятия, направленные на проблему защищённости учеников от				

психологического насилия				
3	«Что такое этот страшный "конфликт"?»	27.11.18	Объяснение четвероклассникам, что такое конфликт, когда и как он возникает;  Когнитивный компонент. Форма – занятие с элементами тренинга.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение «Забавный мозговой штурм»;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Упражнение: «Составляющие конфликта»;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Упражнение: Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
4	«Эмоции. И пути выражения чувств»	7.12.18	Ознакомление детей с методами правильного выражения эмоций и чувств, без причинения вреда для других.  Эмоционально-волевой компонент. Форма – занятие с элементами тренинга.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение «Мои эмоции сегодня»;</li> <li>•Игра «Островок чувств»;</li> <li>•Вводная беседа «Эмоции в жизни человека»;</li> <li>•Упражнение в узнавании и соотнесении;</li> <li>•Рассказ «Наши чувства и эмоции в восприятии других»;</li> <li>•Упражнение - релаксация «Пять этажей»;</li> <li>•Тест;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
5	«Что такое этот страшный "конфликт"? 2»	11.12.18	Ознакомление четвероклассников с методами разрешения и регулирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Сюжетно - ролевая игра «Мельница»;</li> </ul>

			<p>конфликтов, на практике анализ эмоций и чувств, возникающих на разных этапах протекания конфликта, ощущение себя в разных коммуникативных техниках, поиск поведенческих ходов, которые сделают каждую технику успешной и субъективно привлекательной.</p> <p>Поведенческий компонент. Форма – занятие с элементами тренинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Упражнение «Разрешение конфликта»;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
<p>Занятия, направленные на проблему удовлетворенности обучающихся характеристиками образовательной среды школы</p>				
6	«Взаимопонимание – основа общения»	13.02.19	<p>Создание представления у обучающихся о ценности взаимопонимания, об ответственности каждого человека за установления мира и согласия в отношениях между людьми.</p> <p>Поведенческий компонент. Форма – занятие с элементами тренинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение-релаксация «Прогулка в лес»;</li> <li>•Упражнение - активатор «Ассоциация»;</li> <li>•Упражнение «Позитивное высказывание»;</li> <li>•Просмотр мультфильма «Взаимопонимание»;</li> <li>•Упражнение «Двое с одним карандашом»;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>

7	«Я всё могу»	21.02.19	<p>Формирование понятий уверенности и неуверенности, развитие чувства собственного достоинства.</p> <p>Эмоционально - волевой компонент Форма – занятие с элементами тренинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>• Упражнение "Хвалить или ругать?";</li> <li>•Упражнение "Я не такой, как все, и все мы разные";</li> <li>•Упражнение "Мой портрет в лучах солнца";</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
Занятия, направленные на проблему отношения обучающихся к образовательной среде школы				
8	«Мой класс, моя школа»	27.02.19	<p>Воспитание уважительного отношения к родной школе.</p> <p>Форма – занятие с элементами тренинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Стихотворение «Добрая школа»;</li> <li>•Упражнение «Какая она, моя школа?»;</li> <li>•Физкультминутка;</li> <li>•«История нашей школы»;</li> <li>•Работа со стихотворением;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>
<b>II. Мероприятия для родителей</b>				
9	«Психологическая безопасность моего ребенка»	10.12.18	<p>Расширение знаний о факторах риска образовательной среды и школьной безопасности; повышение педагогической компетентности родителей; консультирование родителей (индивидуальное).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие;</li> <li>•Диалог с вопросами-ответами;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Выдача памяток;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>

			Форма – выступление на родительском собрании.	
<b>III. Мероприятия для учителей 4-х классов и педагогический состав школы</b>				
10	«Психологическая безопасность образовательной среды как фактор формирования психологического здоровья учащихся и педагогов»	4.12.18	Ознакомление участников занятия с проблемой психологической безопасности образовательной среды, анализ состояния психологического здоровья присутствующих педагогов, используя результаты диагностического этапа участников проекта; Форма – занятие с элементами тренинга - семинар.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение - активатор «Ассоциация»;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Работа в группах;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Прощание и назначение следующей встречи.</li> </ul>
11	«Безопасная образовательная среда»	18.12.18	Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в рамках сохранения безопасной образовательной среды; Форма – занятие с элементами тренинга - семинар.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приветствие.Ознакомление участников с целью тренинга;</li> <li>•Упражнение «Я приветствую Вас»;</li> <li>•Упражнение - активизатор «Ассоциация»;</li> <li>•Теоретическая часть;</li> <li>•Ситуативные задачи;</li> <li>•Рефлексия;</li> <li>•Прощание.</li> </ul>

С конспектами мероприятий можно ознакомиться в Приложении Б.

Так же мы разработали новые недельные расписания, с учётом кривой работоспособности, их можно увидеть на Рисунке 2.10 и Рисунке 2.11.

Дисциплины и их сложность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Английский язык- 10	Математика- 11	Окр.мир-6	Изо-2	Математик а-11
	Математика- 11	Окр.мир-6	Русский язык- 11	Русский язык- 11	Музыка-1
	Труд-4	Русский язык- 11	Литература- 7	Ритмика-5	Русский язык- 11
	Русский язык- 11	Литература-7	Физкультур а-5	Математика -11	Литератур а-7
		Физкультура- 5		Литература- 7	
Общая сложность	36 баллов	40 баллов	29 баллов	36 баллов	30 баллов

Рисунок 2.10 - недельное расписание для 4 класса школы А

Дисциплины и их сложность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Окр. мир - 6	Литература – 7	Окр. мир - 6	Литература – 7	Литератур а – 7
	Математика – 11	Математика - 11	Труды – 4	Русский язык – 11	Математик а – 11
	Музыка – 1	Англ. Язык - 10	Русский язык – 11	Физическая культура – 5	ИЗО - 2
	Русский язык – 11	Русский язык – 11	Физическая культура - 5	Математика - 11	Русский язык - 11

	Ритмика – 5			Англ. Язык - 10	
Общая сложность	34 балла	39 баллов	26 баллов	44 балла	39 баллов

Рисунок 2.11 - недельное расписание для 4 класса школы Б

### **2.3 Анализ и интерпретация результатов реализации проекта по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы**

После проведения формирующего эксперимента, по оценке психологической безопасности личности в образовательной среде школы, была проведена повторная диагностика субъектов образовательного процесса по методике И.А. Баевой «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды». Результаты школы А представлены на рисунке 2.12-2.14. Результаты школы Б представлены на рисунке 2.15-2.17. Результаты родителей и учителей представлены в таблицах 2.7-2.8.

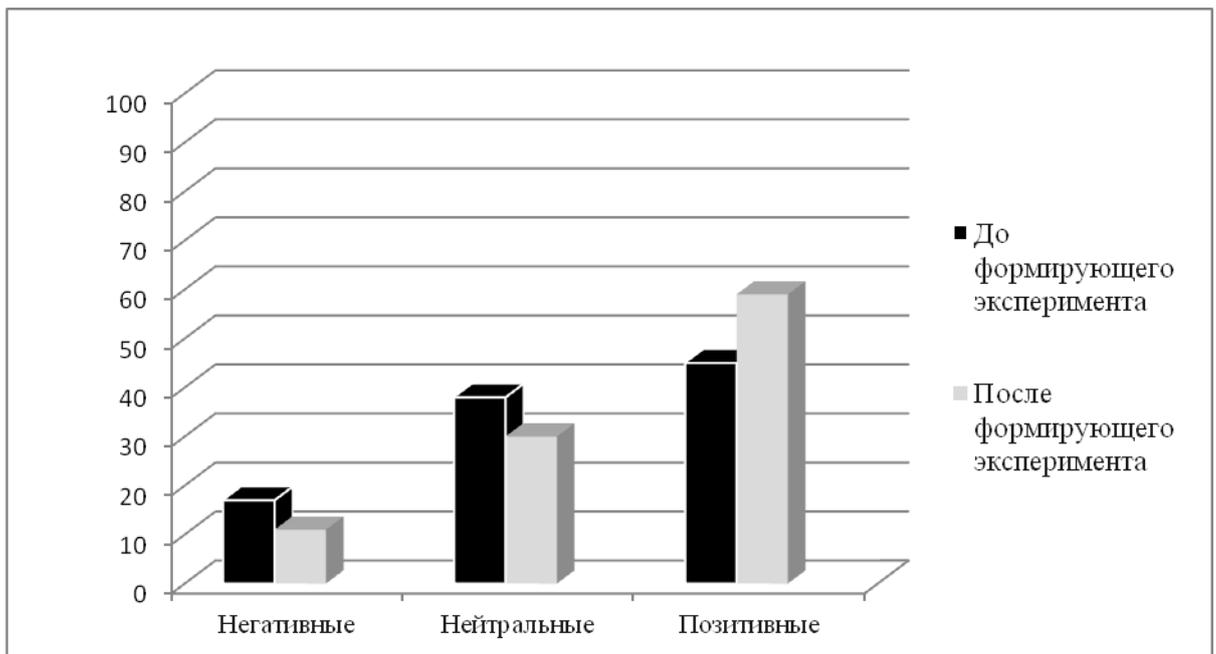


Рисунок 2.12 Отношение обучающихся к образовательной среде школы А, (%)

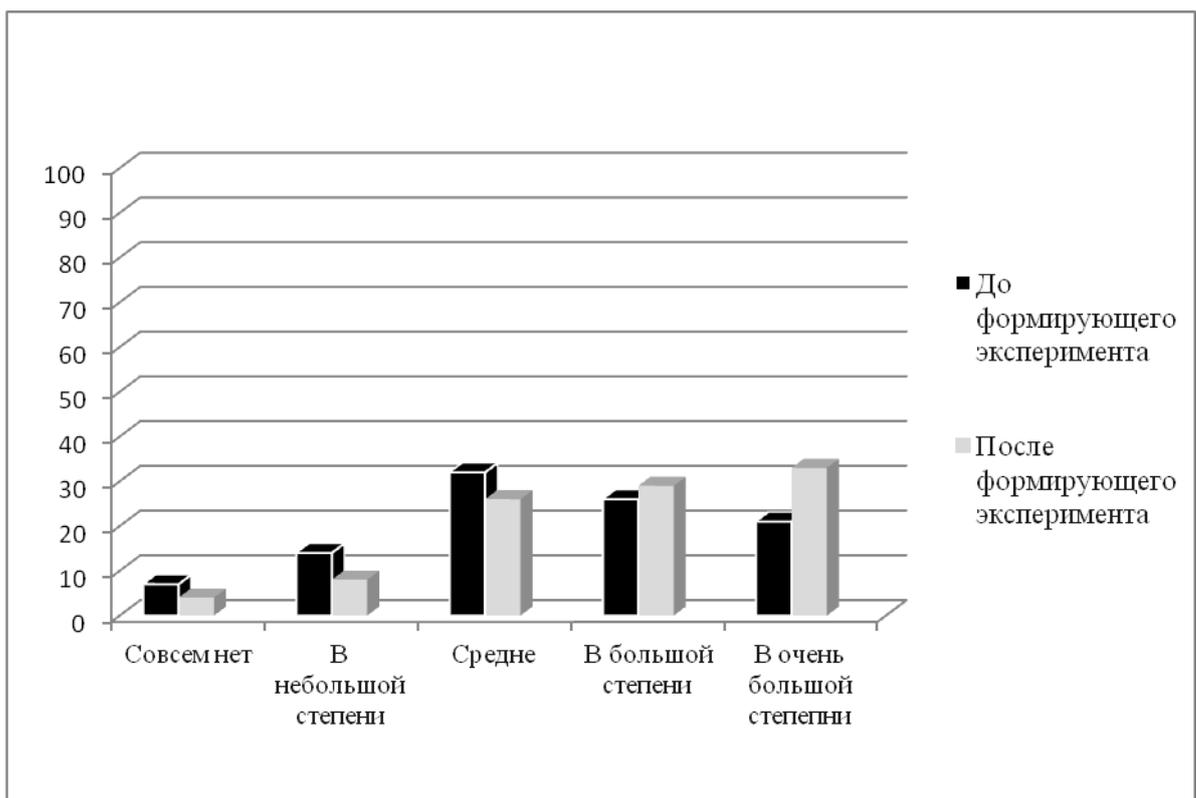


Рисунок 2.13 Удовлетворенность обучающихся характеристиками образовательной среды школы А, (%)

