

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ №3»
Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №3»
Л.Г.Гафиятуллина
Введено в действие приказом
№ 311 от 01.09.2025г.



Методическая разработка классного часа-тренинга «Буллинг (травля): как не стать жертвой и не быть агрессором»

Автор: Гафиятуллина М.Г. – педагог-психолог

Форма проведения: Тренинг с элементами арт-терапии.

Целевая аудитория: Учащиеся 6–8 классов.

Продолжительность: 45 минут.

Пояснительная записка

Актуальность:

Проблема буллинга (травли) в школьной среде остается одной из самых острых. Это не просто «детские ссоры», а систематическое агрессивное преследование, которое разрушительно действует на всех участников: жертву, агрессора и свидетелей. Подростки часто не знают, как правильно реагировать на травлю, боятся сообщать взрослым или сами становятся пассивными наблюдателями. Данный тренинг направлен на формирование в классе культуры уважения, развитие эмпатии и обучение конкретным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.

Цель:

Создание условий для осознания учащимися проблемы буллинга и формирование навыков конструктивного поведения для предотвращения травли в коллективе.

Задачи:

1. Образовательные: Сформировать у учащихся четкое понимание понятий «буллинг», «жертва», «агрессор», «свидетель» (наблюдатель). Разобрать основные виды травли (физическая, вербальная, социальная, кибербуллинг).
2. Развивающие: Развивать навыки эмпатии, эмоционального интеллекта, критического мышления. Научить анализировать конфликтные ситуации и находить способы их мирного разрешения.
3. Воспитательные: Воспитывать чувство ответственности за свои слова и поступки, формировать атмосферу взаимного уважения и поддержки в классном коллективе.

Оборудование и материалы:

- Клубок толстых ниток или пряжи.
- Лист ватмана с нарисованным стволом и ветками дерева (без листьев).
- Вырезанные из зеленой бумаги «листья» (по количеству учеников).
- Маркеры, клей, скотч.
- Проектор и экран (для демонстрации слайдов с определениями).

Ход классного часа

Этап занятия	Время	Деятельность учителя (ведущего)	Деятельность учащихся	Методические приемы
1. Вводно-мотивационный этап. «Паутина связей»	7 мин	Приветствует класс. Предлагает упражнение на знакомство и сплочение. Просит всех встать в круг. «У каждого из нас в классе есть имя. Я начну. Меня зовут Ольга Николаевна. Мне нравится, когда меня называют Оля. А теперь я возьму этот клубок ниток, оставлю у себя конец нити и, назвав свое имя и что-то о себе, переброшу клубок любому из вас, но так, чтобы вы его поймали. Тот, кто поймал, обматывает нить вокруг пальца и, в свою очередь, называет себя и что-то одно, что он любит (или не любит), и передает клубок дальше».	Учащиеся встают в круг. По очереди представляются и передают клубок, создавая «паутину», которая связывает всех участников. В конце упражнения в центре круга образуется плотная сеть из нитей	Упражнение на сплочение коллектива, невербальная коммуникация
2. Погружение в тему. Актуализация знаний	10 мин	После упражнения задает вопрос: «Посмотрите на эту паутину. Что произойдет с ней, если один из вас резко потянет нить на себя или отпустит ее?» Выслушивает ответы. Выводит беседу к теме урока: «Эта паутина — наш класс. Резкое	Наблюдают за клубком. Отвечают на вопросы учителя (сеть порвется/запутается). Знакомятся с определениями на слайде. Активно участвуют в дискуссии, приводят примеры из жизни или фильмов	Беседа, визуализация, мозговой штурм.

