



АВГУСТОВСКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТУЛЫ



Площадка № 5
ИНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ СРЕДА
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ:
АСПЕКТЫ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЙ РАБОТЫ





АВГУСТОВСКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТУЛЫ



Психологический иммунитет обучающегося: от профилактики «тихих кризисов» успешного ученика к проектированию безопасного образовательного пространства

Педагог-психолог МБОУ – Лицея №2 им.
Б.А.Слободскова ,

Травкина Ирина Вячеславовна





Внешние маркеры успеха ≠
внутренняя устойчивость

Высокий интеллект может
создавать условия, которые
повышают уязвимость к
тревоге и одновременно
затрудняют работу с
собственными эмоциями (что
проявляется как алекситимия)

«Тихий кризис»



Высокая мотивация VS Перфекционизм

(чек-лист 1)

Признак	Высокая мотивация	Перфекционизм
Реакция на ошибку	Анализ → коррекция. Сохранение работоспособности.	Самообесценивание («я ничтожество»). Страх перед следующей задачей.
Фокус внимания	Процесс обучения, интерес к предмету.	Оценка, рейтинг, избегание наказания.
Уровень энергии	Усталость после нагрузки, восстановление за ночь.	Хроническое напряжение, бессонница, психосоматика.
Самооценка	Стабильная, опирается на реальные умения.	Зависит от балла. Любая четверка = провал.

Лень VS Депрессия (чек-лист 2)

Признак	Лень, прокрастинация	Подростковая депрессия
Сфера поражения	«Нелюбимые» предметы, скучные задачи.	Нет сил даже на хобби, друзей, еду, игры.
Эмоциональный фон при отдыхе	Чувство вины, суетливость, попытка наверстать.	Пустота, ангедония (ничто не радует), эмоциональное онемение.
Физические признаки	Норма. Сон сохранен.	Нарушение сна, изменение аппетита, постоянная усталость.
Взгляд в будущее	«Потом сделаю».	«Все бессмысленно, ничего не изменится».



Архитектура безопасности: что может школа?

Целостный педагогический процесс складывается в трех измерениях: обучение-воспитание-педагогика поддержки

- Культура ошибки, безоценочная обратная связь
- Ритм урока
- Множественная идентичность
- Преодоление отчуждения, горизонтальная поддержка

Ресурсная карта учителя: диагностика и саморегуляция

Три уровня ресурсов:

- Внутренние: компетенции, ценности, опыт.
- Внешние: коллеги, семья, хобби.
- Структурные: планирование, правила, делегирование.

Экспресс-диагностика (1–3 мин):

- Шкала 0–10 (динамика энергии).
- Цвет-состояние (быстрая маркировка эмоций).
- 3 слова о дне (рефлексия).

Микротехники по расписанию:

- Перед уроком: дыхание 4–7–8 (2 мин).
- Между уроками: заземление 5–4–3–2–1 (1–1,5 мин).
- После шумного класса: скан тела (1 мин).
- В конце дня: 3 благодарности (1–2 мин).

Практический шаг:



Выберите 1 экспресс-метод + 1 технику и фиксируйте 2 недели.



Психологический
иммунитет формируется
ежедневным опытом
принятия и поддержки в
учебной деятельности.

Спасибо за внимание!

Педагог-психолог,
Травкина Ирина Вячеславовна
8(919)0750852