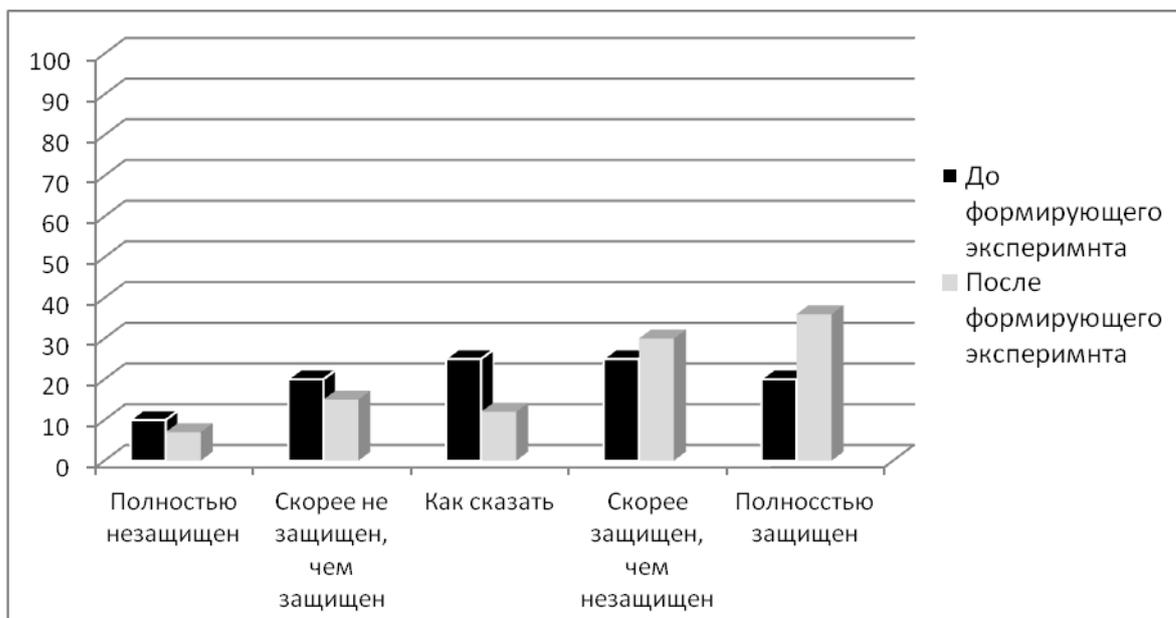


Рисунок 2.14 Защищенность обучающихся от психологического насилия во взаимодействии до и после проведения формирующего эксперимента в школе А, (%)

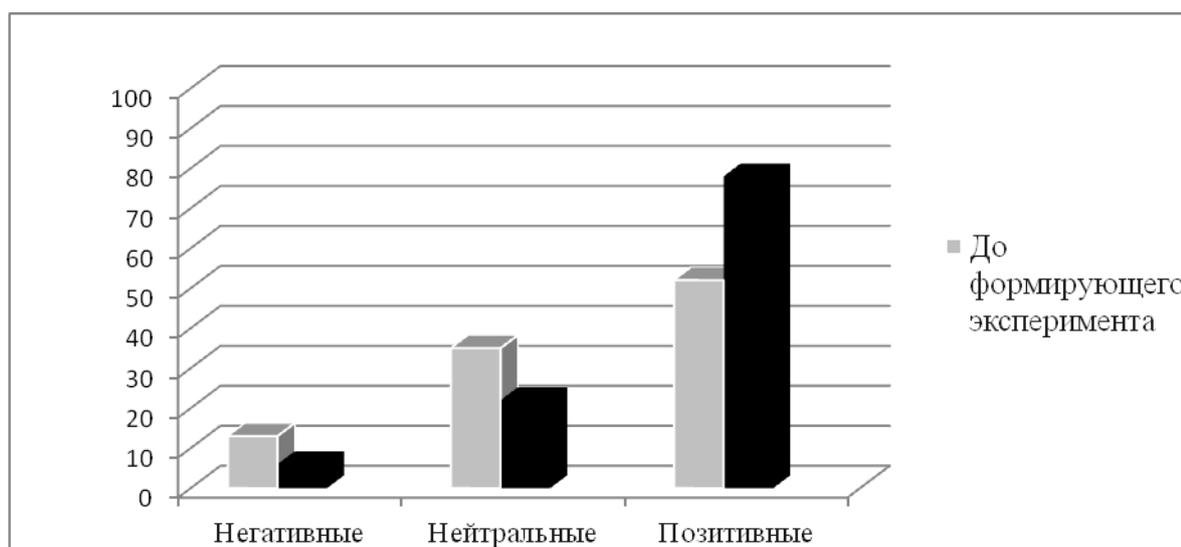


Рисунок 2.15 Отношение обучающихся к образовательной среде школы Б, (%)

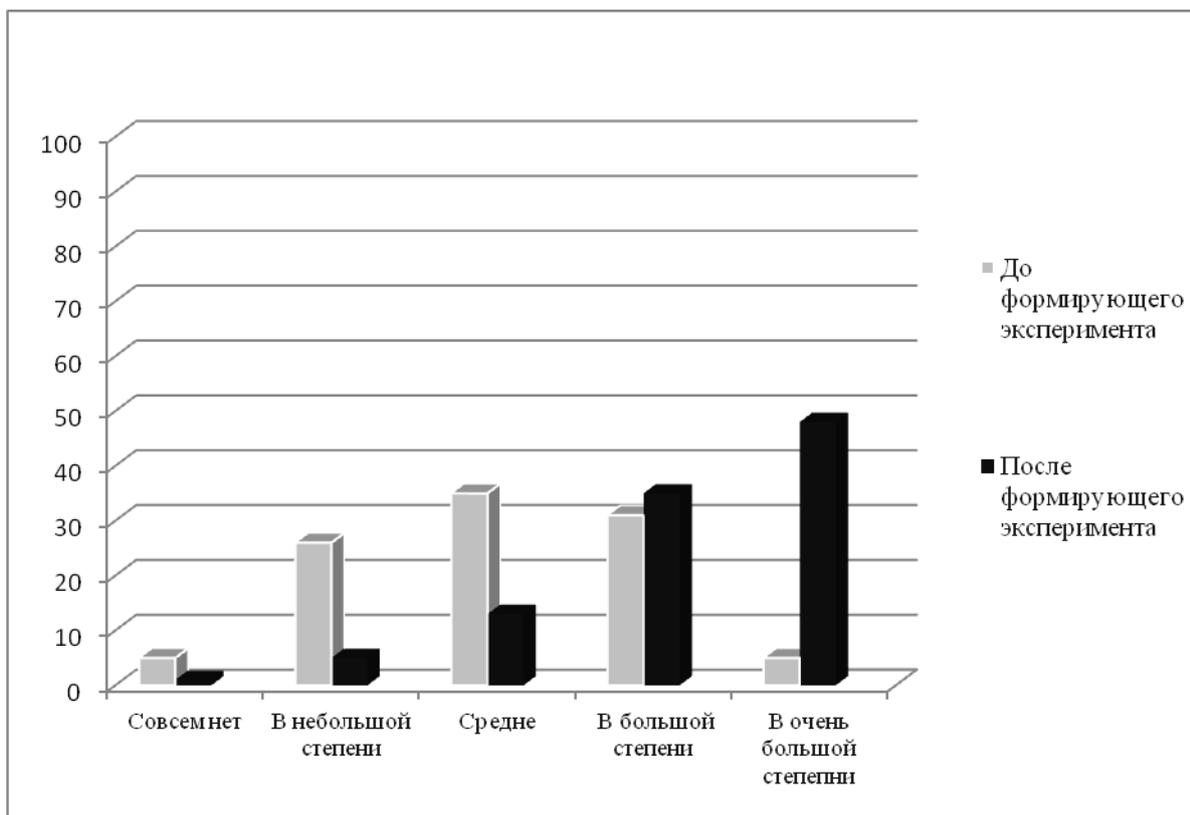


Рисунок 2.16 Удовлетворенность обучающихся характеристиками образовательной среды школы Б, (%)

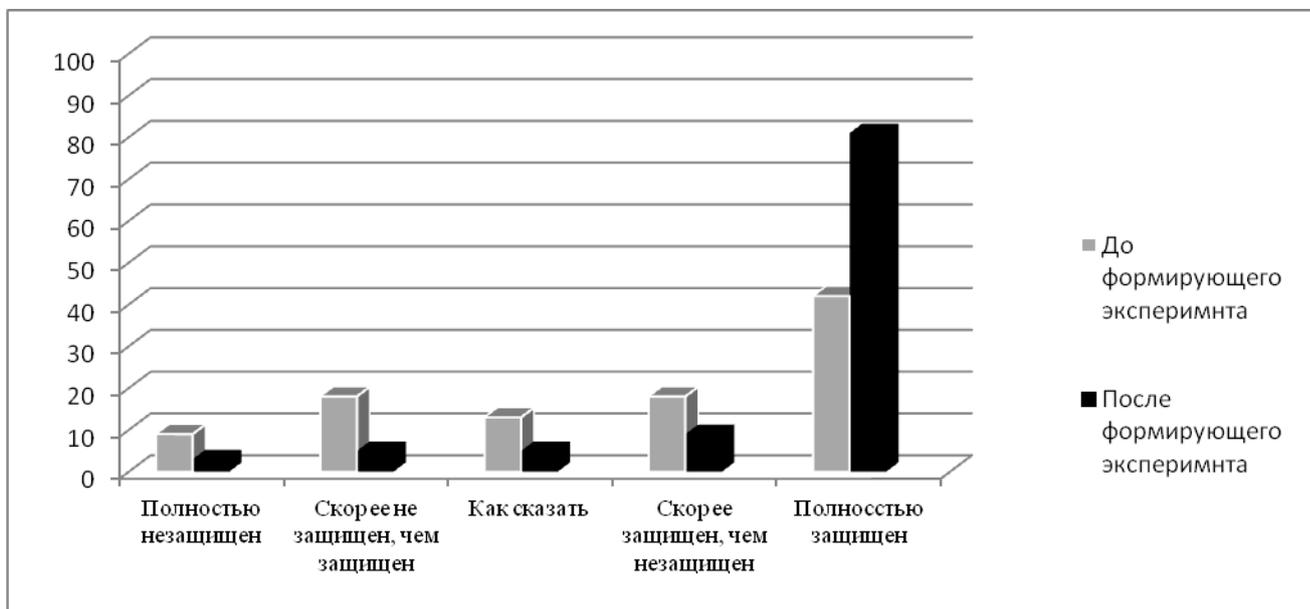


Рисунок 2.17 Защищенность обучающихся от психологического насилия во взаимодействии до и после проведения формирующего эксперимента в школе Б, (%)

