

## ПРИМЕРЫ ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ (БУЛЛИНГА)

### I. Классный час для обучающихся 10-12 лет №1 на тему: «Что такое травля?»

#### **Цели:**

- Повысить осведомленность обучающихся о школьной травле
- Показать «ненормальность» этого явления

#### **Ожидаемые результаты:**

- Получение обучающимися знаний о школьной травле
- Формирование негативного отношения к школьной травле
- Получение знаний о том, как реагировать на информацию о травле

#### **Целевая аудитория:**

Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

#### **Время проведения:**

45 мин

#### **Методическое оснащение:**

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука

#### **Содержание:**

**Вводное слово до начала просмотра мультфильма (3-5 мин)** Добрый день, ребята! Сегодня мы будем говорить о травле. Кто-то из вас слышал такое слово?

*Дождаться ответов. Внимательно наблюдать за классом и спрашивать всех обучающихся, которые поднимают руки и хотят ответить. Когда ответят все, кто поднимал руки, желательно еще раз спросить: «Все высказались, кто хотел? Может быть, кто-то еще хочет что-то добавить?»*

Спасибо вам за ответы! Сейчас мы посмотрим небольшой мультфильм, а потом его обсудим.

## Просмотр мультфильма (2 мин)

*Предлагается к использованию мультфильм программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы.* Мультфильм «Травле – Нет!» доступен по ссылке:

[https://rutube.ru/video/affcd45bba43096d641f225fb0a4018c/?&utm\\_source=embed&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=logo&utm\\_content=affcd45bba43096d641f225fb0a4018c&utm\\_term=portal.gnezdo.live%2F&referrer=appmetrica\\_tracking\\_id%3D1037600761300671389%26ym\\_tracking\\_id%3D821149039846436211](https://rutube.ru/video/affcd45bba43096d641f225fb0a4018c/?&utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=affcd45bba43096d641f225fb0a4018c&utm_term=portal.gnezdo.live%2F&referrer=appmetrica_tracking_id%3D1037600761300671389%26ym_tracking_id%3D821149039846436211)  
2

## Беседа после просмотра мультфильма (25-30 мин)

Вот такой мультфильм мы посмотрели. Расскажите, кто из вас был на месте героев этого мультфильма? Поднимите руки, пожалуйста! (педагогическому работнику важно также поговорить с теми обучающимися, кто занимает роль агрессора – почему он именно так поступает?)

*Если обучающиеся будут молчать или не знать, что ответить, педагогическому работнику важно ответить самому, чтобы своим примером показать какой может быть ответ и таким образом помочь обучающимся начать размышлять об этом. После этого попросить всех обучающихся поделиться их историями из своей жизни. Важно поблагодарить каждого, кто расскажет свою историю.*

- Что вам понравилось в мультфильме? А что нет?

- Какие чувства вызывает у вас этот мультфильм? (*можно привести пример чувств и эмоций, которые бывают*)

В самом начале мультфильма ученики говорят, что травля «это весело, круто и нормально». - А как вы думаете: обижать другого – это весело, круто и нормально? Почему вы так думаете?

- Как вы думаете, как себя чувствует мальчик, когда его обижают другие ученики?

*Если сложно ответить, то можно предложить варианты (плохо, грустно, страшно, обидно и др.). А также можно поделиться своим опытом – как вы себя чувствовали, когда были на месте этого мальчика. - Как вы думаете, почему некоторые ребята обижают мальчика?*

- Как вам кажется, обидчики в будущем будут гордиться этими своими поступками или захотят их скрыть?

*Здесь взрослый может поделиться историями из жизни (своей или знакомых) / литературных произведений / фильмов и мультфильмов, когда кто-то кого-то обидел, но затем совсем не гордился этим поступком, а*

наоборот сожалел. Примеры вопросов: как вы думаете, на собеседовании в компанию тот, кто обижал своего одноклассника, будет рассказывать об этом или будет скрывать? А в колледже или университете?

- Как можно стать лидером в классе, не обижая другого? Видели ли Вы таких лидеров (во дворе, в спорте, среди друзей)?

*Здесь взрослый так же может поделиться историями позитивного лидерства из жизни (своей или знакомых) / литературных произведений / фильмов и мультфильмов. - И вообще кого обычно обижают?*

*Важно подвести к ответу, что обижают вообще всех: в очках и без очков; высоких и низких; отличников и двоечников; богатых и бедных; разговорчивых и замкнутых и т.д., Например, обучающиеся говорят: «Его обижают, потому что он в очках». Тогда можно спросить: «А как вы думаете, могут ли обижать того, кто не носит очки?» Обучающиеся говорят: «Его обижают, потому что он тихий». Тогда можно спросить: «А шумных никогда не обижают?» Для примеров можно заготовить истории из своей жизни.*

Вы заметили, что в этом видео есть ученики, которые не обижают мальчика, но и не помогают ему (в мультфильме прячется за шкаф, молчит). Как вы думаете, почему так происходит?

*Если сложно ответить, то можно подсказать: «возможно, им страшно так же, как и мальчику», «возможно, они растеряны и не знают, что делать». И предложить поделиться своим опытом – как себя чувствовали, когда были на месте этого мальчика.*

- Вам бы хотелось помочь мальчику в мультфильме? Почему да, почему нет? - Как вы думаете, что можно сделать, чтобы помочь мальчику и остановить травлю?

*Подвести к тому, что можно сказать обидчикам: «Перестаньте». Если страшно, то можно сказать кому-то их взрослых: своим родителям, психологу, учителям. И в целом поддержать мальчика.*

- В мультфильме говорится о том, что травля учит беспомощности, жестокости, притворству, страху, равнодушию. Как вам кажется, почему это так?

*Можно спросить обучающихся, понимают ли они эти слова. И попросить их объяснить значение каждого слова. А дальше обсудить, почему так говорится в мультфильме.*

**Формулирование морального выбора (5-10 мин)** Как вам кажется, в вашем классе иногда случается травля?

Давайте поиграем в небольшую игру. Я попрошу вас поднять руку, но не просто так, а сжать все пальцы в кулак и вытянуть только 1, 2 или 3 пальца.

1 – если вы никогда не участвовали в травле в вашем классе (*продемонстрировать действием*). 2 – если вы иногда присоединялись к травле, но вам хочется это прекратить (*продемонстрировать действием*). 3 – если вы травите своих одноклассников и будете продолжать ни смотря ни на что (*продемонстрировать действием*). Так вы поставите себе 1, 2 или 3 балла за участие в травле.

*Далее важно посчитать, кто сколько баллов себе поставил. Прокомментировать это. Порадоваться за тех, кто поставил себе 1 балл. Поблагодарить за смелость тех, кто поставил себе 2 или 3 балла (не просто признаться в таком). Уточнить у тех, кто поставил себе 3 балла – почему они так сделали.*

Оказывается, что большинство в классе хотели бы научиться жить вместе без травли. Как вам кажется, что для этого нужно сделать?

*Подвести к тому, что для этого нужны правила.*

Действительно, нам нужно договориться про правила общения. Как вам кажется, какие правила могут быть?

*Начать обсуждать с обучающимися правила общения в классе. Записывать каждое правило (можно уточнять и помогать сформулировать) и автора, который его предложил. На следующем уроке это все пригодится. **Завершение (2-3 мин)** Итак, у нас получится целый список правил.*

*Прочитать по порядку все правила и назвать того, кто их предложил. Например: «Правило 1 – говорить всем «доброе утро» или «привет» при встрече. Это правило предложил Андрей. Правило 2 – не драться и не обзывать. Это предложила Катя.»*

Через неделю мы еще раз к ним вернемся и продолжим исследовать травлю. А сейчас нам нужно уже заканчивать урок. Спасибо большое за ваши истории, интересные мысли, ответы. Вы огромные молодцы! До Свидания!

### **Общие рекомендации:**

1. Важно поощрять и стимулировать дискуссию, чтобы обучающиеся как можно активнее делились примерами из своей жизни или жизни своих друзей на тему травли, отвечали на вопросы по содержанию мультфильма, рассуждали и т.д.

2. Чтобы беседа не останавливалась, полезно использовать прием самораскрытия: рассказывать короткие примеры из своей школьной жизни. Например: «Когда мне было XX лет (*назвать возраст обучающихся*) ИЛИ я учился (-лась) в XX классе (*назвать класс обучающихся*), в нашем классе травили одну девочку. Ее обзывали, с ней никто не хотел сидеть, иногда сбрасывали с парты ее вещи, один раз даже разбили нос. Мне казалось, что

это неправильно, но я почему-то ничего не делала. Теперь я знаю, что нужно было рассказать взрослым, чтобы они смогли помочь. А у вас были похожие ситуации?».

## **II. Классный час для обучающихся 10-12 лет №2 на тему: «Правила безопасного и уважительного общения»**

*(Проводится через одну неделю после классного часа №1)*

### **Цели:**

- Составить список правил безопасного и уважительного общения в классе
- Повысить мотивацию к соблюдению правил общения

### **Ожидаемые результаты:**

- Получение обучающимися знаний о важности безопасного и уважительного общения
- Внедрение правил и санкций в повседневную жизнь класса
- Улучшение микроклимата внутри класса

**Целевая аудитория:**  
Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

### **Время проведения:**

45 мин

### **Методическое оснащение:**

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука
- Лист формата А1 (ватман) – 1 шт
- Листы формата А4
- Цветные фломастеры
- Магниты или скотч
- Цветные стикеры в виде яблока (или другой интересной формы)
- Почтовый ящик (подойдет коробка с надписью) и листочки размером 10\*10 см к нему ИЛИ пластиковые банки – 2 шт и пластиковые жетоны двух цветов.

