

Безопасное общение и профилактика травли: социальный интеллект и коммуникация

Коровина Марина Александровна,

педагог-психолог

ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК



Что такое безопасное общение

1

Уважение

Без насмешек, ярлыков и унижения. Признание ценности каждого участника общения вне зависимости от статуса, происхождения и особенностей

2

Безопасность

Нет угроз, давления, принуждения или манипуляции. Каждый имеет право сказать «нет» и быть услышанным

3

Инклюзивность

Учёт культурных различий, языковых особенностей и разных способов выражения эмоций. Норма — это разнообразие, а не единообразие

4

Прозрачность

Ясные правила и границы, известные всем участникам. Предсказуемость снижает тревогу и конфликтность

Безопасное общение — это система взаимодействия, при которой каждый участник защищён от унижения, давления и исключения. Оно строится на четырёх взаимосвязанных принципах.

Практический шаг

Вместе с классом сформулировать 5 правил безопасного общения и оформить как плакат для кабинета. Правила должны быть написаны позитивно: «Мы слушаем друг друга», а не «Не перебивай».

Социальный интеллект как ресурс безопасности

1

Распознавание эмоций

Понимание своих чувств и чувств других — основа эмпатии и ненасильственного общения

2

Понимание контекста

Культурные нормы, статус в группе, невербальные сигналы — чтение ситуации до реакции

3

Выбор стратегии

Уход из ситуации, обращение к взрослому, «я-сообщение», установление границ — репертуар ответов

Социальный интеллект — это способность точно понимать собственные и чужие эмоции, интерпретировать социальные ситуации и выбирать адаптивные стратегии поведения. Высокий социальный интеллект снижает риск стать как жертвой, так и агрессором.

📁 Мини-тренинг

«Что чувствует герой» — 3 короткие ситуации, ученики называют эмоции и возможные реакции (нейтральные, без травли)

📁 Шкала эмоций

Интенсивность от 0 до 10 помогает осознать степень аффекта до того, как выбирается реакция

Алгоритм действий при сигнале о травле

1

Зафиксировать факт

Источник информации, дата, участники, контекст — письменная запись до любых бесед

2

Поговорить отдельно

С пострадавшим, агрессором, свидетелями — нейтральный тон, без обвинений, без очных ставок

3

Оценить риск

Самоповреждение, эскалация, изоляция, актуальное психологическое состояние пострадавшего

4

Подключить команду

Классный руководитель, администрация, родители — с согласия пострадавшего и с учётом его безопасности

5

Оформить протокол

Документировать беседы, договорённости, план сопровождения на 1–3 месяца с датой следующей встречи

Пять последовательных шагов обеспечивают системный, документированный и поддерживающий ответ на сигнал. Нейтральный тон на всех этапах — обязательное условие.

Практический шаг

Разобрать 1 кейс по алгоритму за 15 минут с коллегами — обсудить каждый шаг: что сказать, как записать, кого подключить.

Техника STOP: быстро вернуть саморегуляцию

Практичный универсальный инструмент для детей, подростков и иностранных граждан — минимальная языковая нагрузка, работает в любой ситуации.

1

S — Stop / Остановись

Пауза. Не реагируй сразу. Сделай глубокий вдох — это прерывает автоматическую реакцию.

2

T — Think / Подумай

Что происходит? Что я чувствую? Что важно прямо сейчас? — три внутренних вопроса.

3

O — Observe / Заметь

Что вокруг? Кто рядом? Какие сигналы тела — сердцебиение, дыхание, напряжение в плечах?

4

P — Proceed / Действуй

Выбери спокойный шаг: обратиться к взрослому, уйди, скажи «стоп», напиши в чат поддержки.

Практический шаг

Провести 1-минутную тренировку в классе — смоделировать короткую ситуацию (обидное сообщение в чате) и вместе пройти все четыре шага STOP. Повторить 2–3 раза.