		<p>движение — это конфликт, ссора, агрессия. Сегодня мы поговорим о том, как не порвать эту связь, как вести себя так, чтобы всем в ней было комфортно. Тема нашего занятия — "Буллинг"».</p> <p>На экране появляются определения: Буллинг — это... Жертва — это... Агрессор — это... Задает вопрос: «Чем обычная ссора отличается от травли (буллинга)?»</p>		
3. Основной этап. Анализ ситуаций и тренинг	20 мин	<p>Упражнение «Стоп-кадр».</p> <p>Класс делится на 3-4 группы. Каждая группа получает карточку с описанием конфликтной ситуации (кейс).</p> <p>Кейс 1 (Вербальный буллинг): «На перемене группа девочек громко обсуждает новую ученицу, смеется над ее одеждой и причешкой так, чтобы она слышала».</p> <p>Кейс 2 (Кибербуллинг): «В общем чате класса кто-то создал фейковый аккаунт от имени Миши и начал писать от его лица оскорбительные сообщения другим ребятам».</p> <p>Задание для групп: 1. Определить роли (кто агрессор, кто жертва?). 2. Что может сделать свидетель? Предложить 2-3 варианта действий.</p>	<p>Работают в малых группах над разбором ситуаций. Обсуждают варианты решения проблемы. Ищут конструктивные выходы из конфликта.</p> <p>Представляют свои ответы классу.</p> <p>Участвуют в общей дискуссии.</p>	<p>Анализ конкретных ситуаций (кейс-стади)**, групповая работа.</p>

		<p>3. Как мог бы поступить агрессор, чтобы исправить ситуацию?</p> <p>Представитель от каждой группы озвучивает решение. Учитель направляет дискуссию, подчеркивает важность роли свидетеля («Не будь равнодушным!»).</p>		
<p>4. Арт-терапевтический этап. Создание «Дерева Дружбы»</p>	7 мин	<p>Предлагает перейти к творческому заданию: «Мы увидели, как легко можно разрушить связи обидными словами или бездействием. А теперь давайте создадим символ нашего класса — Дерево Дружбы». На доске висит ватман с нарисованным стволом дерева. На столе лежат зеленые «листья». Учитель предлагает: «Возьмите по одному листочку. Напишите на нем одно доброе качество, которое вы цените в своем однокласснике (не обязательно друге), или просто доброе пожелание классу». После того как все написали, по очереди выходят и приклеивают свой листок на ветки дерева. В итоге получается пышное зеленое дерево.</p>	<p>Каждый ученик берет листок, задумывается и пишет на нем доброе слово или пожелание (например: «Спасибо Мише за помощь с математикой», «Катя всегда улыбается», «Желаю всем пятерок»). По очереди подходят к доске и приклеивают листья, создавая общую картину</p>	<p>Арт-терапия, создание коллективного творческого продукта</p>
<p>5. Рефлексия и завершение</p>	1 мин	<p>Смотрит на получившееся «Дерево Дружбы». Говорит: «Посмотрите, какое красивое и сильное дерево у нас</p>	<p>Визуально оценивают результат совместной работы. Эмоционально завершают занятие на позитивной ноте</p>	<p>Визуальная рефлексия</p>

		<p>получилось! Это символ нашего класса. Каждый из вас — важный листок на этом дереве. Давайте беречь друг друга, чтобы ни один листок никогда не упал с нашей общей кроны».</p>		
--	--	--	--	--

Ожидаемые результаты

В ходе классного часа учащиеся:

- Смогут различать понятия «конфликт» и «буллинг».
- Осознают разрушительную роль каждого участника травли (включая свидетелей).
- Овладеют базовыми стратегиями поведения для предотвращения буллинга.
- Почувствуют себя частью единого коллектива («Мы — одно дерево»).

Рекомендации для учителя

- Важно создать атмосферу полного доверия и безопасности (правило: «Все, что сказано в этом кругу, остается в этом кругу»).
- При разборе кейсов избегать имен реальных учеников из класса.
- Если в классе есть дети с повышенной тревожностью или те, кто переживал травлю, стоит быть готовым оказать индивидуальную поддержку после занятия или направить к школьному психологу.