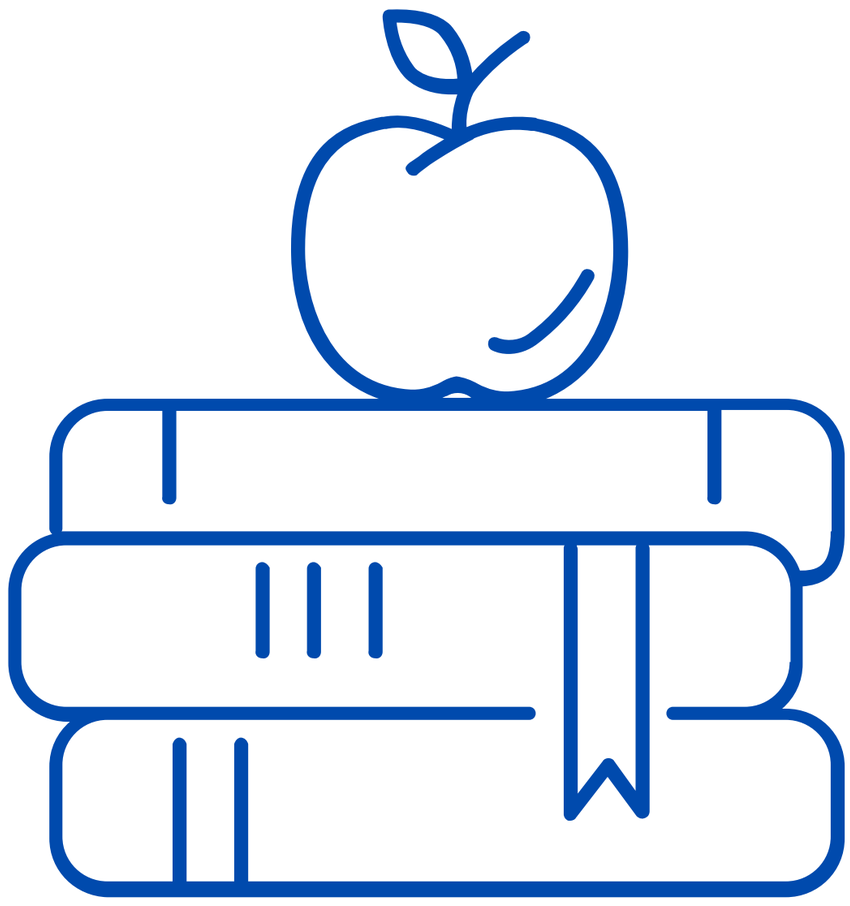
Республиканский центр психологической помощи
Институт психологии
Белорусский государтсвенный педагогический университет имени Максима Танка

НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА: БЕЗОПАСНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Как вовремя заметить давление в группе и создать среду, в которой комфортно учиться каждому



Минск, 2026

Эта страница — ваш путеводитель. Здесь собраны главные шаги, которые помогут вам защитить ребенка и сохранить его доверие. Подробный разбор каждого шага вы найдете на следующих страницах.

НАБЛЮДАЕМ
Учимся видеть то, что скрыто: анализируем групповую иерархию и микросигналы отчуждения в группе 3

РАБОТАЕМ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ
Как выстроить «культуру согласия», внедрить понятные правила и сделать класс союзником в поддержании порядка 4

ДЕЙСТВУЕМ В МОМЕНТЕ
Протокол реагирования на инцидент. Как остановить неприемлемое поведение, не превращая разбор в публичное шоу. 5

АКТИВИЗИРУЕМ РЕСУРСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СИТУАЦИЕЙ
Как эффективно использовать ресурсы школы: работаем в связке с психологом, администрацией и коллегами 6

СОЗДАЕМ АЛЬЯНС С РОДИТЕЛЯМИ
Правила конструктивного диалога. Как перевести разговор с семьей из плоскости претензий в плоскость поиска решения. 7

УДЕРЖИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ
Учимся держать эмоциональное равновесие и управлять острыми ситуациями. 8

Автор-составитель: педагог-психолог ИМО РЦПП Матвиенко И.И.