Таблица 2.7 Результаты диагностики уровня психологически безопасной образовательной среды школы родителей до и после формирующего эксперимента

Характеристики психологически безопасной ОС	Уровни	Родители			
		Школа А До формирующего эксперимента	Школа А После формирующего эксперимента	Школа Б До формирующего эксперимента	Школа Б После формирующего эксперимента
Отношение к ОСШ (чел)	Низкий	5	3	3	1
	Ниже среднего	4	3	5	3
	Средний	11	12	7	8
	Высокий	-	2	2	3
	Очень высокий	-	-	-	2
Удовлетворенность характерами ОСШ (чел)	Низкий	10	7	5	3
	Ниже среднего	5	4	7	5
	Средний	4	7	2	4
	Высокий	1	2	3	5
	Очень высокий	-	-	-	-
Защищенность от психологического насилия (чел)	Низкий	7	6	6	4
	Ниже среднего	8	7	6	4
	Средний	3	5	3	5
	Высокий	2	2	1	2
	Очень высокий	-	-	1	2

Таблица 2.8 Результаты диагностики уровня психологически безопасной образовательной среды школы учителей до и после формирующего эксперимента

Характеристики психологически безопасной ОС	Уровни	Учителя			
		Школа А	Школа А После	Школа Б До	Школа Б После

		До формир ующего экспери мента	формиру ющего экспери мента	формиру ющего экспери мента	формиру ющего экспери мента
Отношение к ОСШ (чел)	Низкий	1	-	1	-
	Ниже среднего	3	1	-	1
	Средний	3	3	3	1
	Высокий	-	2	1	2
	Очень высокий	-	1	-	1
Удовлетворенность характерами ОСШ (чел)	Низкий	2	1	-	-
	Ниже среднего	1	2	1	-
	Средний	2	2	2	2
	Высокий	2	1	1	2
	Очень высокий	-	1	1	1
Защищенность от психологического насилия (чел)	Низкий	5	3	-	-
	Ниже среднего	1	1	1	-
	Средний	1	2	4	2
	Высокий	-	1	-	3
	Очень высокий	-	-	-	-

Проанализировав результаты повторной диагностики были выявлены следующие изменения в показателях:

1 - уровень отношения к образовательной среде в школе А в среднем вырос на 30%; в школе В на 40%

2 - уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды возрос в школе А на 27%; в школе Б на 35%

3 - уровень защищенности обучающихся от психологического насилия вырос на 39% в школе А и на 39% в школе Б.

## **Выводы по Главе 2**

Опираясь на характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы (субъективные и объективные), была проведена диагностика по методике И.А. Баевой «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» среди участников образовательного процесса, выявлены дефициты, разработаны рекомендации и ряд мероприятий для их устранения.

Так же была проведена медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов) Помимо этого, было проанализировано расписание и произведена оценка объема учебной нагрузки на день/неделю, благодаря этому выявлены недостатки в учебном расписании и разработано новое расписание с учетом кривой работоспособности.

В заключении была проведена повторная диагностика, с целью выявления изменений показателей.

## Заключение

В современном мире одним из основных механизмов социализации личности человека является образование. В современной психолого-педагогической науке образование рассматривается в нескольких планах: как образовательная система, как образовательный процесс, как образовательная деятельность, как индивидуальный или совокупный результат процесса и как образовательная среда.

Изучением структуры образовательной среды, ее функций и ее взаимосвязи с социокультурной средой занимались: Э.Д.Днепров, В.Г. Воронцова, В.А. Козырев, Д.И. Фруммин, О.С. Газман, В.А. Бухвалов.

В свою очередь, образовательная среда является психолого-педагогической реальностью, содержащая в себе условия для формирования личности человека, а также для ее развития.

Проблему организации образовательной среды необходимо решать таким образом, чтобы среда, в которой находится ребёнок во время образовательного процесса, была психологически наиболее безопасна, и в которой личность была бы востребована и могла свободно функционировать. Этот вопрос поднимали в своих работах: Я.А. Коменский, И.А. Баева, В.В.Авдеев, Б.Г.Ананьев и другие.

Одним из множества признаков становления хорошей, для развития личности среды, является психологическая безопасность образовательной среды.

Основаниями для изучения и оценки психологической безопасности образовательной среды является ее референтная значимость, возможность удовлетворять основные потребности в личностно-доверительном общении, обеспечение защищенности участников от психологического насилия во взаимодействии. Так же не мало важным фактором изучения психологически безопасной образовательной среды, является оценка здоровьесберегающей среды.

Состояние, которое можно охарактеризовать и зафиксировать через отношение ее участников, и есть психологическая безопасность. Психологически безопасная образовательная среда — это та среда, в которой участники образовательного процесса защищены от психологического насилия во взаимодействии и удовлетворена потребность в лично доверительном общении.

Целью исследования данной работы является разработка процесса по повышению психологической безопасности субъектов образовательного процесса начальной школы.

В данной работе психологически безопасная образовательная среда начальной школы рассматривается в виде двух основных характеристик: субъективной и объективной.

### 3. Субъективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены тремя компонентами:

- Когнитивный компонент психологической безопасности личности отражает готовность личности к обеспечению безопасности, включает в себя знания об источниках опасности и способности им противостоять, способы выхода из сложных жизненных ситуаций, стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации.
- Эмоционально-волевой компонент психологической безопасности характеризуется эмоциональным отношением к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью к негативным внутренним и внешним воздействиям
- Поведенческий компонент структуры психологической безопасности отражает способность осуществлять оградительные меры для того, чтобы обеспечить психологическую безопасность. Этот компонент характеризуется социально-ориентированной направленностью

поведения, владением навыками межличностного взаимодействия, умением выстраивать безопасные стратегии защитного поведения.

4. Объективные характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы представлены:

- Медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов)
- Анализ расписания уроков по Постановлению главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»
- Оценка объема учебной нагрузки (день/неделя)

Опираясь на характеристики психологически безопасной образовательной среды начальной школы (субъективные и объективные), была проведена диагностика, среди участников образовательного процесса, и выявлены следующие дефициты:

1 - уровень отношения к образовательной среде низкий - у 17/11%, ниже среднего - у 38/35%, средний - у 45/54% обучающихся соответственно А и Б школ.

2 - уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды низкий в обеих школах в 100% случаев.

3 - уровень защищённости обучающихся от психологического насилия

низкий у 100% школы А; низкий (57%) и ниже среднего (43%) в школе В.

Исходя из выше представленных данных был разработан ряд мероприятий и рекомендации для их устранения.

#### Рекомендации:

1. Развитие у учащихся доверия к самому себе и чувство неизменной расположенности к себе других людей;
2. Повышение групповой сплоченности в школе;
3. Классному руководителю необходимо развивать доброжелательные взаимоотношения учащихся;
4. Оптимизация школьной службы примирения;
5. Новые расписания;
6. Расстановка парт в соответствии с регламентациями СанПиНов;
7. Обучение решению конфликтных ситуаций в образовательной среде;
8. Повышение у всех участников образовательного процесса:
  - \* защищённости от психологического насилия;
  - \* удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы;
  - \* позитивного отношения к образовательной среде школы.
9. Расширение знаний у родителей о факторах риска образовательной среды и школьной безопасности; повышение педагогической компетентности родителей; консультирование родителей;
10. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в рамках сохранения безопасного образовательного процесса.

Так же была проведена медико-гигиеническая оценка (оценка гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов) Помимо этого, было проанализировано расписание и произведена оценка объема учебной нагрузки на день/неделю, благодаря этому выявлены недостатки в учебном расписании и разработано новое расписание с учетом кривой работоспособности.

В заключении, была проведена повторная диагностика. При анализе повторной диагностики были выявлены следующие улучшения показателей среди участников образовательного процесса:

1 - уровень отношения к образовательной среде в школе А в среднем вырос на 30%; в школе Б на 40%

2 - уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды возрос в школе А на 27%; в школе Б на 35%

3 - уровень защищённости обучающихся от психологического насилия вырос на 39% в школе А и на 39% в школе Б.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баева И.А. Сопровождение психологической безопасности учащихся в образовательной среде // Вестник ЧГПУ. 2015. №6.- С. 96-105
2. Баева И.А. Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии как составляющие профессиональной компетентности выпускника психолого-педагогического профиля // Universum: Вестник Герценовского университета. 2014. №1. С-91-106
3. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2015. — 251 с.
4. Бедрина В.В., Личутин А.В. Психологическая безопасность образовательной среды: формирование понятия // Преподаватель XXI век. 2014. №2.-С.157-169
5. Безруких М.М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений // Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2014.
6. Бутанаев С.А. Особенности безопасности образовательной среды средней школы с точки зрения ее субъектов. // Современное образование. — 2013. - № 4. - С.1-13.
7. Вихристюк О.В., Гаязовой Л.А. Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение: Сборник научных статей / Под ред. И.А. Баевой, О.В. Вихристюк, Л.А. Гаязовой, — М.: МГППУ, 2013. — 304 с.
8. Гаязова Л. А. Психологические основания мониторинга безопасности образовательной среды // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2013. Вып. № 145. - С. 64-7

9. Жиркова А. А., Неустроева А. Н. Безопасная образовательная среда как актуальное требование современной начальной школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 6. – С. 160–163.

10. Закотнова Е.Ю., Корытова Г.С. Психологическая безопасность личности в образовательной среде высшего учебного заведения // Ped.Rev.. 2016. №4 (14).- С.13-17

11. Казанцева Г. Н., Маджуга А. Г., Загитов А. Р. Эмоциональная культура как основа психологической безопасности образовательной среды // Здоровье и образование в XXI веке. 2013. №1-4. С-287-291.

12. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2014.-296 с.

13. Козлова Е.Б. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды как условие подготовки студентов к педагогической деятельности в соответствии с требованиями профессионального стандарта педагога // Педагогическое образование в России. 2015. №12.-С.119-123

14. Леонова О.И., Поликаркина Е.И. Механизмы создания психологически безопасной образовательной среды в образовательной организации общего образования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №3.-С. 276-283

15. Литвинов Е. Н. Весёлая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев и др.-М.: Просвещение, 2016.-64 с.

16. Маркеева М. В., Чувашова А. Е. Работа психолога по созданию психологически безопасной образовательной среды в условиях общеобразовательной школы // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 117-120.

17.Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы).- М.: ВАКО, 2015.-208 с.

