



Отдел образования администрации Калининского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ЛИЦЕЙ № 144

195297, Санкт-Петербург, Суздальский пр., д.93, корп.2, лит. А
Тел./факс: (812) 531-57-42, <http://lyceum144.ru>, e-mail: lyceum144spb@obr.gov.spb.ru

**Психологическая безопасность образовательной среды лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга**

Условием, способствующим развитию психологически здоровой личности, является психологическая безопасность. Безопасность - это явление, обеспечивающее нормальное развитие личности. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека, без частичного удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, достижение самореализации. Повышение уровня психологической безопасности способствует личностному развитию и гармонизации психического здоровья всех участников образовательного процесса: учащихся, педагогов и родителей. Отсутствие психологических перегрузок подтверждается результатами диагностики комфортности и безопасности условий обучения, эмоционального состояния школьников. Ежегодно служба сопровождения проводит диагностику эмоциональной сферы обучающихся и комфортности их в школе.

По итогам анализа результатов диагностики с ребятами, испытывающими сложности, проводится как индивидуальная работа, так и групповая, позволяющая снизить психоэмоциональное напряжение ребенка.

Для снятия психологических нагрузок реализуются программы:

1. **«Стоп – тревога»**, которая включает в себя беседы и лекции, учащиеся выполняют дыхательные упражнения, упражнения для снижения мышечного напряжения и расслабления, пробуют метод визуализации и арт-терапии.
2. **«Я учусь владеть собой»**, направленная на работу со стрессовыми ситуациями. Данная программа актуальна в период подготовки и сдачи экзаменов.
3. **«Учись учиться»**, программа для младших школьников, где используются задания занимательного характера, головоломки, ребусы, а также задания, требующие рассуждений, нестандартных решений.
4. **«Песочная игротерапия»**, занятия для коррекции эмоциональной сферы школьников.

Подготовка диагностических материалов по изучению комфортности и безопасности условий обучения

Комфортность - состояние уюта, удобства и удовлетворения, обеспеченное совокупностью положительных психологических и физиологических ощущений человека.

Комфортность обучения - это те микросреда и микросоциум в школе, в которых ребенок имеет возможность раскрыть и реализовать свой природный творческий потенциал.

Под **комфортностью обучения** подразумевается наличие такого режима в школе, когда ребенку даются посильные интеллектуальные и физические нагрузки, когда воспитанник не замыкается в себе, а стремится к общению со сверстниками, с окружающими его людьми.

Четыре основных типа комфортности ребенка в обучении:

1. **Интеллектуальная комфортность**, когда объем учебного материала, характер его изложения и уровень сложности, стиль общения ребенка соответствуют актуальному уровню его интеллектуального развития, он не чувствует, что чего-то не понимает или не может понять в процессе общения с учителем.

2. **Темповая комфортность**, когда темп всех видов учебной деятельности в группе соответствует собственному темпу деятельности ребенка. Педагог, планируя организацию деятельности ребенка в образовательной среде своего предмета, должен это учитывать. Если темп предполагаемой деятельности для ребенка высок по сравнению с его собственным темпом, то во время учебной работы он будет испытывать постоянный дискомфорт, ощущение того, что не успевает. Работа в таком режиме может привести к быстрой утомляемости ребенка и, как следствие, к ухудшению мыслительных процессов.

3. **Социальная комфортность**, когда ценностные ориентации группы, мотивы других членов группы, иерархическое положение ребенка в группе соответствуют внутреннему состоянию его личности и при этом не противоречат целям образования.

4. **Учет состояния здоровья** детей делает поиск технологий индивидуализации не только желательным, но и необходимым условием обеспечения эффективности образовательного процесса. Наличие таких гибких технологий в арсенале учителя не допустит «выпадения» ребенка из учебного процесса по состоянию здоровья.

Для изучения психологической **комфортности обучения**, психологом проводятся **диагностика интеллектуальных, личностных и эмоционально-волевых** особенностей учащихся, препятствующих нормальному протеканию процесса обучения и их коррекция; выявление и устранение психологических причин **нарушений межличностных отношений** учащихся со сверстниками;

Личностно ориентированный подход к учебной деятельности, нацеленный на обеспечение комфортности ученика в новых жизненных условиях, снижает риск дезадаптации.