Наблюдаем: за пределами очевидного

Педагог видит не только поведение, но и структуру группы. Важно заметить «невидимые» процессы, происходящие до ситуаций буллинга в классе

ГРУППОВАЯ ИЕРАРХИЯ И «НЕГЛАСНЫЕ ПРАВИЛА»

Кто в классе определяет «модно» или «стыдно»? Если право на мнение есть только у узкой группы лидеров — это благодатная почва для давления на остальных.

СМЕНА РОЛЕЙ

Обратите внимание, если активный ранее ученик вдруг стал «тенью» или если «шут» класса начал проявлять агрессию к более слабым — часто это попытки защититься или подстроиться под лидеров.

МИКРОСИГНАЛЫ ОТЧУЖДЕНИЯ

Это не всегда физические синяки. Это тишина в классе, когда конкретный ученик заходит в кабинет; это коллективное «забывание» позвать кого-то в общий чат или на мероприятие.

ДИНАМИКА ВЛАСТИ

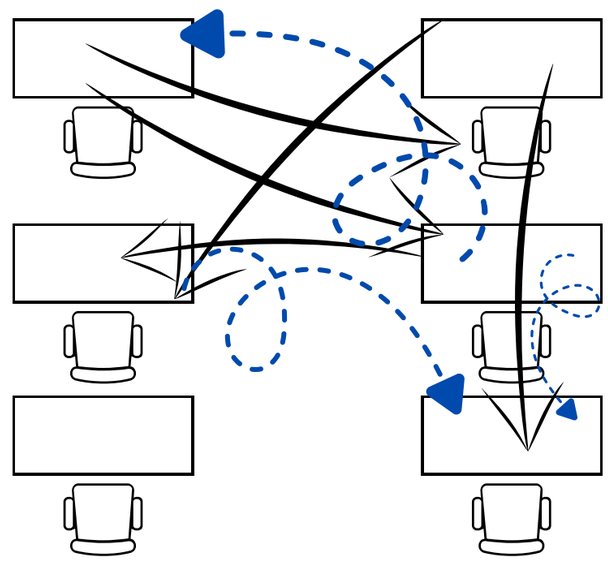
Наблюдайте, как дети распределяют ресурсы: кто всегда сидит на лучших местах, кто распоряжается общим инвентарем. Если один ребенок систематически «обслуживает» интересы других — это дисбаланс.

Метод «Карта связей»: экспресс-диагностика группы

Этот инструмент помогает визуализировать реальную структуру класса и заметить тех, кто выпал из системы общения.

Как работать со схемой:

1. Возьмите за основу обычную схему парт. Каждый ребенок — это узелок в сети вашего класса.
2. Понаблюдайте за переменами и работой в группах. Мысленно (или на бумаге) проведите линии между детьми, которые активно и позитивно общаются между собой.
3. Главный маркер - «пустота» вокруг ребенка. Если к парте ученика не тянется ни одна линия, он находится в социальной изоляции. Это самая уязвимая позиция.
4. Обратите внимание, если все линии в классе сходятся к одному человеку. Сильный перекос внимания на одного лидера часто ведет к подавлению других.



РАБОТАЕМ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

Здоровая атмосфера в классе строится на предсказуемости и понятных границах. Когда дети точно знают, какое поведение приемлемо, а какое — нет, у них появляется чувство безопасности.

СОЗДАВАЙТЕ ПРАВИЛА ВМЕСТЕ С КЛАССОМ
Обсудите с ребятами 4–5 простых принципов общения (например: «Мы уважаем право каждого на ошибку» или «Мы не используем обидные прозвища»). Если ученики сами участвуют в создании этих правил, им гораздо легче их соблюдать.

ОПИРАЙТЕСЬ НА ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР
Подростки и дети очень чутко считывают реакции взрослого. Проявление уважения к каждому ученику, отказ от иронии и публичной критики со стороны педагога задают эталон общения для всего коллектива.

ФОРМИРУЙТЕ КУЛЬТУРУ ПОДДЕРЖКИ
Травля и давление развиваются там, где группа молча одобряет происходящее. Важно разговаривать с классом о том, что вовремя заметить несправедливость и заступиться — это признак взрослости и силы коллектива.