18. Офицерова Т. А., Губанихина Е. В. Обеспечение психологической безопасности образовательного процесса как условие сохранения и укрепления психологического здоровья школьников // Молодой ученый. — 2017. — №48. — С. 202-205.

19. Пазухина С.В. Методы оценки психологической безопасности образовательной среды участниками педагогического процесса // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. 2015-С. 31–36.

20. Попова Ю.И. К вопросу о психологической безопасности инклюзивной образовательной среды // ИСОМ. 2016. №5-3.-С.140-143

21. Прохоров А. О., Афанасьев П. Н. Риски социализации и психологической безопасности образовательной среды школы // Вестник ТГГПУ. 2017. №4 (50).-С. 236-243

22. Рерке В. И., Бубнова И. С. Психологическая безопасность образовательной среды школы: изучение и прогноз // КПЖ. 2016. №3- с 150-155

23.Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы //Школьный психолог.-2015.- № 17-24

24.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах// Издательство ПСТГУ; Москва 2013. С.126-147

25. Францкевич Е.Т. Психологическое неблагополучие, как фактор риска безопасности образовательной среды // Психолог. - 2014. - 1. - С. 125 - 174.

26. Чиркина С.Е., Ахмеров Р.А., Бажин К.С., Царева Е.В. Ч-65 Основы формирования психологически безопасной образовательной среды: учебно-методическое пособие / С.Е. Чиркина, Р.А. Ахмеров, К.С. Бажин, Е.В. Царева. Казань: Издательство «Бриг», 2015. - 136 с.

27. Эксакусто Т.В., Лызь Н.А. Психологическая безопасность в проблемном поле психологии // СПЖ. 2014. №37. С-86-91

28. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию// Смысл 2014. С. 363

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Результаты диагностики

#### І. Ученики

**Определение уровней удовлетворенности характеристиками образовательной среде школы**

Школа А

Отношение к образовательной среде школы, абс. числа/%	Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к образовательной среде школы	Уровень отношения к образовательной среде школы
Негативный: 42\17	0-20	Низкий
Негативный: 91\38	21-40	Ниже среднего
Нейтральный: 110\45	41-60	Средний

## ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИМИ

Школа А

Характеристика школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой (кол-во ответов)				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения с учителями	8	6	12	1	
2.Взаимоотношения с учениками	7	10	3	4	
3.Эмоциональный комфорт	1	1	3	1	1
4.Возможность высказать свою точку зрения	1	2	3	3	2
5.Уважительное отношение к себе	2	2			
6.Сохранение личного достоинства			1		1
7.Возможность обратиться за помощью	2	1	6	1	
8.Возможность проявлять инициативу, активность	4	2	4	2	
9.Учет личных проблем и затруднений		3	6	1	3
10.Внимание к просьбам и предложениям	3	3	4	3	
11.Помощь в выборе собственного решения		4		3	1
Суммарное число баллов	2,8	3,4	4,2	1,9	0,9
Уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы	Средний	Высокий	Очень высокий	Ниже среднего	Низкий

## ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Школа А

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
<b>1. Публичного унижения ,оскорблений:</b>					
А) одноклассниками	1	2	6	12	7
Б) учителями	2	6	6	8	4
<b>2. Угроз:</b>					
А) одноклассников	1	5	7	5	10
Б) учителей	2	5	6	6	6
<b>3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:</b>					
А) одноклассниками	3	4	5	6	6
Б) учителями	3	4	7	7	3
<b>4. Игнорирования:</b>					
А) одноклассниками	3	9	6	7	2
Б) учителями	3	4	9	6	4
<b>5. Недоброжелательного отношения:</b>					
А) одноклассников	3	6	7	4	6
Б) учителей	3	7	6	6	4
Суммарное число баллов	2,4	5,2	6,5	6,5	5,2
Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействия	Низкий	Высокий	Очень высокий	Очень высокий	Высокий

## II. Учителя

### Школа А

Количество баллов	Уровень отношения к ОС школы
Позитивное: 35	Высокий
Нейтральное: 14	Средний
Негативное: 5	Низкий

### Школа А

Характеристика школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения с учителями	4	2			
2.Взаимоотношения с учениками	3	3			
3.Эмоциональный комфорт		4			
4.Возможность высказать свою точку зрения	2	1	2		
5.Уважительное отношение к себе	2				
6.Сохранение личного достоинства	3				
7.Возможность обратиться за помощью	1		2		
8.Возможность проявлять инициативу, активность	1				
9.Учет личных проблем и затруднений					
Суммарное число баллов	2	1,25	0,5		
Уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы	Высокий	Средний	Низкий		

## Школа А

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	0	1	2	3	4
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) учениками	3	2		1	
Б) коллегами	2		2	1	1
В) администрацией	2		2	1	1
2. Угроз:					
А) учениками	2	1	2	1	
Б) коллегами	2		2	1	1
В) администрацией	2		2	1	1
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) учениками	1		1	2	1
Б) коллегами	1		3		1
В) администрацией			4		1
4. Игнорирования:					
А) учениками	3	2	1		
Б) коллегами	2	1	1	1	1
В) администрацией	2	1	1	1	1
5. Недоброжелательного отношения:					
А) учениками	2	2	1		1
Б) коллегами	1		3	1	1
В) администрацией		1	3	1	1
Суммарное число баллов	1,6	0,6	1,9	0,8	0,8
Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействия	Средний	Низкий	Высокий	Ниже среднего	Ниже среднего

## **Приложение Б**

**Проведённые мероприятия для обучающихся, направленные на устранение выявленных проблем и на расширение знаний и компетенций в области психологической безопасности личности:**

### **Занятие 1. «Мушкетеры»**

**Цель:** создание атмосферы открытости, доброжелательности, снятие психологических барьеров в общении, сплочение коллектива.

#### **Задачи:**

- Установление контакта с группой;
- Создание благоприятного психологического климата;
- Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

#### **Форма – тренинг.**

**Оборудование:** мячик, ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска.

**Методы:** Тренинговые методы, игры.

**Возраст:** 10-12 лет

**Состав участников:** 23 - 27 человек.

**Режим работы:** 40 минут.

#### **Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целью тренинга.*

*На проекторной доске представлены правила (в течение всего занятия), мы их озвучиваем:*

- Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

### *Упражнение «Приветствие»*

Дети встают в заранее освобождённое пространство для работы, и в кругу каждый называет своё имя и хобби, то, чем он любит заниматься в своё свободное время. Далее ребёнок передают мячик тому, кому хочет.

### *Разминка «Австралийский дождь»*

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Дети остаются в кругу после предыдущего упражнения. Наши слова: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

*Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»*

Цель: узнать у одноклассников, чем они похожи, повышение доверия друг к другу.

Мы объявляем инструкцию: необходимо поделиться на 2 группы, (делим детей считалочкой «Конфетка–пряник») и «конфетки» встают в круг спиной друг к другу, а «пряники» тоже в круг лицом к первой группе. «Пряники» говорит: Мы с тобой похожи тем, что..., «конфетки» говорит: Мы с тобой отличаемся тем, что...

*Упражнение «Паутинка»*

Цель: снятие барьеров и налаживания контакта между участниками.

Наши слова: всем необходимо встать в достаточно тесный круг. Каждый вытягивает левую руку вперед и берёт за руку любого попавшегося человека (это должен быть не сосед). Далее вытяните правую руку, и также соедините со случайным человеком. После того как все нашли пары своим рукам попробуйте распутать паутину не расцепляя рук.

*«Я хочу сказать тебе спасибо за...»*

Далее детям предлагается в течение минуты подумать кому из класса и за что они хотят сказать «спасибо» и так же в кругу, передавать мячик и говорить фразу «Я хочу сказать тебе спасибо за...».

*Рефлексия.*

Мы предлагаем каждому ребёнку рассказать, что ему понравилось, а что нет в течении этого занятия, передавая мячик тому, кому он захочет, чтобы высказались все.

## **Занятие 2. «Я – это я»**

**Цель:** развитие личности ребёнка.

**Задачи:**

- развитие коммуникативных навыков;
- проработка навыков доброжелательного отношения друг к другу;
- создание условий эффективного взаимодействия, эмоционального принятия членов коллектива.

**Форма – тренинг.**

**Оборудование:** мячик, ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска, листы А4, цветные карандаши и фломастеры, приложение В.

**Методы:** Тренинговые методы, игры, сказкотерапия.

**Возраст:** 10-12 лет

**Состав участников:** 23 - 27 человек.

**Режим работы:** 40 минут.

**Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целью тренинга.*

*Мы напоминаем детям о правилах во время нашего занятия, которые представлены на проекторной доске.*

*Упражнение «Встаньте и поменяйтесь местами те...»*

Детям предлагается со стульчиками пройти в центр класса и сесть в круг. Мы встаёт в середину круга и объясняет правила игры: встают со своих стульчиков и меняются местами все, к кому относится высказанное предложение. Например: «Встаньте и поменяйтесь местами те, у кого дома есть домашнее животное» или «Встаньте и поменяйтесь мечтами те, у кого сегодня хорошее настроение» Тот, кому не досталось места, становится в середину круга и получает возможность предложить группе следующее условие.

*Сказка «Коряга»*

Предлагаем всем сесть по своим стульчикам и послушать сказку (Приложение В).

*Упражнение «Маска»*

Мы предлагаем детям сесть за свои парты и нарисовать любую маску, которую им бы хотелось. После рисования дети представляют свои рисунки и рассказывают почему нарисовали ту или иную маску.

*Упражнение «Подарок»*

Далее мы предлагаем детям сделать друг другу подарки, но очень интересным способом: не произнося ни слова, показывая лишь руками, мимикой (посредством пантомимы).

*Рефлексия.*

Мы предлагаем каждому ребёнку рассказать, что ему понравилось, а что нет в течении этого занятия, передавая мячик тому, кому он захочет, чтобы высказались все.

### **Занятие 3. «Что такое этот страшный "конфликт"?»**

**Цель:** объяснение четвероклассникам, что такое конфликт, когда и как он возникает.

#### **Задачи:**

- актуализировать знания, обучающихся о конфликте;
- ознакомление эффективными вариантами общения;
- выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

#### **Форма – тренинг.**

**Оборудование:** мячик, ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска, доска обычная, мел.

**Методы:** Тренинговые методы, игры.

**Возраст:** 10-12 лет

**Состав участников:** 23 - 27 человек.

**Режим работы:** 40 минут.

#### **Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целью тренинга.*

*Мы напоминаем детям о правилах во время нашего занятия, которые представлены на проекторной доске.*

*Упражнение «Забавный мозговой штурм»*

Цель: интеллектуальная разминка, «включение» креативных способностей.

Мы предлагаем детям разбиться на подгруппы по 4-5 человек, которые в течении 2 минут придумывают различные варианты использования гардеробной вешалки. И предупреждаем, что идеи могут быть любыми, самыми абсурдными. После завершения работы каждая группа зачитывает свой вариант. Побеждает та группа, в которой было больше всего не повторяющихся в других группах идей. (Задание написано на слайде и представлено на проекторной доске).

На следующем этапе группа в том же составе продолжает работать в режиме «мозгового штурма». Тем же подгруппам дается задание в течении 5 минут выработать определение понятия «конфликт». (Задание также представлено на проекторной доске).