Факторы, обеспечивающие **экологическую комфортность условий обучения**: природосообразная организация учебного процесса, соответствие пространства, в котором пребывает ребёнок, санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимо создавать:

- а) оптимальные условия двигательного режима учащихся: подвижные перемены, динамические часы, музыкальные физические минутки на уроках, глазодвигательная гимнастика;
- б) формировать навыки здоровьесберегающего поведения: заботливое отношение к одноклассникам, педагогам и родителям, исключаящие травматизм игры на переменах и после занятий, осуждение вредных привычек.

Безопасность — это такое состояние сложной системы, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к ухудшению системы или к невозможности её функционирования и развития.

Безопасность человека — это такое состояние человека, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к смерти, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом, и не препятствуют достижению определенных желательных для человека целей.

Безопасность — состояние защищённости жизненно-важных интересов личности, общества, организации, предприятия от потенциально и реально существующих угроз, или отсутствие таких угроз.

Психологическая безопасность в психологии рассматривается на разных уровнях:
- на уровне общества – как характеристика национальной безопасности, в структуре которой присутствует социальная безопасность, что означает выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов, целей всего населения страны, фактически обеспечивая качество жизни;

- на уровне локальной среды обитания – это семья, ближайшее окружение, референтные группы, учебные группы;
- на уровне личности, в которой возникает аспект переживания своей защищенности- незащищенности, когда возможно говорить о понимании и представлении о психологическом насилии и когда конкретные поведенческие акты способствуют нарушению безопасности другого или саморазрушению.

Принципы психологической безопасности в образовательной среде:

- принцип опоры на развивающее образование, главная цель которого не обучение, а личностное развитие, развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер личности. «В основе такого образовательного процесса находится логика взаимодействия, а не логика воздействия»;
- второй принцип, исходя из которого, необходимо проектировать психологически безопасную среду школы – принцип психологической защиты личности каждого субъекта учебно-воспитательного процесса; реализацией данного принципа является устранение психологического насилия во взаимодействии. Незащищенный должен получить ресурс, психологическую поддержку и защиту прав на безопасное взаимодействие.

Информационная безопасность – это состояние защищенности основных сфер жизнедеятельности по отношению к опасным информационным воздействиям.

Под **информационной безопасностью** понимается состояние защищенности жизненно важных интересов личности, проявляющееся в умении выявлять и идентифицировать угрозы информационного воздействия и умении скомпенсировать негативные эффекты информационного воздействия.

Негативные последствия информационного воздействия: проблемы здоровья

(переутомление, психологическая зависимость, соматические заболевания, снижение работоспособности и др.); этические проблемы (переоценка нравственных норм, снижение интереса к искусству, чтению, проблемы поведения – перенос образцов поведения из виртуальной действительности в реальную и др.); проблемы обучения (снижение интереса к обучению, отсутствие времени, перегрузка излишней информацией, низкая успеваемость).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Опросник для оценки синдрома психического выгорания предназначен для диагностики проявлений синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Шкала депрессии (по Т.И.Балашовой, О.П.Елисееву) предназначена для диагностики наличия и степени выраженности депрессии.

Опросник Бека предназначен для диагностики депрессивных состояний.

Шкала депрессии Цунга.

Тест "Определение типового состояния" Э.Э.Эйдемиллера, В.В.Юстицкого предназначен для измерения профессионально-обусловленных состояний: общей неудовлетворенности, нервно-психического напряжения, тревожности.

Цветовой тест Люшера предназначен для исследования особенностей эмоционального состояния. Суть процедуры тестирования представляет собой ранжирование цветов испытуемым по степени их субъективной приятности (симпатичности).

Метод рисуночной фрустрации Розенцвейга предназначен для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности.

Методика оценки психологической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (по Н.А. Курганскому и Т.А. Немчину) предназначена для диагностики состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Тест тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. Этот тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент – реактивная тревожность и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора.

Тест тревожности по В.М.Астапову предназначен для исследования уровня тревожности у дошкольников.

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет выявить характер и уровень тревожности у школьников.

Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ) предназначена для измерения уровня алекситимии личности.

Методика эмоционально-цветовой аналогии (цветописи) А.Н.Лутошкина предназначена для изучения особенностей эмоционального состояния испытуемого.