До начала занятия на ватмане нужно нарисовать контуры дерева и прикрепить ватман к доске. Если удобно, можно до начала занятия

прикрепить ватман, а контуры дерева нарисовать во время занятия, когда начнется обсуждение правил.

### **Содержание:**

#### **Повторение материала (10-12 мин)**

Добрый день! Сегодня у нас второе занятие. Мы с вами продолжаем говорить о правилах общения в классе. Но прежде, чем начнем обсуждать их, давайте вспомним, что было на прошлом занятии. Расскажите, что вам запомнилось? *Важно поддерживать активность обучающихся, помогать им развивать мысль, иногда останавливать самых активных обучающихся, предлагать высказаться более стеснительным (например: «Ваня, спасибо, ты очень интересно рассказываешь! Но очень хочется, чтобы успели высказаться все. Катя, а ты что помнишь из мультфильма?»). Если дискуссия никак не завязывается, можно начать самостоятельно: «Я помню, что мы смотрели мультфильм о травле». Можно также для активизации беседы повторно посмотреть мультфильм о Травле (из занятия 1), он длится 2 минуты.*

#### **Создание правил общения (25-30 мин)**

Хорошо! А теперь мы будем заниматься очень интересным делом — придумывать и записывать правила общения в классе. На прошлом занятии мы уже начали это делать. У нас на доске висит дерево (*ИЛИ Я сейчас нарисую дерево*). У меня есть вот такие яблоки (*показать стикеры*). На каждом яблоке мы напишем одно правило и прикрепим его к дереву. В результате у нас получится целая яблоня с правилами.

У меня записаны вот такие правила, которые вы уже придумали в прошлый раз.

*Прочитать правила, которые обучающиеся назвали в конце первого занятия. Например:*

Андрей предложил Правило 1 — говорить всем “доброе утро” или “привет” при встрече. Что вы думаете про такое правило? Оно важное? Почему? Чем оно помогает? Что будет, если его нарушать? Запишем это правило на нашем дереве? Отлично! Тогда Андрей, вот тебе яблоко, запиши правило и прикрепи его на дерево. Катя предложила Правило 2 — не драться и не обзывать. Согласны с этим правилом? Как вам кажется, почему это правило важное и что будет, если его нарушать? Хорошо. Катя, запиши, пожалуйста, правило на стикере и прикрепи на дерево.

*Когда записанные ранее правила кончатся, нужно продолжать спрашивать других обучающихся о новых правилах. В итоге получится около 10-20 правил. Если в обсуждении будет пропущено правило, которое часто*

*нарушается и негативно влияет на атмосферу в классе, можно предложить его обучающимся на обсуждение.*

*Во время работы с правилами важно задавать вопросы: почему это правило важно? Какие чувства испытывают люди, если это правило нарушается? Здесь будет полезным делиться своим опытом, рассказывать о том, как устроено общение во взрослой жизни. Например, можно рассказать о том, что во взрослом мире, на работе очень ценятся сотрудники, которые умеют договариваться, выражать словами свои чувства, мысли и то, что им не нравится. А оскорбление или применение физической силы по отношению к другим людям является неприемлемым во взрослом мире и может иметь следствие в виде наказания. Для борьбы или поединка есть специально отведенные места, к примеру, ринг, где обязательно присутствует судья, который является гарантом правил, следит за их выполнением. Правила очень важны для нашей жизни.*

### **Второй вариант создания правил общения (25-30 мин)**

Хорошо! А теперь мы будем заниматься очень интересным делом — придумывать и записывать правила общения в классе. На прошлом занятии мы уже начали это делать. Сегодня другие правила мы будем придумывать необычным способом. Сейчас я поделю вас на команды (*желательно, чтобы в одной группе было не больше 4 обучающихся; можно разделить как сидят за партами*). Каждой команде я выдам фломастеры и лист для рисования (*лист А3*). Вам необходимо нарисовать правила общения внутри класса, не указывая нигде их название. После этого каждая группа покажет свои рисунки, другие одноклассники будут их угадывать, и тот, кто угадает, записывает правило на яблоке (*стикере*) и прикрепляет его на дерево. Старайтесь в группе обсуждать их тише, иначе все будут знать ваши правила, и будет неинтересно их угадывать. У вас на задание есть 15 (10) минут. Поехали! (*Необходимо каждой группе предложить нарисовать не более 3-4 правил. Обычно обучающимся нравится рисовать правила, поэтому важно следить за временем, иначе процесс игры может занять весь урок. Во время отгадывания правил будет полезным уточнить у группы: почему данное правило важно? Какие чувства испытывают люди, если это правило нарушается?*)