Группы по очереди представляют свои определения. Те определения, в которых конфликт носит негативный характер, записываются на одной части доски; определения, носящие позитивный характер, - на другой. После завершения представлений определений всеми группами участники анализируют все определения, выделяя общее, и вырабатывают новое определение.

*Далее мы рассказываем теоретическую информацию простым для детей языком и сопровождаем её презентацией с картинками.*

Конфликт - ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны.

Обычно конфликт случается тогда, когда ситуация или спор важны для сторон.

Нормальные люди стараются избежать неприязни и решить все конструктивным способом.

Есть же и более агрессивно настроенные особы. В этом случае может произойти все что угодно.

Стоит понимать, что избежать конфликта очень трудно. Это составляющая жизни человека, а поэтому рано или поздно личность сталкивается с трудностями в решении задачи.

*Упражнение: «Составляющие конфликта»*

Цель: выделить составляющие конфликта.

Мы объявляем задание для следующего упражнения: течение 3 минут в тех же мини-группах обсуждается характерное поведение участников конфликта, особенности проявления эмоций, специфика содержания диалога, возможные поведенческие акты. Далее дискуссия продолжается в группе. (Задание написано на слайде и представлено на проекторной доске).

*Мы резюмируем всё сказанное детьми и представляем на слайдах следующую информацию:*

Характерное поведение участников конфликта:

- 1) тактика ИЗБЕГАНИЕ ("уход", "уклонение") - стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным.
- 2) СОПЕРНИЧЕСТВО – это стремление добиться собственных интересов в ущерб другому.
- 3) ПРИСПОСОБЛЕНИЕ – это принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- 4) КОПРОМИСС - этосоглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее напряжение.
- 5) СОТРУДНИЧЕСТВО - это когда участники ситуации приходят к взаимному решению, полностью подходящие обеим сторонам.

*Упражнение: Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»*

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Мы предлагаем детям сесть в круг.

Инструкция такова: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?» (Задание также представлено на проекторной доске).

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

- Если конфликт - это мебель, то какая?
- Если посуда, то какая?
- Если одежда, то какая?

*Рефлексия.*

И по традиции мы предлагаем каждому ребёнку рассказать, что ему понравилось, а что нет в течении этого занятия, что нового узнал сегодня, передавая мячик тому, кому он захочет, чтобы высказались все.

**Занятие 4.** «Эмоции. И пути выражения чувств»

**Цель:** ознакомление детей с методами правильного выражения эмоций и чувств, без причинения вреда для других.

**Задачи:**

- Сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях у детей;

- Научить фиксировать внимание на мимике: распознавать эмоцию, соотнося её с ситуацией.

**Форма – тренинг.**

**Оборудование:** мячик, ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска, стикеры, листы А4, фломастеры, Приложение Г.

**Методы:** Беседа, тренинговые методы, игры.

**Возраст:** 10-12 лет

**Состав участников:** 23 - 27 человек.

**Режим работы:** 40 минут.

**Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целями тренинга.*

*Мы напоминаем детям о правилах во время нашего занятия, которые представлены на проекторной доске.*

*Упражнение «Мои эмоции сегодня»*

Мы предлагаем детям встать в круг, вспомнить и назвать какие эмоции они сегодня испытывали по кругу, передавая при этом мячик.

*Игра «Островок чувств».*

Цель: уточнение детьми собственных чувств и эмоций, которые они уже привыкли скрывать.

Мы включаем слайд на котором изображена картинка, соответствующая следующей фразе:

- Вы едете в отпуск на Остров ярких чувств...

Дети делятся на 2 группы: танцоры и художники по считалочке «Конфетка–пряник».

Танцоры по очереди подходят к столу и вытягивают цветную полоску, на которой написаны идеи движений:

- тебе грустно, твой друг уехал;
- у тебя совесть нечиста: ты разбил вазу в комнате;
- тебе одиноко, т. к. не с кем играть;
- ты чувствуешь радость — тебе предстоит веселое путешествие... и т.д.

На следующем слайде написано задание: выразите эти идеи своим танцем, набором движений, мимикой лица; используйте аксессуары (шляпы, очки, халат врача, губную помаду, бусы...).

Детям даётся на подготовку и обдумывание 3 минуты.

Художники наблюдают за движениями своего танцора и подбирают такие цвета фломастеров, которые отразит, по их мнению, характер этих движений (черный, серый, красный, желтый, синий...).

После детям предлагается озвучить движения, которые они изображали, и художники объясняют свои картины.

*Вводная беседа «Эмоции в жизни человека».*

Далее мы беседуем с детьми по следующим тезисам:

Эмоции — это выражение состояния, настроения...

Всегда ли можно выражать свои эмоции?

Назовите ситуации, когда, вы считаете, неуместным проявлять свою радость.

(Болезнь друга - заботиться, сопереживать; неудача в учебе у друга - помочь; упал на прогулке - пожалеть, поддержать.)

*Упражнение в узнавании и соотнесении.*

Предлагаем детям посмотреть на ряд картинок, изображённых на доске и назвать эмоции, которые могут возникнуть в данной ситуации, и объясните, будете ли вы эти эмоции проявлять.

Вы гость - на вас случайно падает кусочек торта, проливается горячий чай...

Вы ждете автобуса - проезжающая машина забрызгала ваши джинсы и куртку...

Вы ждете хороших результатов диктанта - получаете «2» ...

Вы собрались с подругами гулять - воспитатель просит помочь ему в столовой...

Дискотека - вам хочется надеть что-то новое, но вещи в вашем гардеробе вас не радуют...

*Далее мы говорим:* Вы правильно определили характер эмоционального реагирования, но не смогли совладать с напором возникших чувств... Именно умение управлять своими эмоциями характерно для человека сильной воли, выдержанного, уравновешенного... Такой человек всеми любим и всем приятен.

Попробуем узнать секрет этих качеств на нашем занятии.

*Рассказ «Наши чувства и эмоции в восприятии других».*

Мы читаем рассказ, который соотносится с уровнем воспитанности детей, их базовыми эмоциями, подкрепляется демонстрацией наглядных материалов в презентации.

*Упражнение - релаксация «Пять этажей»:*

Мы озвучиваем задание: сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт.

Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь пять табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это ваш класс); на второй - «Чудесное спокойное место»; на третьей - «Бухта радости»; на четвертой - «Потрясающее приключение»; на пятой - «Встреча с другом, которого ты давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми кнопку. Следи за тем, как медленно закрываются двери лифта, постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты и приехал, дверь медленно открывается...

Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени, и ты многое можешь почувствовать...

Теперь пришло время возвращаться на первый этаж, в «Классную комнату»

Зайди в кабину, нажми кнопку, смотри, как закрывается дверь, почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверь откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и веселый.

### Тест

Мы выдаём детям листики с тестом (Приложение Г) и они его заполняют. Это необходимо для того, чтобы проанализировать и понять, что для себя вынесли из занятия дети, а также уловить их эмоциональный настрой в общем.

### *Рефлексия.*

Каждый желающий высказывается о своих впечатлениях от занятия. Так же детям предлагается рассказать всем какие чувства им нравятся больше

других? Какое чувство самое неприятное? Почему важно, чтобы люди могли говорить о своих чувствах?

### **Занятие 5. «Что такое этот страшный "конфликт"? 2»**

**Цель:** ознакомление четвероклассников с методами разрешения и регулирования конфликтов; на практике анализ эмоций и чувств, возникающих на разных этапах протекания конфликта; ощущение себя в разных коммуникативных техниках; поиск поведенческих ходов, которые сделают каждую технику успешной и субъективно привлекательной.

#### **Задачи:**

- ознакомление детей с стадиями конфликта;
- выработка навыков анализа ситуации во время конфликта.

#### **Форма – тренинг.**

**Оборудование:** мячик, ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска.

**Методы:** Тренинговые методы, сюжетно-ролевая игра.

**Возраст:** 10-12 лет

**Состав участников:** 23 - 27 человек.

**Режим работы:** 40-45 минут.

#### **Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников занятия с целью тренинга.*

*Мы напоминаем детям о правилах во время нашего занятия, которые представлены на проекторной доске.*

*Сюжетно - ролевая игра «Мельница»*

Цель: проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу.

Мы предлагаем детям разбиться в пары. Пары встают лицом друг к другу и разыгрывают в мелкие диалоги - ситуации, которые мы зачитываем. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога каждый ищет себе нового партнёра.

- Один ребёнок из пары играет роль контролеров автобуса, а второй - роль безбилетных пассажиров;
- Один ребёнок - продавец, которому нет дела до покупателей, а другой - покупатель;
- Первый - начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а второй – подчиненный;
- Один ребёнок из пары – жилец, которого залил сосед сверху, второй - сосед сверху.

Далее мы предлагаем всем сесть в круг и в ходе обсуждения проанализировать свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, приживаемые эмоции.

*Далее мы рассказываем теоретическую информацию и сопровождаем её презентацией с картинками.*

Выделяют следующие стадии протекания конфликта:

1. Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм - положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытое столкновение. Такое положение дел может сохраняться довольно долго.

Эта стадия может быть также обозначена как латентный, или скрытый, конфликт.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле - это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт, начавшийся с инцидента, может им и закончиться (например, перебранка пассажиров в городском транспорте).

3. Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов - действий и противодействий конфликтующих сторон. Эскалация может быть непрерывной: с постоянно возрастающей степенью напряженности отношений и силы ударов, которыми обмениваются конфликтанты; и волнообразной, когда напряженность отношений то усиливается, то спадает, а периоды активной конфронтации сменяются временным улучшением отношений.

На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта (верхней точки его эскалации). Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

#### *Упражнение «Разрешение конфликта»*

Цель: познакомить детей со схемой решения конфликтной ситуации.

Мы предлагаем детям:

1. Точно описать ситуацию, которая не нравится тебе: «Когда ты дергаешь меня за волосы»

2. Чувства, которые ты испытываешь при этом: «Мне это неприятно», «Мне больно», «Я злюсь» и т.д.

3. Объяснение чувств: «Потому что тогда у меня начинает болеть голова» или «У меня растрепываются волосы».

Далее мы просим детей по заданной схеме разобрать следующие конфликтные ситуации:

**1. Мальчик на уроке постоянно ногой толкает стул соседа. Как решить эту ситуацию?**

**2. Девочка постоянно обижается на подружку из-за мелочей. Как решить эту ситуацию?**

**3. Мальчик дерется со всеми ребятами в классе. Как решить эту ситуацию?**

**4. Ученик разговаривает с соседом, мешает ему, толкает. Как решить эту ситуацию?**

*Рефлексия.*

И по традиции мы предлагаем каждому ребёнку рассказать, что ему понравилось, а что нет в течении этого занятия, что нового узнал сегодня, передавая мячик тому, кому он захочет, чтобы высказались все.

## **МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

### **Мероприятие 1. «Психологическая безопасность моего ребенка»**

**Цель:** расширение знаний о факторах риска образовательной среды и школьной безопасности; повышение педагогической компетентности родителей; консультирование родителей (индивидуальное).

## **Задачи:**

- ознакомление родителей с таким понятием как психологическая безопасность;
- при необходимости проконсультировать родителей, которым это необходимо.