РАЗДЕЛЯЙТЕ ЖАЛОБЫ И ЗАПРОС НА ПОМОЩЬ
Помогите детям понять разницу: жалобы преследуют цель кого-то наказать, а обращение к учителю за помощью — это способ защитить себя или товарища. Важно, чтобы ученики знали: говорить о трудностях — безопасно.

Упражнение «Лестница поддержки»

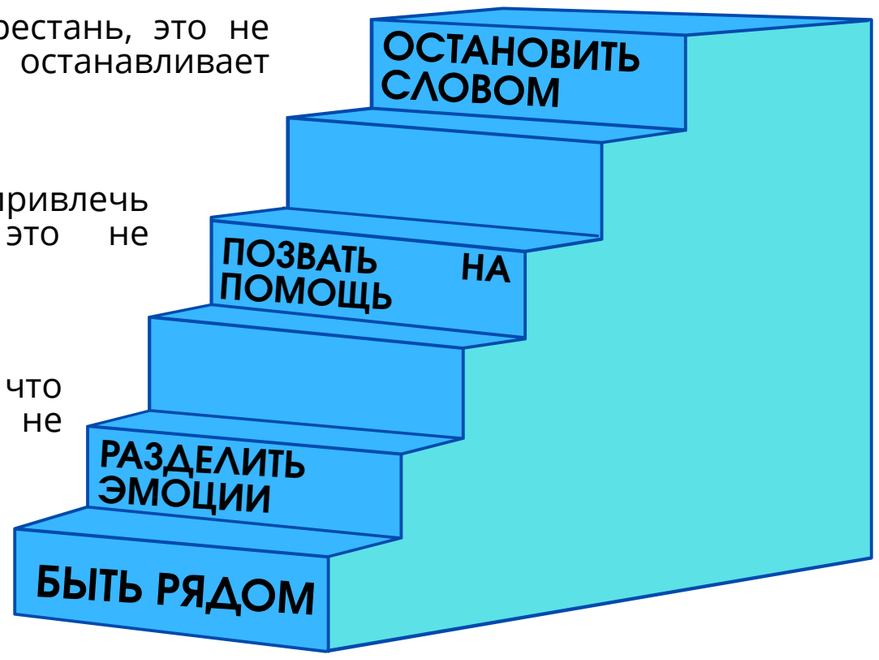
Чтобы правила уважения не оставались просто словами на плакате, разберите с классом это простое визуальное упражнение. Оно помогает каждому ребенку понять свою роль в коллективе и учит свидетелей не оставаться в стороне.
Нарисуйте на доске лестницу из четырех ступеней. Каждая ступень — это уровень того, как мы можем помочь человеку, если видим, что ему трудно, неприятно или его обижают.

Самый смелый шаг. Твердо сказать обидчику при всех: «Перестань, это не смешно» или «У нас так не шутят». Сила большинства всегда останавливает агрессию.

Если ситуация зашла в тупик и сил одного ребенка мало, нужно привлечь взрослого. Напомните классу: сообщить учителю — это не доносительство, а спасение того, кто слабее.

Напиши или поговори наедине. Скажи простые слова: «Я видел, что произошло. Мне жаль, это было несправедливо. Ты этого не заслужил». Это снимает с пострадавшего груз стыда.

Если кого-то задирают, не присоединяйся к смеху толпы. Просто подойди к человеку, сядь рядом в столовой или предложи вместе пойти на следующий урок. Дай ему понять, что он не невидимка.



ДЕЙСТВУЕМ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ БУЛЛИНГА

Когда становится понятно, что ситуация в классе вышла за рамки обычного конфликта и превратилась в системное давление, педагогу важно взять на себя роль координатора. Этот пошаговый план поможет организовать процесс защиты ребенка и оздоровления группы.

- **Обеспечьте безопасность в зонах риска.** Договоритесь с коллегами о повышенном внимании к классу на уроках. Контролируйте коридоры и раздевалки на переменах, при необходимости временно измените рассадку в кабинете.

- **Зафиксируйте хронологию фактов.** Спокойно и без оценочных суждений запишите: что именно произошло, кто участвовал, где и когда это случилось. Четкие задокументированные данные — это ваша опора для дальнейшего разговора с родителями и администрацией.

- **Проведите раздельные беседы.** Никогда не устраивайте совместных «очных ставок» — это травмирует пострадавшего и провоцирует агрессию. Поговорите с каждым учеником строго наедине. Пострадавшему увидеть вашу поддержку (*«Я вижу ситуацию, школа примет меры для твоей защиты»*), а инициатору твердо обозначьте границы (*«Такое поведение нарушает правила школы, оно будет остановлено»*).

- **Переключите внимание свидетелей.** Проведите классный час о личных границах и ответственности группы. Четко донесите до класса: позиция «я просто смотрел» тоже поддерживает несправедливость. Познакомьте ребят с безопасными способами поддержки и предложите канал связи с вами (записки, личный разговор).

- **Передайте информацию коллегам.** Не пытайтесь решить системную проблему в одиночку. Выявление буллинга — это основание для немедленного подключения педагога-психолога и администрации для выработки совместного плана действий.

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ 

Принудительные примирения
Не заставляйте детей публично просить прощения или пожать руки. В ситуации буллинга нет равенства, и банальное «помиритесь» лишь загонит агрессию вглубь.
Публичные разборы
Не стыдите инициаторов перед всем классом. Это либо превратит их в «героев» для сверстников, либо усилит их злость на пострадавшего.
Игнорирование мелочей
Не пропускайте едкие шутки со словами «они просто играют».
Любой мелкий эпизод без реакции учителя воспринимается классом как одобрение.
Перенос вины на жертву
Не советуйте пострадавшему «измениться», «быть проще» или «не провоцировать». Это транслирует классу мысль, что виноват тот, кого обижают.
Попытки скрыть проблему
Не пытайтесь решить всё в тайне от администрации и психолога - это прямая дорога к неуправляемому кризису.

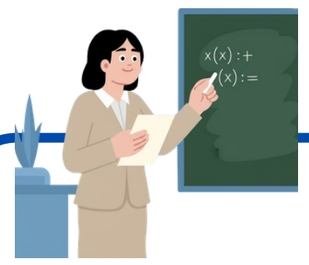
ФОРМИРУЕМ КОМАНДУ ПОДДЕРЖКИ

Сложная динамика в классе — это вызов, с которым трудно и не нужно оставаться один на один. Справиться с такой ситуацией гораздо легче, если опираться на школьную команду и разделять задачи со специалистами.



ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ

Ваша роль:
Заметить первые сигналы отчуждения, остановить неприемлемое поведение на своем уроке и зафиксировать хронологию фактов.
Главная задача:
Обеспечить безопасность ребенку в рамках своих занятий и вовремя передать информацию коллегам. Вы координируете процесс внутри класса, но не несете за него единоличную ответственность.



ДРУГИЕ ПЕДАГОГИ

Чем помогают:
Поддерживают единые правила поведения на всех уроках без исключения.
Коллеги помогают контролировать обстановку в течение всего учебного дня. Они следят за тем, чтобы никто не оставался в изоляции при командной работе, и делятся с вами своими наблюдениями.



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

Чем помогает:
Берет на себя профессиональную работу с атмосферой в классе и эмоциями детей:
проводит диагностику;
помогает пострадавшему;
работает с зачинщиками;
объединяет класс;
консультирует вас (дает практические подсказки, как лучше общаться с конкретными учениками и их родителями).



АДМИНИСТРАЦИЯ ШКОЛЫ

Чем помогает:
Закрепляет ваши действия официальным статусом и помогает координировать общую стратегию.
Администрация подключается к решению проблемы, когда требуется официальный уровень, помогают согласовать план безопасности на уровне школы и при необходимости привлекают внешних специалистов.

Главный принцип командной работы — **единое информационное поле.**
Не держите важные детали при себе и фиксируйте любые изменения.
Когда учитель, психолог и администрация действуют согласованно и говорят на одном языке, это не только ускоряет решение проблемы, но и защищает каждого специалиста от эмоционального выгорания и от других рисков.

