



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Зона безопасности: строим щит от стресса вместе с ребёнком

Дома и в школе — практическое
руководство для родителей и
учителей

Методист Центра воспитания и психологии
ИРО Кировской области Корчагина Г.И.

Почему щит , а не броня?

Броня — это изоляция

Броня защищает, но делает человека тяжёлым, неповоротливым, лишает чувствительности. Она отрезает от мира. Это то, что носит солдат на поле боя — но не ребёнок в школе.

Щит — это инструмент

Щит можно поднять, когда нужно, и опустить, когда безопасно. Он не прячет тебя от мира, а даёт пространство быть собой. Щит можно разделить с другим — встать плечом к плечу.

Щит — это навык, а не состояние. И он не даётся ребёнку при рождении.

Его строят вместе — родители, учителя, психологи, друзья.

Из чего строится щит?



Распознавание опасности

Способность замечать угрозу на ранних стадиях и понимать, что происходит что-то неправильное.



Умение просить о помощи

Знание, что просить помощь — это не слабость, а сила. И есть люди, которые откликнутся.



Знание своих границ

Понимание, где заканчивается «я» и начинается «чужое». Право сказать «нет» без чувства вины.



Чувство собственной ценности

Глубокое убеждение: «Я — человек. Со мной так нельзя».
Основа любой психологической защиты.

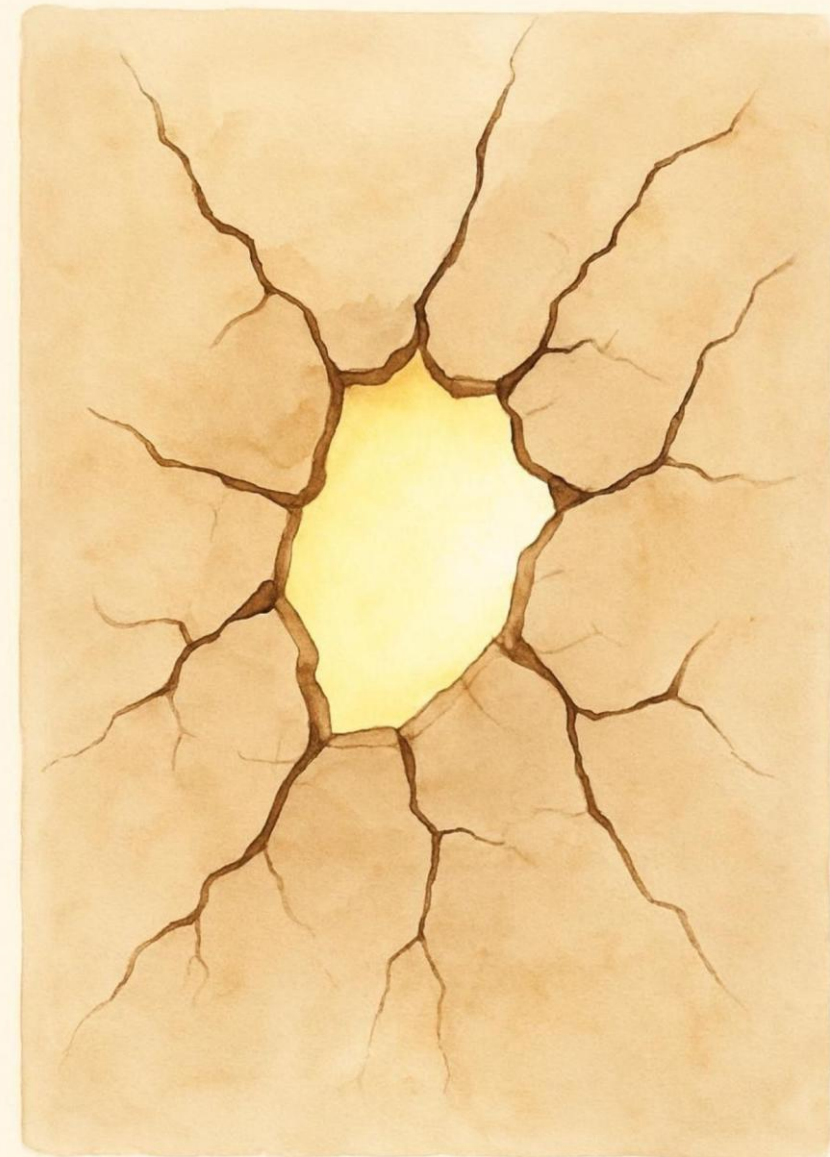


Доверие к миру и себе

Уверенность, что рядом есть взрослые, которые не предадут и помогут в трудную минуту.