**Форма – выступление на родительском собрании.**

**Оборудование:** ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска.

**Состав участников:** 20 - 30 человек.

**Режим работы:** 25 минут.

## **Содержание занятия:**

*Приветствие.*

Мы рассказываем о том, что мы студенты КГПУ им. В.П. Астафьева и проводим исследование, направленное на оценку психологической безопасности личности в образовательной среде школы и конкретно их класса. И хотели бы поговорить о психологической безопасности их детей.

*Начинаем мы с диалога с родителями с вопросов и параллельно сами отвечаем на них:*

Сколько времени в день вы общаетесь со своим ребёнком?

Выделите 30 – 40 минут в день. Вы действительно нужны своему ребёнку.

Почему дети зачастую охотнее общаются с компьютером, а не с живыми людьми?

С ним легко, интересно.

Вы замечали, что ваш ребёнок приходит со школы грустный или расстроенный?

Если да, то это повод обратить внимание на него и разузнать в чём причина.

*Далее мы рассказываем информацию, опираясь на презентацию.*

Понятие «**безопасность**» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Ограничение потребности в безопасности (как состояния сохранности) и защищенности (как системы мер по предупреждению угроз) является одним из факторов стрессорного воздействия и пребывания человека в боевой обстановке.

Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие.

**Психологическую безопасность** на сегодняшний день можно определить как:

1. состояние сохранности психики человека;
2. сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
3. устойчивое развитие и нормальное функционирование человека во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения);
4. возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
5. состояние среды, создающее защищенность или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Таким образом, психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга.

## **Внешние источники психологической угрозы для ребенка:**

- Недостаточное внимание к воспитанию ребенка, развитию общественно-полезных навыков.
- Манипулирование ребенком со стороны взрослых.
- Агрессивное поведение взрослых/родителей/учителей по отношению к ребенку.
- Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице.
- Осознание ребенком своей не успешности, ущербности в сравнении со сверстниками.
- Прямая зависимость от взрослых/родителей, что порождает комплекс неполноценности.
- Необоснованные запреты.
- Нарушение личностных границ ребенка.
- Нагрузки, не соответствующие возможностям ребенка.
- Отсутствия понятных правил взаимоотношений в семье/школе или не соблюдение взрослыми этих правил.
- Авторитарный стиль воспитания.

**К внутренним источникам психологической опасности можно отнести следующее:**

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка.
- Низкая самооценка.
- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.
- Недоверие этому миру (нарушение привязанности к родителям). Ребенок не чувствует себя защищенным.
- Невнимательность и неконтролируемость своих действий.
- Отсутствие ответственности за свои поступки.
- Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справляться.

## **Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка:**

- Проблемы со сном, питанием, личной гигиеной и самообслуживанием.
- Быстрая утомляемость
- Частые и беспричинные слезы. Беспокойство без видимых причин.
- Не умение организовать свое время для учебы и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться!»
- Уединение предпочтительнее общению со сверстниками.
- Энурез. Энокпорез. Нервные тики.

Тем, кто наблюдает у своих детей проблемы перечисленные выше и не может помочь, необходимо обратиться к за помощью к специалистам школы и классному руководителю.

Пути решения психологических проблем подростка:

**Проанализировать свое собственное родительское отношение к ребенку.** Обоснованы ли претензии, неудовольствия.

**Обратиться к специалистам, если необходима помощь,** а не обвинять себя и всех.

**Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере,** который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.

**Важно понимать, что ребенок специально не хочет быть плохим, злым, агрессивным и непослушным.**

**Понимать и принимать любую эмоцию ребенка, говоря ему об этом:** «Мне кажется, что ты сейчас злишься; негодуешь; обижаешься; грустишь; тоскуешь; горюешь, боишься и т.д. Да, так бывает! У меня так же было, я понимаю тебя! Что я сейчас могу для тебя сделать?»

**Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!**

**Защищать своего ребенка всегда.** Давать ему поддержку! Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.

**Родителям надо быть с ребенком и в радости, и в беде.** Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.

*В конце выступления мы говорим о том, что если у родителей есть какие-либо вопросы по поводу нашей темы обсуждения, то они могут обратиться к нам. А также выдаём памятку, в которой указаны основные моменты нашего выступления (Приложение Д).*

## **МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ:**

**Занятие 1. «Психологическая безопасность образовательной среды как фактор формирования психологического здоровья учащихся и педагогов»**

**Цель:** ознакомление участников занятия с проблемой психологической безопасности образовательной среды, анализ состояния психологического здоровья присутствующих педагогов, используя результаты диагностического этапа участников проекта.

### **Задачи:**

- ознакомление участников с понятиями: «образовательная среда», «безопасность», «психологическая безопасность», «психологическое здоровье»;

- рассмотрение состояние психологического здоровья педагогов;
- использование в собственной практике полученный теоретический и практический материал.

**Форма – тренинг- семинар.**

**Оборудование:** ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска, 2 ватмана, маркеры.

**Состав участников:** 5-7 человек.

**Режим работы:** 45 минут.

**Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целью встречи.*

*Упражнение -активатор «Ассоциация»*

Мы предлагаем учителям по кругу называть ассоциации, начиная с ключевого слова БЕЗОПАСНОСТЬ. По завершению круга озвучить первое и последнее слово из цепочки ассоциативного ряда.

*Мы озвучиваем результаты проведённой диагностики.*

*Далее следует теоретическая часть, в ходе которой мы рассказываем об основных понятиях психологической безопасности образовательной среды сопровождая информацию презентацией.*

В современной педагогической психологии условия, в которых осуществляется обучение и воспитание, определяются как образовательная среда.

Образовательная среда – это система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и

пространственно – предметном окружении.

Образовательная среда – это совокупность всех возможностей обучения, воспитания и развития личности, причем возможностей как позитивных, так и негативных.

Т.е. образовательная среда представляет собой совокупность материальных факторов образовательного процесса, межличностных отношений, которые устанавливают субъекты образования и специально организованных психолого – педагогических условий для формирования и развития личности.

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества от внутренних и внешних угроз. Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие.

Психологическая безопасность - это состояние психологической защищённости, а также способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

*Психологическая безопасность* – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

*Психологическое здоровье* - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

Итак, психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное к ней отношение, высокий уровень удовлетворённости характеристиками школьной среды и защищённости от психологического насилия во взаимодействии.

И стоит сказать: «Ничто не стоит педагогическому коллективу так дешево и не ценится так дорого, как психологическая безопасность детей».

Любое усилие по сохранению и обеспечению психологической безопасности образовательной среды школы должно поддерживаться самими учащимися, преподавателями, администрацией и родителями.

*Работа в группах.*

Далее мы предлагаем учителям разделиться на 2 группы и в течение 10 минут в ходе коллективного обсуждения разработать (зафиксировать на предложенных листах ватмана):

1 группа – Факторы риска в образовательной среде.

2 группа - Факторы, способствующие сохранению и обеспечению психологической безопасности.

По завершению работы, проекты вывешиваются на всеобщее обозрение, и в течение 5 минут представитель от каждой из групп озвучивает коллективное видение обозначенного аспекта в виде конкретных рекомендаций.

*Далее мы резюмируем и обобщаем всё сказанное педагогами и рассказываем о факторах риска и факторах, способствующих сохранению и обеспечению психологической безопасности.*

Факторами риска в образовательной среде могут быть:

- недостаточное обеспечение преподавательскими кадрами, материально-технической базы,
  - низкая активность учащихся и педагогов,
  - несформированность социальных и практических навыков, умений и опыта, уровень воспитания и культуры.
- Совокупность этих факторов представляет собой угрозу образовательной среде и развитию личности ее участников.

Одной из существенных психологических опасностей в образовательной среде является неудовлетворение важной базовой потребности в личностно-доверительном общении, и как следствие - склонность к деструктивному

поведению, негативное отношение к образовательным учреждениям и нарушения психического и физического здоровья.

К психологическим характеристикам образовательной среды школы, способствующим сохранению и обеспечению психологической безопасности, относят:

- доброжелательную атмосферу,
- высокий уровень вовлеченности в школьную среду и обучение социальным навыкам взаимодействия,
- повышение родительского и общественного участия,
- поддержку учащихся в период возрастных кризисов,
- удовлетворенность взаимоотношениями между участниками образовательной среды школы, - уважительное отношение и др.

*В завершении работы мы говорим о том, что все, о чем сегодня говорилось, имеет прямое отношение к человеку; человек является центром личностных, семейных, общественных, педагогических взаимоотношений. И для того, чтобы эти взаимоотношения были гармоничными, необходимо иметь «внутреннее равновесие», т.е. человек должен быть «психологически здоров».*

*Прощание и назначение следующей встречи.*

## **Занятие 2. «Безопасная образовательная среда»**

**Цель:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в рамках сохранения безопасной образовательной среды.

### **Задачи:**

- ознакомление педагогов с понятием и видами психологического насилия;
- «Отравляющая педагогика» и последствия ее проявления;

- решение ситуативных задач с признаками психологического насилия.

**Форма – тренинг- семинар.**

**Оборудование:** ноутбук (компьютер), презентация, проекторная доска.

**Состав участников:** 5-7 человек.

**Режим работы:** 45 минут.

**Содержание занятия:**

*Приветствие. Ознакомление участников с целью встречи.*

*Упражнение «Я приветствую Вас»*

Мы предлагаем всем учителям встать в круг. И обращаемся с фразой: «Я сегодня (эмоциональное состояние) радостный и приветствую Вас...» участники должны таким же способом приветствовать друг друга по кругу (называя свое эмоциональное состояние).

*Упражнение-активизатор «Ассоциация»*

Участникам занятия предлагается поделаться на несколько групп (по 2 человека). Каждой из групп озвучивается свое «понятие»: «школа», «ребенок», «здоровье», «женщина», «безопасность». Задача участников (в своих группах, начиная с ключевого слова, по кругу называть ассоциации к последующим словам. Например: «школа – учитель – урок – дисциплина – тишина – и т. д.»; «ребенок - мама – кухня – ужин – и т. д.»; «здоровье – силы – заботы – дети – семья – и т. д.»; «женщина – мужчина – свадьба - любовь – и т. д.»; «безопасность - спокойствие – жизнь – работа – и т. д.». По завершению работы в группах, озвучивается ассоциативный ряд и выделяются повторяющиеся элементы каждого ряда.

*Далее мы говорим рассказываем учителям о формах психологического насилия, опираясь на презентацию:*

#### Формы психологического насилия:

Отвержение — вербальные и невербальные действия, демонстрирующие неприятие ребенка, принижающие его достоинство: враждебное отношение к ребенку, умаление его ценности, унижение, в том числе публичное; высмеивание ребенка за проявление естественных эмоций (любви, горя, печали и т. п.); превращение ребенка в «козла отпущения», постоянная критика в его адрес, частые наказания и т. п.

Терроризирование — угроза убить ребенка, причинить ему физический вред, поместить в опасное или страшное место: помещение ребенка в непредсказуемые или хаотичные обстоятельства; оставление его в опасной ситуации; нереалистичные ожидания от ребенка, постановка перед ним сверхсложных задач с угрозой наказать за невыполнение; угроза совершения насилия над самим ребенком; угроза совершения насилия над тем, кого ребенок любит (включая домашних животных).

