

428000, ЧР, г. Чебоксары, пр. М. Горького, д. 21, оф. 13
Тф.8 951 998 08 88, E-mail: nkofokus@mail.ru

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

по результатам предпроектного исследования

«Глазами педагога: Адаптация и психологическая безопасность в 1–4 классах»
в пилотных школах г. Чебоксары, апрель 2026г.

1. Методологические основания и региональный контекст

В исследовании приняли участие 27 учителей начальных классов пилотных школ г. Чебоксары. Средний интегральный показатель по выборке составил 10,4 балла, что фиксирует общую ситуацию в Зоне нестабильности.

Специфика образовательной среды г. Чебоксары накладывает на психоэмоциональный фон участников образовательного процесса критический интернальный фактор — **фактор экстремальной демографической и инфраструктурной плотности (переуплотненные классы)**. В условиях, когда наполняемость классов начальной школы зачастую превышает нормативные показатели, кратно возрастает не только когнитивная, но и психоэмоциональная нагрузка как на детей, так и на педагогов. С психотерапевтической точки зрения, это создает дефицит пространства для безопасного эмоционального реагирования.

2. Психотерапевтический анализ результатов по блокам

Блок 1. Учебный процесс и когнитивная сфера: «Хроническое охранительное торможение»

- **Концентрация внимания:** 55% педагогов фиксируют неспособность детей удерживать внимание дольше 15–20 минут. В условиях высокой плотности класса (большого количества учащихся в одном помещении) наступает быстрая **сенсорная перегрузка**. Психика младшего школьника, находясь в поле избыточных стимулов, включает механизм охранительного торможения коры головного мозга. Лимбическая система (амигдала) блокирует префронтальную кору, снижая способность к произвольной концентрации.
- **Забывание материала:** Отмечаемый 15% учителей феномен «выраженного забывания» является следствием истощения ресурса гиппокампа, который у детей уходит на фоновое подавление тревоги и адаптацию к шуму/количеству сверстников, а не на усвоение академического материала.

Блок 2. Поведенческие и эмоциональные реакции: «Диффузная тревога в плотной среде»

- **Общий уровень тревожности:** Умеренная и высокая тревожность в 74% классов указывает на феномен **коллективного психического заражения**. В переуплотненном классе тревога циркулирует лавинообразно. Из-за физической невозможности уделить внимание каждому ребенку, учитель не может эффективно

выполнять функцию «контейнирования» детских эмоций. Это приводит к соматизации стресса у детей.

- **Навыки саморегуляции:** 63% детей демонстрируют посредственную саморегуляцию. При возникновении триггера (громкие звуки, учебная сирена и информоповещение) большое количество детей в ограниченном пространстве мгновенно запускает групповой **архаичный регресс к базовым стратегиям выживания** («Замри», «Беги», «Сдайся»), блокируя приобретенные социальные паттерны.

Блок 3. Ресурсность педагога: «Сверхответственность и синдром вторичной травматизации»

- **Методический дефицит:** 74% учителей заявляют о нехватке практических алгоритмов стабилизации процесса в основе этого дефицита лежит гиперответственность педагога начальной школы, помноженная на большое количество учащихся в классе.
- **Психотерапевтический генез выгорания:** Учитель чувствует **тотальную личную ответственность за** безопасность и ментальное здоровье каждого из детей в классе. Сталкиваясь с детской тревожностью, плаксивостью или вспышками агрессии в условиях жесткого дефицита времени на уроке, педагог неизбежно сталкивается с **синдромом вторичной травматизации (травмы свидетеля)**. Он эмоционально выгорает, пытаясь «спасти» и стабилизировать каждого ребенка ценой собственного психического и соматического здоровья.



3. Обновленные данные (Маркеры психоэмоционального поля)

Метрика дашборда	Значение (Чебоксары, N=27)	Психотерапевтическая интерпретация для НКО
Индекс сенсорного и когнитивного истощения	70%	Доля классов, где процессы внимания угнетены из-за перегрузки нервной системы в плотной среде.
Уровень уязвимости системы саморегуляции	63%	Доля детей, склонных к паническим/регрессивным реакциям в стрессовой ситуации из-за дефицита личной безопасности.
Риск вторичной травматизации педагогов	74%	Доля учителей, испытывающих деструктивный прессинг гиперответственности без инструментов контейнирования.

Доля дезорганизации («Критический дефицит»)	18,5%	Классы, где уровень групповой тревоги полностью заблокировал учебный процесс.
--	-------	---

4. Стратегический вывод

Проблема начальных школ г. Чебоксары обострена фактором высокой наполняемости классов, где на одного педагога ложится **колоссальный объем психоэмоциональной ответственности**. Учитель начальной школы вынужден работать в режиме "острого кризисного менеджера", не имея при этом техник психологической защиты. Столкновение с детской тревогой в условиях дефицита времени ведет к **синдрому вторичной травматизации и быстрому выгоранию учителей**. Наш проект предлагает пятиминутные микротехники соматического и эмоционального заземления, которые позволят педагогу быстро стабилизировать переуплотненный класс, не истощая собственный психический ресурс.