Откуда берутся «бреши» в защите

Прежде чем строить щит, нужно понять, где он ломается.



Четыре бреши в щите ребёнка



Выученная беспомощность

Взгляд побитой собаки. Или — пистолет. Ребёнок больше не видит выхода.



Взрослые не вмешиваются

Учителя молчат. Родители советуют «потерпи». Психолог ставит отметку «здорова» за 30 минут. Это предательство.



Перекрывается канал связи

Ребёнок не рассказывает о травле. Стыд, страх, ощущение, что «всё равно не поймут». Щит остаётся без ремонта.



«Со мной так нельзя» — исчезает

Ребёнок начинает думать: «Раз они так делают — значит, я заслуживаю». Первая и самая страшная трещина.



Как строить щит дома

Щит начинается не с правил и запретов.

Он начинается с отношений — тёплых, безопасных, настоящих.

Ребёнок должен знать: в этом доме его любят не за оценки и достижения, а просто за то, что он есть.

Уровень 1. Безопасность отношений

Слушать без оценок

Когда ребёнок говорит — не перебивать, не советовать сразу, не обесценивать словами «ерунда» или «пройдёт». Просто быть рядом и слышать.

Принимать все чувства

Злость, страх, стыд, обида — они имеют право быть. Не говорить «не злись», а говорить: «Я вижу, что ты злишься. Расскажи мне».

Называть вещи своими именами

Ребёнок должен услышать от родителей прямо и ясно: **«То, что с тобой происходит — ненормально. С тобой так нельзя».**

Не транслировать беспомощность

Фразы «потерпи», «у меня так было — и ничего», «я тоже не знаю» — это не поддержка. Это отказ от роли взрослого.

Уровень 2. Мост всегда открыт

Ребёнок должен знать: он может прийти в любой момент, ему поверят, его не осудят и ему помогут.

Фразы, которые строят мост

«Я тебя слушаю»

«Расскажи мне»

«Что ты сейчас чувствуешь?»

«Чем я могу помочь?»

«Я на твоей стороне»

Фразы, которые разрушают мост

«Ты сам виноват»

«Не обращай внимания»

«Терпи»

«У меня было хуже»

«Не ной»



Уровень 3. Границы — это святое
Щит строится на границах. Ребёнок должен
знать: его тело — его, его вещи — его, его мнение
имеет ценность, он имеет право сказать «нет».

Учите говорить
«нет»

Без чувства вины
и объяснений —
в безопасных
ситуациях.

Уважайте его
«нет»

В бытовых вещах
— это
тренировка
границ для
реальной жизни.

Объясняйте
конфликт
Конфликт — не
катастрофа, а
столкновение
границ. Из него
можно выйти с
уважением к
обеим сторонам.



«Бесконфликтность делает тебя удобным для других и
очень неудобным для самого себя».

Уровень 4. Не «заккрыть», а «научить плавать»



Родители часто пытаются защитить ребёнка, ограждая его от любых трудностей. Но правда в том, что:

Нельзя убрать всех агрессоров из мира

Нельзя всегда быть рядом

Нельзя контролировать всё

Задача не в том, чтобы «спасать» любой ценой.

Задача — дать инструменты, чтобы ребёнок мог справиться сам.

Дать ему умение плавать, а не всю жизнь держать на руках у берега.

Как строить щит в школе

Школа — это не просто место учёбы.

Это экосистема, в которой ребёнок проводит большую часть жизни.