Филиалы ГБУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

№ п/п	наименование филиала	адрес	телефон рабочий	№ п/п	наименование филиала	адрес	телефон рабочий
1	Абинский	г. Абинск, пер. Советов, 160, лит. А	8(861) 503-01-81	19	Лабинский	г. Лабинск, ул. Калинина, 65	8(861) 693-11-23
2	Анапский	г. Анапа, ул. Парковая, 29, лит. А	8(861) 335-69-26	20	Ленинградский	ст. Ленинградская, ул. Школьная, 14А	8-909-454-66-71
3	Апшеронский	г. Апшеронск, ул. Ленина, 121	8-918-466-49-30	21	Новопокровский	ст. Новопокровская, ул. Первенцева, 46	8(861) 497-11-95
4	Армавирский	г. Армавир, ул. Энгельса, 25	8(861) 374-70-90	22	Новороссийский	г. Новороссийск, ул. Новороссийской республики, 11	8(861) 764-38-68
5	Белоглинский	с. Белая Глина, ул. Красная, 160	8-928-443-82-14	23	Приморско-Ахтарский	г. Приморско-Ахтарск, ул. Ленина, 27	8(861) 435-53-05
6	Белореченский	г. Белореченск, ул. Ленина, 78	8(861) 556-00-92	24	Славянский	г. Славянск-на-Кубани, ул. Юных Коммунаров, 70	8(861) 462-13-80
7	Брюховецкий	станция Брюховецкая, ул. Ленина, 22	8-961-589-46-49	25	Сочинский	г. Сочи, ул. Пластунская, 82-а	8(862) 296-51-81
8	Геленджикский	г. Геленджик, ул. Красногвардейская, 38	8(861) 413-59-41	26	Староминский	станция Староминская, ул. Железнодорожная, 2	8-928-040-03-32
9	Горячеключевской	г. Горячий Ключ, ул. Объездная, 1	8(861) 593-99-43	27	Тбилисский	ст. Тбилисская, ул. Коммунальная, 13	8-916-077-17-90
10	Динской	ст. Динская, ул. Дружбы, 30Б	8-918-250-14-50	28	Тимашевский	г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 125	8(861) 309-90-32
11	Ейский	г. Ейск, ул. Советов, 105	8(861) 322-54-66	29	Тихорецкий	г. Тихорецк, ул. Меньшикова, 98	8(861) 967-39-83
12	Кавказский	г. Кропоткин, ул. Красная, 148/6	8(861) 387-30-61	30	Туапсинский	г. Туапсе, ул. Армавирская, 6Б литер А	8-995-754-66-81
13	Калининский	ст. Калининская, ул. Советская, 32	8(861) 309-90- 91	31	Успенский	с. Успенское, ул. Ленина, 102	8-988-525-59-57
14	Каневской	ст. Каневская, ул. Горького, 34	8-928-843-08-36	32	Щербиновский	ст. Старощербиновская, ул. Советов, 56	8-918-446-37-21
15	Крыловской	ст. Крыловская, ул. Кирова, 1	8(861) 613-22-47				
16	Крымский	г. Крымск, ул. Коммунистическая, 39-а	8(861) 314-38-05				
17	Курганинский	г. Курганинск, ул. Ленина, 44	8(861) 374-70-35				
18	Куцевский	станция Куцевская, ул. Ленина, 22	8(861) 683-40-80				

Муниципальные ППМС Центры

№	наименование ППМС Центра	адрес	контактный телефон
1	МБУ ЦДК «Детство» (г. Краснодар)	г. Краснодар, ул. Октябрьская, 120	8(861) 259-91-62 8(861) 259-63-76
2	Выселковский р-н	ст. Выселки, ул. Партизанская, 105	8(861) 577-66-27
3	Гулькевичский р-н	п. Комсомольский, пер. Советский, 6	8-918-165-84-74
4	Кореновский р-н	г Кореновск, ул. Октябрьская, 1 А	8(861) 424-14-60 8-918-998-11-49
5	Красноармейский р-н	ст. Полтавская, ул. Ленина, 247/2	8(861) 654-22-16
6	Мостовский р-н	пгт. Мостовской, ул. Горького, 139	8(861) 925-13-57
7	Новокубанский р-н	г. Новокубанск, ул. Первомайская, влд. 134	8(861) 953-17-09
8	Павловский р-н	ст. Павловская, ул. Горького, д. 265/1	8(861) 915-10-20
9	Северский р-н	пгт. Ильский, ул. Первомайская, 77В/1	8-918-465-36-81
10	Тбилисский р-н	ст. Тбилисская, ул. Коммунальная, 13	8-919-459-89-59
11	Темрюкский р-н	г. Темрюк, ул. Советская, 9	8(861) 485-20-02
12	Усть-Лабинский р-н	г. Усть-Лабинск, ул. Пролетарская, 79	8(861) 354-51-40



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



г. Краснодар, ул. Линейная, 57
тел. 8 (861) 992-66-73

<http://cdik-center.ru/>
эл. почта: diag.prof@bk.ru

