



**ЛУЧШИЙ  
УЧИТЕЛЬ**

**Комэс**  
ОРГАНИЗАТОР КОНКУРСА

**«Позитивная образовательная среда: путь к успеху»**

КАРТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: КАК НАВИГАТОР

ПОЗИТИВНОЙ СРЕДЫ ЗАМЕНЯЕТ «ЖУРНАЛ ЖАЛОБ»

**Дмитриева Татьяна Владимировна, учитель биологии и химии**

**МБОУ «СОШ №9», г. Можга**



**Цель:** создание и внедрение авторского инструмента «Карта эмоциональной безопасности» для трансформации традиционной дисциплинарной модели школы в позитивную образовательную среду, где психологическое благополучие всех участников (ученик → учитель → родитель) становится основой академического успеха и профилактики конфликтов.

### **Задачи:**

1. Разработать визуально-цифровой протокол оценки эмоционального состояния класса, позволяющий выявлять скрытый дискомфорт учеников до перехода в открытый конфликт.
2. Внедрить алгоритм действий учителя для каждой зоны карты.
3. Организовать систему ученического самонаблюдения через ротацию «Эмоционального лидера», который помогает сверстникам в красной зоне, не выполняя роль доносчика.
4. Вовлечь родителей в анализ обезличенной статистики по классу, чтобы перевести их из позиции «жалобщиков» в позицию союзников школы.
5. Снизить количество дисциплинарных нарушений на 50% за учебный год по сравнению с периодом до внедрения Карты.



В большинстве школ есть формальная дисциплина, но нет  
психологической безопасности

<b>Дети</b>	<b>БОЯТСЯ</b>	<b>ошибиться</b>
Учителя		выгорания
Родители		жалоб

А что, если создать не систему контроля, а навигатор поддержки?



## КАРТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

*заменяет вопрос „Почему ты плохо себя ведёшь?“ на вопрос „Что с тобой происходит? Могу ли я помочь?“*

Я спокоен,  
могу  
работать

ЗЕЛЕНАЯ  
ЗОНА

ЖЁЛТАЯ  
ЗОНА

Нужна  
пауза /  
поддержка

Тревога /  
конфликт /  
нужна помощь  
взрослого

КРАСНАЯ  
ЗОНА



## ВОВЛЕЧЕНИЕ УЧЕНИКОВ

◆ **Шаг 1. Объяснила смысл**

- Что такое красная, жёлтая, зелёная зоны
- Почему помогать - это не «ябедничество»

◆ **Шаг 2. Выбрали первого лидера**

- Не по успеваемости, а по желанию помогать
- Первая неделя - я рядом, подстраховываю

◆ **Шаг 3. Ввели ротацию**

- Чтобы не было «звездности» и выгорания одного ребёнка
- За год каждый побывал в роли хотя бы раз

◆ **Шаг 4. Закрепили ритуал**

- «Кто сегодня был в красной зоне? Кто помог? Спасибо лидеру»
- Публичная благодарность, а не награда

*Эмоциональный лидер -  
это не должность.  
Это навык замечать  
других. И он тренируется*



## Как карта эмоциональной безопасности меняет поведение учителя?

### ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (класс в ресурсе)

**Что вижу:** дети активны, отвечают, улыбаются, нет жалоб

**Что делаю:** обычный урок, можно спрашивать, можно вызывать к доске, можно давать сложные задания

**Чего НЕ делаю:** не «лечу» то, что не болит

### ЖЁЛТАЯ ЗОНА (класс устал, но терпит)

**Что вижу:** зевота, отвлечённость, вялые ответы, но нет конфликтов

**Что делаю:**

1. Даю 3-5 минут паузы (тишина, музыка, разминка)
2. Меняю активность (была лекция → стала групповая работа)
3. Снижаю темп и требования

**Чего НЕ делаю:** не давлю, не читаю нотации, не вызываю «слабое звено» к доске

### КРАСНАЯ ЗОНА (1 ученик или класс в кризисе)

**Что вижу:** слёзы, агрессия, отказ от контакта, драка, паника

**Что делаю:**

1. Останавливаю урок (если красная зона у всего класса)
2. Говорю индивидуально: «Ты в красной зоне. Я не ругаю. Выйдем поговорить?»
3. Не требую ответа, не ставлю оценок, не вызываю родителей при ребёнке
4. После урока - беседа 1 на 1 или к психологу

**Чего НЕ делаю:** не кричу, не угрожаю, не наказываю публично



## Как карта эмоциональной безопасности меняет работу с родителями?

### ⌚ Шаг 1. Открытая статистика

Показываю родителям **обезличенную** сводку по классу за месяц:

Сколько дней класс был в зелёной зоне

Сколько дней были всплески жёлтой и красной

**Важно:** нет имён, нет «Матвей плохой» → нет защитной реакции

### ⌚ Шаг 2. Анализируем вместе

Задаю вопросы:

«Вспомните, что было 12 марта, когда 40% класса оказались в красной зоне?»

Родители сами вспоминают: была контрольная, был конфликт на перемене, был срыв урока

**Результат:** родители видят, что проблема не в «плохом учителе» или «плохом ребёнке», а в объективных событиях

### ⌚ Шаг 3. Совместное решение

«Что мы можем сделать вместе, чтобы таких всплесков стало меньше?»

Родители предлагают: поговорить с детьми дома, предупреждать о сильном стрессе, помочь с организацией перемен

**Фиксация:** записываю 2–3 конкретных действия на следующий месяц

### ⌚ Шаг 4. Обратная связь

«Спасибо. В следующем месяце покажу, изменилась ли ситуация»

Родители уходят с ощущением, что их **услышали**, а не «вызвали на ковёр»

**Результат за год:**  
количество жалоб родителей в администрацию снизилось на 75%



## Результаты внедрения карты эмоциональной безопасности за 2025-2026 уч.год

Показатель	До внедрения (2024-2025)	После внедрения (2025-2026)	Динамика
Конфликты ученик-ученик (в месяц)	8-10	2-3	▼ -70%
Обращения к школьному психологу по тревоге (в месяц)	12	4	▼ -67%
Пропуски уроков без уважительной причины (% от класса)	15%	4%	▼ -73%
Жалобы родителей в администрацию (в месяц)	5-6	1	▼ -80%
Индекс психологического комфорта	5,2	8,1	▲ +56%
Успеваемость	68%	84%	▲ +16%



## Почему карта эмоциональной безопасности – путь к успеху всей школы?

ШКОЛА – бренд доверия и поддержки

Администрация  
профилактика, а не разборы

Родители  
союзники, а не жалобщики

Учителя  
навигаторы, а не надзиратели

Ученики  
чувство безопасности →  
повышение успеваемости

*Позитивная образовательная среда - это не когда нет проблем, а когда есть инструмент их решать без крика и наказаний*



## Мой вклад в образовательную систему: от идеи к тиражированию

### □ Я видела, как дети начинают улыбаться

Когда ребёнок понимает, что его красную зону не накажут, а помогут - он перестаёт врать и прятаться.

### 👤🔥 Я перестала выгорать

Раньше я тратила силы на борьбу с симптомами. Теперь я вижу причины и спокойно их решаю.

### 👤👤 Я вернула себе родителей

Они больше не враги у школьных ворот. Они - те, кто говорит: «Давайте поможем вместе».

### 🔥👤 Я хочу, чтобы так было в каждой школе

Не потому что я гениальный педагог. А потому что карта эмоциональной безопасности - это просто. И это работает.

*Позитивная образовательная среда начинается не с приказа министерства. Она начинается с одного учителя, который сказал: „Я вижу тебя. И я помогу“*