И если эта экосистема не безопасна, никакой щит, построенный дома, не выдержит.



Уровень 1. Учитель — не молчаливый наблюдатель

«Если вы только подозреваете, что в вверенном вам коллективе что-то не так — обязательно проверьте это. Лучше ошибиться, чем не заметить того, что ребёнку в данный момент плохо».

1 Пресекать на ранних стадиях

Оскорбительные прозвища, высмеивание, исключение из игр — это уже начало буллинга, а не «детские шалости».

3 Поддерживать жертву

Не «жалеть», а быть рядом: «Я с тобой. Я вижу, что происходит. Это неправильно. Я помогу».

2 Говорить о ценности каждого

В классе должна быть норма: «инаковость» — не повод для травли. Это не разовая беседа, а постоянная культура.

4 Работать с лидерами

Буллинг инициируется 1–2 лидерами. С ними нужна отдельная, вдумчивая работа — не карательная, а исследовательская.

Уровень 2. Не «наказать», а «перестроить»

Класс, в котором был буллинг — это класс с болезнью. Если ушла жертва — болезнь осталась. Будет новый «козёл отпущения». Задача не в наказании, а в изменении культуры.



«Волки, овцы и львы»

Дети примеряют роли разных сообществ и обсуждают: почему одни становятся агрессорами, другие — жертвами?

Упражнение про осознание выбора.



Коллективный рисунок «Травля»

Группы рисуют, как понимают травлю по разным основаниям — внешность, способности, происхождение.

Упражнение вскрывает скрытые установки класса.



«Принятие и поддержка»

Арт-терапевтическое упражнение: дети рисуют, что значит быть принятым. Это про альтернативу агрессии — и про то, чего на самом деле хочет каждый.

Уровень 3. Школа как экосистема безопасности



Чёткая антибуллинг-политика

Не декларация, а алгоритм: что делать, если ты — жертва, свидетель или агрессор.



Доступный психолог

Не кабинет для галочки, а доверенный человек, к которому можно прийти.



Подготовка учителей

Как замечать буллинг и грамотно реагировать на него в классе.



Работа с родителями

Обучение, информирование и поддержка семей как часть системы безопасности.

Щит — это не про отдельных учителей. Это про всю систему.

Каждый элемент важен, и выпадение любого из них делает экосистему уязвимой.

Работа психолога: три направления



С буллером

Не наказывать, а исследовать: «Зачем ты это делаешь? Что получаешь? Как ещё можно это получить?» Цель — найти конструктивную альтернативу агрессии.



С жертвой

Восстановление самооценки: упражнение «Мои сильные стороны», работа с виной и стыдом, обучение защите через границы, а не кулаки.



Поиск «своей стаи»

Помочь ребёнку найти сообщество, где его принимают. Ощущение «я здесь свой» — мощнейший элемент щита против любой травли.

Щит, который мы строим вместе



Дома

Безусловная любовь, открытый мост доверия, уважение к границам ребёнка.



В школе

Внимательный учитель, безопасный климат в классе, чёткие правила и алгоритмы.



У психолога

Профессиональная помощь, работа с травмой, восстановление самооценности.



В обществе

Признание проблемы, отказ от «это нормально», активная и неравнодушная позиция.

Вопросы для рефлексии

Возьмите эти вопросы с собой.

Они не требуют ответа прямо сейчас — но требуют честности.

Что мешает ребёнку чувствовать себя в безопасности?

Что в моём доме или моей школе создаёт напряжение вместо опоры?

Что я говорю, когда ребёнок приходит с проблемой?

Я строю мост — или разрушаю его своими словами?

Есть ли у моего ребёнка «мост»?

Есть ли рядом человек, которому он может доверять по-настоящему?

В какой «стае» мой ребёнок?

Он там в безопасности? Если нет — что я могу сделать прямо сейчас?

 Мы не можем убрать из мира всех агрессоров.
Но мы можем дать каждому ребёнку право сказать:
«Со мной так нельзя. Я — ценность. Я — человек. И меня есть кому защитить».