Изоляция—последовательные действия, направленные на лишение ребенка возможности встречаться и общаться со сверстниками или взрослыми как дома, так и вне его: необоснованное ограничение свободного передвижения ребенка; необоснованное ограничение или запрещение социальных контактов ребенка со сверстниками или взрослыми в его среде.

Эксплуатация/развращение — такие действия по отношению к ребенку, которые являются причиной развития у него дезадаптивного поведения (саморазрушающего, антисоциального, криминального, девиантного и др.): побуждение к антисоциальному поведению: занятию проституцией, порнографией; преступной деятельности; употреблению наркотиков; жестокости по отношению к другим; формирование поведения, не соответствующего уровню

развития ребенка (инфантилизм, вынужденное принятие на себя роли родителя); воспрепятствование естественному развитию ребенка; разлучение ребенка с близкими: лишение ребенка права иметь свои взгляды, чувства, желания.

Игнорирование — отсутствие эмоционального отклика на нужды ребенка и его попытки к взаимодействию, лишение его эмоциональной стимуляции: нежелание или неспособность взрослого взаимодействовать с ребенком; взаимодействие с ребенком только в случае крайней необходимости; отсутствие проявлений привязанности к ребенку, любви, заботы.

Психологическое насилие, несмотря на схожесть с эмоциональным, выделяется в отдельную категорию (Соонетс, 2000). Психологическое насилие — это совершенное по отношению к ребенку деяние, которое тормозит развитие его потенциальных способностей.

К психологическому насилию относят, например, частые конфликты в семье и непредсказуемое поведение родителей по отношению к ребенку. Из-за душевного насилия тормозится интеллектуальное развитие ребенка, ставится под угрозу адекватное развитие познавательных процессов и адаптационные способности. Он становится легко ранимым, снижается способность к самоуважению. Ребенок развивается социально беспомощным, легко попадает в конфликтные ситуации и с большой долей вероятности будет отвергаться ровесниками.

Английский психолог Алиса Миллер в 1980 г. в книге «Для твоего собственного блага» сформулировала так называемую «отравляющую педагогику» — комплекс воспитательных воздействий, которые ведут к развитию травмированной личности:

Родители – хозяева (не слуги) зависимого от них ребенка.

Они определяют, что хорошо и что плохо.

Ребенок несет ответственность за их гнев. Если они сердятся – виноват он.

Родители всегда должны быть защищены.

Детское самоутверждение в жизни создает угрозу авторитарному родителю.

Ребенка надо сломить, и чем раньше – тем лучше.

Все это должно произойти, пока ребенок еще совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачить родителей.

Методы, которыми добиваются послушания, разнообразны: психологические ловушки, обман, двуличность, увертки, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, опозоривание – вплоть до истязания, обесмысливание и обесценивание взрослыми всего того, что делает ребенок в семье («У тебя руки не из того места растут – лучше ничего не трогай!»; «Все равно ничего хорошего не получится!»).

Основываясь на этих «правилах», «отравляющая педагогика» формирует у детей следующие деструктивные установки, представления и мифы:

- любовь – это обязанность;
- родители заслуживают уважения по определению – просто потому, что они родители;
- дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети;
- высокая самооценка вредна, а низкая – делает людей альтруистами;
- нежность (сильная любовь) вредна;
- удовлетворять детские желания неправильно. Суровость, грубость и холодность – хорошая подготовка к жизни;
- лучше притворяться благодарным, чем открыто выражать неблагодарность;

- то, как ты себя ведешь, важнее того, что ты на самом деле собой представляешь;

- родители не переживут, если их обидят;
- родители не могут говорить глупости или быть виноватыми;
- родители всегда правы, они не могут ошибаться.

Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают все для блага ребенка, при этом его калеча. Законы межпоколенной передачи неумолимы, и все повторяется опять, но уже в новом поколении.

А. Миллер среди родительских мотивов выделяет следующие:

- бессознательная потребность перенести на другого унижение, которому они сами когда-то подвергались;
- потребность дать выход подавленным чувствам;
- потребность обладать живым объектом для манипулирования, иметь его в собственном распоряжении;
- самозащита, в том числе потребность идеализировать собственное детство и собственных родителей посредством догматического приложения (переноса) родительских педагогических принципов на своего ребенка;
- страх проявлений, которые у них самих когда-то были подавлены, проявлений, которые они видят в собственных детях, тех, что должны быть уничтожены в самом зародыше;
- желание взять реванш за боль, которую родитель когда-то пережил.

Очевидно, что если присутствует хотя бы один из перечисленных мотивов, то шанс изменить родительский паттерн поведения достаточно невысок.

Однако все это не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений. Ненасильственная коммуникация основывается на уважении со стороны взрослых, терпимости к детским чувствам, естественности педагогических воздействий, т. е. зависимости от педагогических принципов.

*Далее мы предлагаем обсудить ситуативные задачи и вместе решить, как с ними справиться:*

#### Ситуативные задачи:

1. Ребенок в течение дня демонстративно не подчиняется требованиям воспитателя. Воспитатель чтобы сохранить авторитет и статус должен прореагировать на непослушание. Как?

2. Вы заметили, что часть детей в группе, дала одному из воспитанников обидное прозвище и другие дети с удовольствием это поддерживают. Ваши действия?

3. В коридоре детского сада, Вы видите, как воспитатель старшей группы тащит ребенка в ясли. Ребенок упирается со словами: «Я больше не буду. Не пойду к малышам». Ваши действия?

4. Вечером за одним из активных ребяташек, пришла мама. Ребенок не торопится собираться домой, продолжая играть. Мама поторапливает его сначала ласково, потом более раздраженно. Ребенок упорно не подчиняется требованиям мамы. Маме необходимо помочь в данной ситуации. Как?

*Рефлексия.*

Мы предлагаем учителям рассказать о своих впечатлениях от наших двух встречах. Высказать своё мнение о том, что они услышали и поможет ли это им в их работе.

*Прощание.*

## **Приложение В**

### **Сказкотерапия для Занятия 2. «Я – это я».**

*Сказка «Коряга»*

На одном дровяном складе лежали толстые и тонкие, короткие и длинные брёвна. Все они давно познакомились друг с другом, о многом переговорили и теперь только ожидали своей дальнейшей участи. Одних из них должны были отправить на мебельную фабрику, чтобы изготовить красивые столы и стулья; других – установить вдоль дорог телеграфными столбами, а третьих – продать на дрова.

Все брёвна немного волновались. Конечно, среди них были и такие, кто точно знал, что будут телеграфными столбами. Но остальные и не догадывались о своей дальнейшей судьбе. Среди них была одна Коряга. Ещё только попав на склад, она заметила, что очень отличается от других – ровных и гладких брёвен. Коряга была с изгибами, дырочками и сучками. И когда её соседи говорили, какие хорошие столы, стулья и шкафы из них получатся, Коряга молчала, сравнивая себя с ними. Но иногда она забывала о том, где находится, начинала мечтать и представляла себя прекрасным произведением искусства.

Как-то Коряга рассказала о своей мечте соседним брёвнам и услышала в ответ:

- Ты слишком много сочиняешь, подруга, будь проще. Посмотри на себя – ну какое ты произведение искусства? Хорошо, если из тебя сделают хоть какой-то

табурет или стул. И запомни: наше дело быть мебелью, если уж не удалось стать телеграфными столбами. После таких слов Коряга замкнулась в себе. В долгих ожиданиях проходили дни.

Наконец на склад приехал большой грузовик. Рабочие погрузили брёвна и повезли их на мебельную фабрику. Коряга оказалась на самом верху штабеля. Она с интересом смотрела по сторонам, любовалась белыми облаками и ясным солнцем, нежными цветами и могучими деревьями. Когда машина проезжала через лес, Коряга вдруг поняла, что не хочет быть мебелью. Она не хочет, чтобы её пилили, строгали и забивали гвоздями.

- Я не хочу быть мебелью, - сказала Коряга своим соседкам. – Прощайте!

Она выпрыгнула из кузова машины и очутилась на небольшой поляне. К своему удивлению, беглянка увидела там несколько похожих на себя коряг. Конечно, других размеров и форм, но они тоже были корягами! Она с радостью познакомилась с ними, а вскоре и подружилась.

Незаметно прошло лето, наступила осень. В лес стали приходить грибники. Один из них забрёл на полянку и увидел Корягу.

- Какая красавица! – воскликнул он. – Настоящее чудо! Я возьму её с собой в мастерскую, почищу, покрою лаком, и она покажет всю свою красоту.

В мастерской грибник, который оказался художником, долго и терпеливо, стараясь не повредить природной формы, придавал Коряге новый образ. Когда работа была окончена, мастер принёс своё творение на выставку.

Посетители, увидев лесную гостью, с восхищением воскликнули:

- Какая красавица, настоящее произведение искусства!

Они отмечали красоту и лёгкость её форм и чем дольше смотрели на фигуру, тем больше чувствовали свет, идущий от неё.

- Это чудо! – произносили ценители искусства и радостные, одухотворённые уходили домой. А Коряга, которую теперь называли Прекрасной Незнакомкой, счастливо улыбалась. Исполнилась её заветная мечта – она стала произведением искусства и дарила людям радость и красоту.

## **Приложение Г.**

### **Тест для Занятие 4. «Эмоции. И пути выражения чувств»**

1) Выберите правильный ответ и прочитайте его.

Эмоции — это...

а) аппетит;

б) отношение к учебе;

в) различные состояния человека, связанные с его переживаниями и чувствами.

2) Основной эмоцией человека является:

а) радость;

б) интерес;

в) печаль.

3) Воспитанный человек должен уметь:

а) управлять своими эмоциями;

б) все время скрывать свои эмоции.

4) У человека должны быть:

а) только одни и те же эмоции;

б) разные эмоции, в зависимости от причин, их вызвавших.

5) Чувства — это:

а) переживания человека;

б) внешний облик человека.

б) О каких чувствах легче говорить:

а) о печали, гневе, боли...;

б) о радости, восторге, счастье?..

## Приложение Д.

### Памятка для выступления на родительском собрании «Психологическая безопасность моего ребенка».

#### ЭТО НАДО ЗНАТЬ ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ! ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Психологическая безопасность для ребенка заключается в отсутствии опасных условий психического развития ребенка, когда правильно и корректно исключаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

##### Психологическая безопасность ребенка:

- Внешние источники психологической угрозы для ребенка:
- Внутренние источники психологической опасности
- Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка

##### Как помочь ребенку?

##### Внешние источники психологической угрозы для ребенка:

- Недостаточное внимание к воспитанию ребенка, развитию общественно-полезных навыков.
- Манипулирование ребенком со стороны взрослых.
- Агрессивное поведение взрослых/родителей/учителей по отношению к ребенку.
- Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице.
- Осознание ребенком своей не успешности, ущербности в сравнении со сверстниками.
- Прямая зависимость от взрослых/родителей, что порождает комплекс неполноценности.
- Необоснованные запреты.
- Нарушение личностных границ ребенка.
- Нагрузки, не соответствующие возможностям ребенка.
- Отсутствие понятных правил взаимоотношений в семье/школе или не соблюдение взрослыми этих правил.
- Авторитарный стиль воспитания.