*Во время игры будет сформулировано 10-20 правил. Если в обсуждении будет пропущено правило, которое часто нарушается и негативно влияет на атмосферу в классе, можно предложить его обучающимся на обсуждение. В приложении 1 указан пример свода правил.*

### **Подведение итогов и «домашнее задание» (5-7 мин)**

Сегодня мы договорились про правила общения. Они нужны для того, чтобы в классе все чувствовали себя комфортно и безопасно. На неделе проверим, какие правила будет соблюдать легко, а какие сложно. Как вам кажется, какое правило самое сложное? А какое самое простое? *Выслушать ответы*

Дерево с правилами остается в классе. Вы всегда можете посмотреть и вспомнить правила. Если же правила будут нарушаться, то важно: - сказать об этом однокласснику (Стоп, перестань, мне так не нравится);

- отойти, если угрожает физическая опасность;
- сказать о происходящем любому взрослому на территории школы (учителю, директору, психологу и тд.);
- извиниться, если нарушитель – это ты;
- поддержать того, кого обижают.

Рядом с деревом будет висеть «почтовый ящик». Я предлагаю опускать в него записки, в которых вы расскажете, как вам удается соблюдать правила. Каждый пишет записки про самого себя. Например, у меня получалось соблюдать правило «здороваться при встрече» и не очень получалось соблюдать правило «не обзывать». Вы можете подписать свою записку или не подписывать и остаться анонимом, как захотите. На следующем занятии через неделю мы откроем ящик и посмотрим, что получилось.

*Другой вариант: около дерева будут стоять 2 банки: в одну вы будете опускать синие жетоны, когда правило соблюдается (и опустить синий жетон), в другую красные, когда правило нарушается (и опустить красный жетон). Через неделю посчитаем, каких жетонов оказалось больше.*

До свидания!

#### **Важные дополнения:**

1. Если правила не вызывают принципиального несогласия и обучающиеся согласны взять на себя ответственность за их соблюдение, то в конце занятия важно подвести итог о том, что мы договорились соблюдать правила. При их нарушении будут приняты санкции. Санкции должны быть:

- соразмерны проступку (их интенсивность и тяжесть должны быть пропорциональны нарушению)
- логически связаны с проступком по содержанию
- выполнимы (их действительно можно применить)
- созидательны (они должны исключать унижение личности и давать возможность для исправления)

Например, принести новую ручку взамен той, которую сломал у одноклассника – пример «хорошей» санкции; не поехать на экскурсию взамен сломанной ручки – пример «плохой» санкции (по всем четырем критериям). Установленные санкции должны быть «хорошими», т.е. соответствовать всем 4 критериям.

Санкции устанавливаются работниками школы с учетом принятых в школе правил и доводятся до сведения обучающихся и родителей (законных представителей). Санкции не должны противоречить законодательству (например, если в соответствии с законодательством ребенка нельзя исключить из школы, то эта санкция не может применяться).

3. Санкции важно применять последовательно.

При 1 нарушении – кратко напомнить и объяснить правило. Например, в школе мы мирно решаем споры и разногласия и общаемся без оскорблений. При 2 нарушении – повторить правило и сформулировать мотивацию. Например, это важно, потому что всем нам стоит учиться выражать эмоции безопасно для других, потому что оскорбления делают всю обстановку в классе неприятной.

При 3 нарушении – предупредить о возможных последствиях..

При 4 нарушении – сделать все предыдущие шаги и выполнить обещанное. При 5 нарушении – выполнить все предыдущие шаги и предупредить о более серьезных последствиях (последствия выбираются индивидуально каждой школой). Например, мы проведем собрание с твоими родителями, директором школы, школьным психологом. На собрании мы будем думать, что поможет тебе соблюдать эти правила.

При 6 нарушении – сделать все предыдущие шаги и выполнить обещанное.

4. Полезным будет введение системы поощрений за соблюдение правил. Например, если нам удастся соблюдать 70% правил в течение недели, то будет приз – совместное чаепитие с настольными играми.

5. После проведения занятия классный руководитель размещает дерево с правилами в классе на видном месте. Рядом с деревом необходимо поместить «почтовый ящик», в который обучающиеся будут складывать записки о том, какие правила удается соблюдать, а каких придерживаться сложно. Другой вариант — вместо «почтового ящика» около дерева можно разместить 2 банки: в одну складывать жетоны (камушки) одного цвета, когда правило соблюдается; в другую - жетоны (камушки) другого цвета, когда правило нарушается.

6. В течение следующей после занятия недели классный руководитель напоминает обучающимся о договоренности соблюдать

правила общения, а также предлагает им писать записки (или складывать жетоны) при соблюдении и нарушении правил. Результаты наблюдений обучающихся можно обсудить через некоторое время.