АЛЬЯНС С РОДИТЕЛЯМИ

Семья — это важнейший ресурс, но в ситуации давления родители сами часто испытывают сильный стресс, страх или чувство вины, из-за чего могут реагировать излишне эмоционально. Ваша задача — не переделать их, а помочь им успокоиться, объединить ваши усилия и действовать заодно ради безопасности ребенка.

Чего стоит избегать	Как действовать лучше
Обвинения и ярлыки Говорить общими фразами: «Ваш сын — агрессор» или «Ваша дочь всех провоцирует». Это вызывает только защитную агрессию.	**Опора на сухие факты** Описывайте только то, что видели лично. «Вчера на перемене произошел такой случай... Давайте обсудим, как мы можем на это повлиять»
Обвинения и ярлыки Говорить общими фразами: «Ваш сын — агрессор» или «Ваша дочь всех провоцирует». Это вызывает только защитную агрессию.	**Позиция «Над проблемой»** Сразу обозначьте, что вы союзники и цель у вас одна. «Мы на одной стороне — нам важно, чтобы ребенку было спокойно и комфортно в школе».
Перебивание и споры Доказывать свою правоту в ответ на эмоции, крики или возмущение мамы или папы.	**Уважение к страхам семьи** Дайте родителям высказаться и выпустить пар. За их гневом почти всегда скрывается сильный страх за своего ребенка.
Обсуждение чужих детей Сравнивать учеников или говорить: «А вот Петров из-за вашего сына страдает». Это нарушает профессиональную этику.	**Фокус только на их ребенке** Говорите только о поведении конкретно их сына или дочери и о тех мерах, которые принимает школа.
Размытый финал Заканчивать сложную беседу фразой: «Ну, в общем, нужно что-нибудь сделать, контролируйте его».	**Конкретный план действий** Четко распределите шаги. «Я контролирую рассадку в классе, вы обсуждаете этот случай дома. Через 3 дня спишемся в мессенджере».
Попытки терпеть агрессию Пытаться в одиночку выдержать оскорбления, сильный скандал или обвинения в своем кабинете.	**Привлечение третьей стороны** Если диалог заходит в тупик, перенесите встречу в кабинет психолога или завуча — это сразу дисциплинирует разговор.

Что должно быть в остатке после разговора:

Разделение зон ответственности: четко прописано, какие действия предпринимает школа (контроль рассадки, тренинг психолога), а какие — родители дома.
Единый стандарт правил: родители и педагог транслируют ребенку одинаковые требования к поведению и безопасности.
Конкретная дата обратной связи: назначена точная дата следующего контакта (через 3–5 дней) для оценки динамики.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И РЕСУРСЫ

В ситуациях психологического давления главная задача педагога — не вовлекаться в конфликт эмоционально и транслировать уверенное спокойствие.
Ваша невозмутимость лишает агрессию «подпитки»

- **Держите паузу**

Прежде чем ответить на резкую реплику или вмешаться в спор, сделайте глубокий вдох. Короткая задержка реакции позволяет вам перейти от эмоционального порыва к профессиональному решению.

- **Используйте «Я-высказывания»**

Вместо обвинений («Ты зачем это сказал?») говорите о ситуации или правилах класса: «Мне трудно продолжать урок, когда звучат такие слова. В нашем кабинете принято проявлять уважение».

- **Снижайте эмоциональный накал**

Говорите тише и медленнее, чем оппонент. Спокойный, доброжелательный тон в ответ на крик или насмешку помогает быстрее стабилизировать обстановку.

- **Разделяйте поступок и личность**

Характеризуйте конкретное действие ребенка («этот комментарий был обидным»), а не его самого. Это позволяет ученику «сохранить лицо» и прекратить давление, не уходя в глухую оборону.

- **Берегите свой ресурс**

Не выясняйте отношения на публике. Если ситуация зашла в тупик, предложите обсудить её после урока. Ваше право на паузу — это легальный способ не допустить собственного эмоционального срыва.

ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В ОДИНОЧКУ.
ПОМОЩЬ РЯДОМ. ОНА ДОСТУПНА.
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ИЛИ СУПЕРВИЗИЕЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
Г. МИНСК, УЛ. ЧЮРЛЕНИСА, 3
+375 17 300 10 06
RCPP@BSPU.BY