##### К внутренним источникам психологической опасности, можно отнести следующее:

- Негативные привычки, которые сформировались у ребенка.
- Низкая самооценка.
- Страх, неуверенность в своих силах, беспомощность.
- Недоверие этому миру (нарушение привязанности к родителям). Ребенок не чувствует себя защищенным.
- Невнимательность и неконтролируемость своих действий.
- Отсутствие ответственности за свои поступки.
- Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справиться.

##### Симптомы нарушения психологической безопасности ребенка:

- Проблемы со сном, питанием, личной гигиеной и самообслуживанием.
- Быстрая утомляемость
- Частые и беспричинные слезы. Беспокойство без видимых причин.
- Не умение организовать свое время для учебы и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться!»
- Уединение предпочтительнее общению со сверстниками.
- Энурез. Энокпорез. Нервные тики.

##### Как помочь ребенку?

- Проанализировать свое собственное родительское отношение к ребенку. Обоснованы ли претензии, неудовольствия.
- Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех.
- Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.
- Важно понимать, что ребенок специально не хочет быть плохим, злым, агрессивным и непослушным.
- Понимать и принимать любую эмоцию ребенка, говоря ему об этом: «Мне кажется, что ты сейчас злишься; негодуешь; обижаешься; грустишь; тоскуешь; горюешь, боишься и т.д. Да, так бывает! У меня так же было, я понимаю тебя! Что я сейчас могу для тебя сделать?»
- Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!
- Защищать своего ребенка всегда. Давать ему поддержку! Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.
- Родителям надо быть с ребенком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.

## Приложение Е.

Валеологическая оценка условий организации образовательного процесса

Задание №1.

Валеологическая оценка классной комнаты и ее оборудования.

Оборудование: сантиметровая лента или рулетка, термометр, компас.

Ход работы:

Оценка размеров классной комнаты.

Измерить ширину и длину кабинета, вычислить площадь ( $S_k$ ). Выяснить количество учеников одновременно занимающихся в кабинете.

Оценить полученные данные, учитывая, что площадь классной комнаты должна быть не менее 50 кв.м., длина – 8-9 метров, ширина – 5,7- 6,2 м., минимальная площадь на одного ученика должна составлять 1,25 м. для учащихся 1-8 классов и 1,4 м. – для учащихся 9-10 классов. Наиболее целесообразная форма классной комнаты - прямоугольник с размещением окон по одной из его длинных сторон.

Оценка естественного освещения.

Измерить площадь остекленной поверхности окон ( $S_o$ ).

Рассчитать световой коэффициент (СК) по формуле:

$$СК = S_o / S_k$$

Оценить результаты, учитывая, что значение СК не должны быть менее 0,25.

Оцените ориентацию окон кабинета по сторонам света, учитывая, что оптимальной стороной является южная, восточная и юго-восточная стороны. Такая ориентация обеспечивает комфортные условия для светового и теплового

климата учебных помещений. Для кабинетов черчения, рисования и информатики оптимальной ориентацией является северная, северо-восточная, северо-западная стороны.

#### Оценка искусственного освещения

Искусственное освещение класса должно быть достаточным по силе, которая оценивается по удельной мощности. Для ее определения суммарная мощность всех ламп в ваттах соотносится к площади пола в квадратных метрах. Норма освещенности при лампах накаливания – 48 Вт/кв.м., при люминисцентных лампах составляет 21-22 Вт/кв.м.

Вычислите удельную мощность освещения (Муд):

$$\text{Муд} = (\text{мощность одной лампы} \times \text{количество ламп}) / S_k$$

Установите, имеются ли над классной доской софиты, оборудованные двумя зеркальными светильниками. Оцените правильность их размещения над доской (нормативные значения – 0,3 м. над доской и 0,6 м. в сторону класса).

#### Оценка воздушно-теплого режима.

Измерить температуру воздуха термометром (у доски, на высоте головы учащегося).

$$\text{Температура (t)} = + 18^{\circ}\text{C}$$

Измерить площадь фрамуг или форточек (Sф).

$$\text{Вычислите коэффициент вентиляции (КВ)} \quad \text{КВ} = S_f / S_k$$

Оцените результаты, учитывая, что КВ должен быть не менее 0,02.

Выясните частоту и длительность проветривания учебной комнаты.

Данные занесите в таблицу . Соотнесите полученные данные с нормами, представленными в Таблице 1.

Таблица 5-Длительность сквозного проветривания учебных помещений

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1- 1,5	5-10

#### Оценка выполнения требований к расстановке мебели в классе

Измерить расстояние от доски до первой парты среднего ряда (в норме оно должно составлять 2,0-2,5 метра);

Измерить расстояние от последней парты до задней стены классной комнаты (нормативные показатели 0,4-0,5 метра);

Измерить расстояние от парт первого ряда до наружной стены (нормативные показатели 0,4-0,6 метра);

Измерить расстояние между рядами (нормативные показатели 0,6-0,8 метра).

#### Оценка цветовой гаммы кабинета

Определите окраску стен, пола, мебели, цвет штор и классной доски. Оцените, насколько она гармонична. При оценке цветовой гаммы используйте следующую информацию:

- для стен учебных помещений лучше использовать светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого цветов;

- для мебели лучше использовать цвета натурального дерева или светло-зеленый;
- для классных досок – темно-зеленый или темно-коричневый;
- для дверей, оконных рам – белый цвет (по рекомендациям СанПиНа);
- в классной комнате передняя зеленая стена при желтых боковых стенах создает благоприятные условия для работы, поскольку глаза не утомляются, а окраска боковых стен обеспечивает теплую и уютную атмосферу (по данным исследователей);
- исследованиями Института цветопсихологии в Цюрихе установлена связь между цветом и психологическими характеристиками человека.

Таблица 6- Оценка цветовой гаммы кабинета

Возраст	Предпочитаемые цвета	Цвет, вызывающий отрицательное отношение
4-10	Красный, пурпурный, розовый, бирюзовый	Черный, темно-коричневый, серый
11-12	Зеленый, желтый, красный	Оливковый, пастельно-зеленый, лиловый
13-16	Ультрамарин, синий, оранжевый	Фиолетовый, лиловый
17-19	Красно-оранжевый	Пурпурный, розовый

## Приложение Ж.

"Валеологическая оценка расписания учебных занятий класса"

Общие сведения:

Название и номер школы МБОУ № ... общеобразовательная школа».

Сведения о классе: ... класс

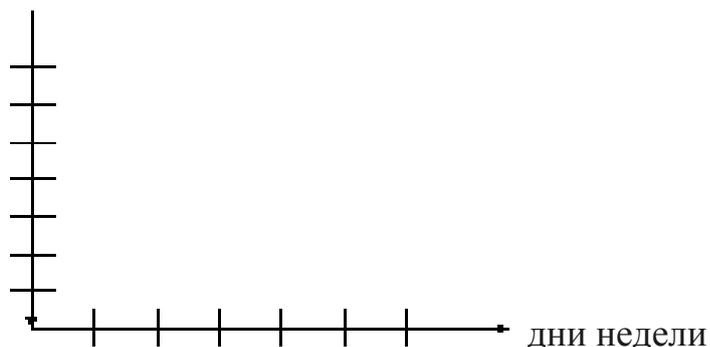
Время начала занятий: ....

Недельная сложность учебной нагрузки

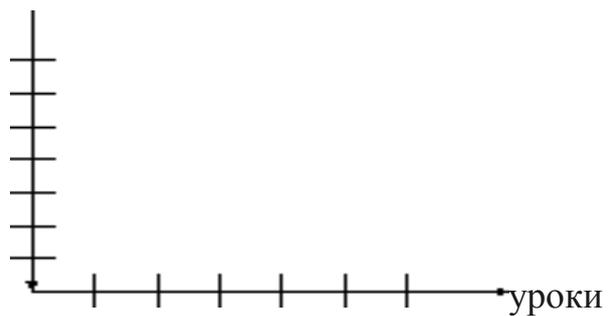
	№ ур ка	Понедельни к	Вторни к	Сред а	Четверг	Пятница	Суббот а
Дисциплины и их сложность	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
Общая сложность							

Составить график недельной и дневной нагрузки

баллы



баллы



Написать вывод с учетом валеологических требований о соответствии расписания каждого дня и за неделю.

## Приложение 3.

### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

результатов проектной деятельности в учреждении

Загребина Вероника Максимовна

на тему "Оценка психологически безопасной личности в образовательной среде школы"

#### 1. Наименование предложения для внедрения:

Проект по оценке и формированию психологически безопасной личности в образовательной среде начальной школы, который включает в себя мероприятия направленные на повышение компетенций среди учителей и родителей в рамках психологически безопасной образовательной среды и психологически безопасной личности, а также мероприятия для учеников направленные на разрешение и предупреждение конфликтов.

#### 2. Эффект от внедрения: (описание качественных и количественных результатов по итогам внедрения)

В данном проекте принимали участие 27 учеников 4 А класса, родители, и 7 учителей, которые взаимодействуют с данным классом. По результатам внедрения проекта увеличилось количество детей, считающих образовательную среду примерно на 3-4%. Так же возросла степень удовлетворенности характеристиками образовательной среды на 5-7%, а количество детей, считавших себя полностью незащищенными от психологического насилия сократилось на 2-3%. У родителей и учителей так же показатели выросли по всем характеристикам в целом, на 4-5%

#### 3. Место и время использования предложения: наименование учреждения, конкретные сроки реализации

МБОУ СШ №39 г. Красноярск сроки реализации 29.11-20.12. 2018

#### 4. Форма внедрения:

Семинары, тренинги

Директор

ФИО

*Жришинева А.П.*

М.П.

«



20 \_\_\_\_ г.

*[Handwritten signature]*

## Приложение И.

### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

результатов проектной деятельности в учреждении

Астафьевой Марии Андреевны

на тему "Оценка психологически безопасной личности в образовательной среде школы"

1. Наименование предложения для внедрения:

Проект по оценке и формированию психологически безопасной личности в образовательной среде начальной школы, который включает в себя мероприятия, направленные на повышение компетенций среди учителей и родителей в рамках психологически безопасной образовательной среды и психологически безопасной личности, а также мероприятия для обучающихся, направленные на разрешение и предупреждение конфликтов.

2. Эффект от внедрения: (описание качественных и количественных результатов по итогам внедрения)

В данном проекте принимали участие 23 учеников 4 «Б» класса, родители, и 5 учителей, которые взаимодействуют с данным классом. По результатам внедрения проекта увеличилось количество обучающихся примерно на 5%, ответивших, что образовательная среда в школе № 94 стала более благоприятной. Так же возросла степень удовлетворенности характеристиками образовательной среды на 5-7%, а количество обучающихся, считавших себя полностью незащищенными от психологического насилия сократилось на 7%. У родителей и учителей так же показатели выросли по всем характеристикам в целом, на 5-6%.

3. Место и время использования предложения: наименование учреждения, конкретные сроки реализации

МБОУ СШ №94 г. Красноярск. Сроки реализации 22.10.2018 - 29.12. 2018

4. Форма внедрения:

Семинары, тренинги

Директор

(ФИО)



20 18 г.