Методика диагностики невротизма (опросник Т.Ташева) предназначена для определения наличия и степени невротического расстройства личности и его вида.

Методика измерения выраженности состояния нервно-психического напряжения" (по Т.А.Немчину) позволяет выявить уровень нервно-психического напряжения.

Методика выявления степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии (по В.Зунгу-Т.Н.Балашовой).

Рисуночный тест Дж.Бука "Дом. Дерево.Человек" позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудностей в общении, депрессивности.

Тест "Сказка". Данная методика представляет собой разновидность проективного теста. Процедура исследования заключается в следующем: ребенку читают сказку, а он должен придумать ее продолжение. В зависимости от ответов ребенка можно сделать вывод об особенностях эмоциональных переживаний (прежде всего, тревожность, агрессивность) и источниках, которые вызывают данные переживания.

САН – методика, позволяющая уточнить особенности самочувствия, активности, настроения.

Цветовой тест отношений (А.Эткинд). Это невербальный компактный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни отношений человека. Методической основой данного метода является цветоассоциативный эксперимент. В ходе эксперимента испытуемому предлагается при помощи цвета выразить свое отношение к партнеру.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко, которая позволяет установить ведущие симптомы, фазы эмоционального выгорания ("напряжение", "резистенция" и "истощение").

Методика "Дифференциальные шкалы эмоций" (по К.Изарду) предназначена для выявления доминирующих эмоций, позволяющих качественно описать самочувствие обследуемого.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Социометрическая игра "Секрет" (Т.А. Репина) выявляет систему существующих между детьми избирательных предпочтений.

Методика "Капитан корабля" предназначена для диагностики статуса дошкольников и младших школьников в коллективе сверстников.

Методика "Мозаика" - естественный эксперимент, в котором изучаются особенности межличностных отношений между детьми в группе сверстников, в том числе: степень

эмоциональной вовлеченности ребенка в действия сверстника; характер участия в действиях сверстника, характер и степень выраженности сопереживания сверстнику, характер и степень проявления просоциальных форм поведения в ситуации, когда ребенок стоит перед выбором действовать "в пользу другого" или "в свою пользу".

Методика Рене Жиля позволяет исследовать социальную приспособленность ребенка, сферу его межличностных отношений и ее особенности, восприятие ребенком семейных отношений.

Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, т.е. взаимных симпатий между членами группы.

Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири предназначена для изучения стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследования представлений испытуемого о себе, о своем идеальном Я, отношения к самому себе.

Методика изучения взаимных отношений "ученик-преподаватель" (по Ханину-Стамбулову).

Методика изучения психологической атмосферы в группе (шкала-опросник Ф.Фидлера). Методика предназначена для исследования особенностей психологической (эмоциональной) атмосферы в трудовом коллективе.

Методика изучения психологического климата в коллективе А.Н.Лутошкина.

Тест "Психологический климатический круг" предназначен для диагностики психологического климата, измеряемого посредством деловой и эмоциональной составляющей

Методика "Изучение сплоченности коллектива" (показатели ценностно-ориентационного единства) Р.С.Немова позволяет выявить уровень сплоченности и ценностно-ориентационного единства коллектива посредством определения частоты распространения положительных и отрицательных характеристик значимого для группы явления.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ В ПСИХОСОМАТИКЕ

Гиссенский опросник соматических жалоб выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья.

Тест К.Махвера "Нарисуй человека" предназначен для исследования представлений о прошлом, настоящем, будущем, специфике взаимоотношений человека с окружающими.

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний.

Содни-тест позволяет выявить удовлетворенные и неудовлетворенные потребности испытуемого.

ТАТ – тематический тест апперцепции предназначен для диагностики стремлений, потребностей обследуемого, воздействий, оказываемых на него, конфликтов, возникающих во взаимоотношениях с окружающими.

Проективный тест "Образ себя" предназначен для исследования особенностей восприятия испытуемым своих физических параметров и образа себя.

Нормативно-правовая база по обеспечению психологической безопасности образовательной среды

- Конвенция о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации.
- Уголовный кодекс Российской Федерации.
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федерального закона от 27 июня 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 2 июля 1992 г. № 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 27 декабря 1991 г. № 2124-1 «О средствах массовой информации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 2471-Р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей».