

взаимопомощь



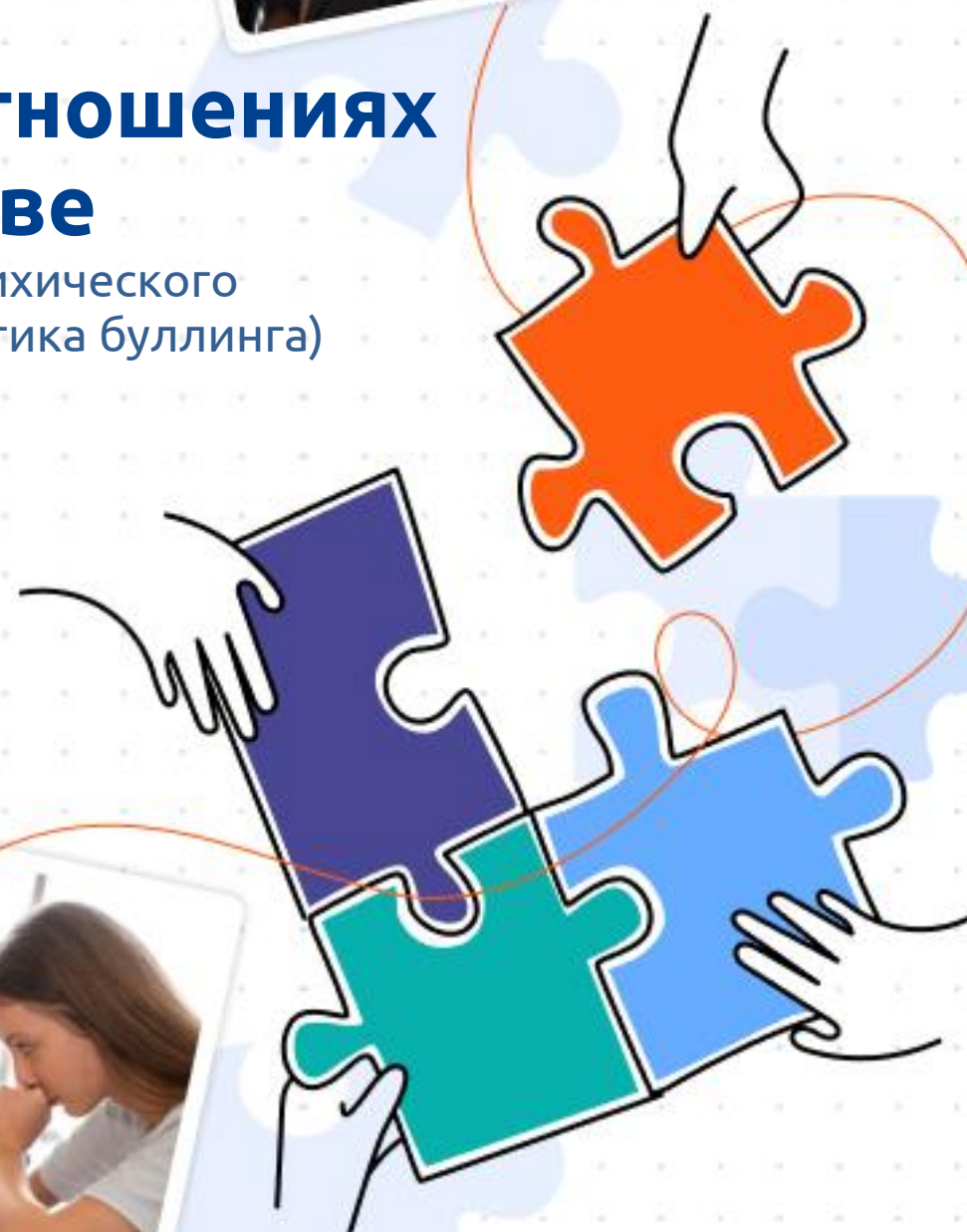
Сценарий занятия

# О взаимоотношениях в коллективе

(Всемирный день психического  
здоровья, профилактика буллинга)

5-7 классы

9 октября 2023 г



ЖИЗНЬ

**ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ**  
для обучающихся 5–7 классов по теме  
**«О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ В КОЛЛЕКТИВЕ»**  
**(ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ,**  
**ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА)**

**Цели занятия:**

- осознание ценности коллектива в жизни человека;
- понимание важности вклада каждого в позитивные, доброжелательные отношения в коллективе;
- понимание различий между понятиями «травля/буллинг» и «конфликт», знакомство со способами преодоления травли/буллинга.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, взаимопомощь и взаимоуважение.

**Основные смыслы:** обучаясь в школе, важно научиться выстраивать отношения с одноклассниками, что в значительной степени способствует сохранению дружного коллектива. Взаимопомощь и взаимопонимание, уважение к каждому его участнику - основа крепкого коллектива. Знания о том, как наладить отношения в коллективе, сохранить свое психическое здоровье, как не стать жертвой «травли/буллинга», и самому не опуститься до «травли» других, необходимы всем.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** познавательная беседа. Занятие предполагает использование видеофрагментов, игровых элементов и дополнительных материалов.

**Комплект материалов:**

- сценарий;
- методические рекомендации;
- комплект видеоматериалов.

**Партнёр занятия:** Московский государственный психолого-педагогический университет.

## СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная.

**Учитель.** Ребята, тема нашего сегодняшнего разговора связана со взаимоотношениями в коллективе.

Давайте попробуем ответить на вопрос, а что такое коллектив?

Всегда ли группу людей можно назвать коллективом?

Пассажиры в транспорте, зрители в кинотеатре, покупатели в магазине – коллектив? Почему?

*Ответы обучающихся, обсуждение.*

**Учитель** (*дополняя ответы обучающихся*). Верно. Пассажиры в транспорте, зрители в кинотеатре, покупатели в магазине – не коллектив. Людей в коллектив объединяет выполнение общей задачи, достижение цели, общая совместная деятельность, общие интересы.

А школьный класс попадает под эти критерии? Можно считать школьный класс коллективом? Почему?

*Ответы обучающихся, обсуждение.*

**Учитель.** Ребята, как вы думаете, почему людям свойственно объединяться в группы? Может ли человек прожить вне коллектива? Какие качества можно развивать только в коллективе?

*Ответы обучающихся, обсуждение.*

*Методический комментарий: учитель акцентирует внимание на ответах, связанных с такими ценностями коллектива, как взаимоподдержка в трудных ситуациях, сотрудничество в достижении общих целей, обмен знаниями и опытом и т.д.*

**Демонстрация двух изображений:** 1. Дружный школьный класс, дети все вместе что-то делают, обсуждают, улыбаются. 2. Школьный класс, где дети ссорятся, конфликтуют.

1.



Мы - команда!

2.



Мы - команда!

**Учитель.** Ребята, посмотрите, пожалуйста, на два изображения. Перед нами два школьных коллектива, как вам кажется атмосфера в них разная? Как бы вы описали взаимоотношения в коллективе, изображённом на первой картинке?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Действительно, мы с вами видим дружный, сплоченный коллектив.

– А как вы думаете, почему любой из нас ценит дружный, сплоченный коллектив?



- Почему человек чувствует себя комфортно и безопасно в дружеской атмосфере?
- Почему важно, когда в коллективе все помогают и поддерживают друг друга?
- Как вы думаете, дружба и дружный коллектив зависят от случая или от нас самих?

*Метод комментариев: учитель акцентирует внимание детей на том, что каждый ответственен за микроклимат в классе, и если взаимоотношения между одноклассниками будут доверительными, дружескими, поддерживающими, то от этого выиграет каждый, поскольку в таком коллективе будут созданы все условия для учебы и развития.*

**Учитель.** Обратите внимание на слоган «Мы команда!». Почему именно команда? Это же спортивный термин. В каком смысле здесь говорится о команде? Чем коллектив отличается от команды?

*Ответы обучающихся, обсуждение.*

**Учитель** (подводя итоги обсуждения). Действительно, команда – это люди, которые объединены ещё и общей ответственностью за результат своей деятельности. Это очень сплочённый коллектив.

**Учитель.** Ребята, а теперь давайте опишем второе изображение. Какие взаимоотношения между этими ребятами? Как бы вы их описали?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Вы правы, тут явно налицо конфликтная ситуация. Но можно ли смело утверждать, что этот класс недружный, что в нём всегда неприятная, некомфортная и напряжённая атмосфера?

А в дружном коллективе могут случаться ссоры и конфликты?

*Ответы обучающихся, обмен мнениями.*

**Учитель.** Действительно, ссоры и конфликты случаются в любом коллективе, и это вполне естественно. Безусловно, это всегда неприятно, но, в дружных, сплочённых коллективах, быстро находится выход из конфликта – ссорящиеся мирятся, разговаривают по душам, находят компромиссы.

Но, к сожалению, встречаются коллективы, школьные классы, в которых постоянно кого-то обижают, дразнят, оскорбляют, толкают, бьют, портят вещи и т. д. – и такое явление имеет конкретное название «травля» или «буллинг». При этом часто в таком коллективе те, кто кого-то травит, буллит, предпочитают объяснять своё поведение такими фразами: «Мы так играем!», «Мы же шутим!», «Мы просто его не любим!» и т. д.

Сегодня мы с вами попробуем научиться отличать травлю от конфликта, дружеские дразнилки от буллинга, а также понять, что делать, если столкнулся с таким явлением, как буллинг.

## Часть 2. Основная.

**Демонстрация картинки:** *несколько мальчиков отняли у одного обувь и кидают друг другу, а он пытается её поймать.*



**Учитель.** Перед нами ситуация – несколько мальчиков отняли у одного обувь и кидают друг другу, а он мечется между ними, пытаясь её поймать.

Как вам кажется, они «просто играют»? По каким признакам мы можем понять игра это или травля?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель (резюмируя ответы обучающихся).** В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно.

При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Всё удовольствие – в издевательствах над человеком, в веселье по поводу его бессилия.

**Учитель.** Мы все знаем, что издеваться, причинять боль кому-то – это плохо. Как вы думаете, а те, кто это делают, не знают про это?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Безусловно знают, потому и говорят: «Мы просто шутим», «Мы просто её/его не любим», «Он/она нас бесит». Они хотят верить, что они – хорошие, это тот, кого они обижают – «такой». Сам виноват.

Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина. Так ли это? Как вы думаете? Связана ли травля с особенностями того, кого дразнят, обижают, бьют?

*Ответы обучающихся, обмен мнениями.*

**Учитель (резюмируя ответы обучающихся).** Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось в коллективе.

И это плохо не только для того, кого обижают. Это плохо для всех. Как вы думаете, почему?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Если в группе людей принято над кем-то издеваться, то это меняет жизнь всех людей. Потому что травить могут кого угодно и за что угодно. И никто не может чувствовать себя безопасно, все боятся, даже если делают вид, что им очень весело. А когда человек постоянно боится, ему сложно жить. И учиться сложно, и радоваться, и дружить.

**Учитель.** Ребята, как вы думаете, а те, кто является зачинщиками травли, как себя чувствуют в таком коллективе? Может быть, хотя бы им по-настоящему весело и хорошо?

*Ответы обучающихся, обмен мнениями.*

**Учитель (резюмируя ответы обучающихся).** Как правило, травлю начинают не от хорошей жизни. Часто за действиями обидчиков стоит желание получить признание окружающих, стать лидерами. Но не находя других способов заслужить внимание и уважение, они задирают и обижают других, демонстрируя свою силу и власть. Иногда обидчик вымещает злость за собственные унижения на других.

С обидчиками в классе «дружат», как правило, из-за страха, а не потому, что с ними интересно и комфортно общаться.

## Интерактивное задание «Правила поведения при буллинге».

**Учитель.** Ребята, перед нами изображение ситуации буллинга/травли, а также вразброс даны правильные и неправильные с точки зрения психологов реакции обижаемого на действия обидчиков. Давайте попробуем определить, к какой из категорий они относятся.



### Неправильно:

- спорить («Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»);
- отвечать тем же («Ты сама одета как с базара!»);
- угрожать («Я всё расскажу учительнице!», «Вы у меня получите!»);
- делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза;
- делать вид, что тебе смешно, если это не так, убегать и прятаться;
- плакать и жаловаться;
- бросаться в драку и вообще пытаться непременно всё это остановить.

### Правильно:

- пожать плечами («Может, и так»);
- улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»);
- перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»);
- задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»);
- согласиться («Да, это ты верно заметил»);
- дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»).



**Учитель** (*резюмируя полученное распределение правил поведения*). Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – дело тех, кто обижает, и никак не касается того, кого обижают.

Поначалу обидчики могут ещё больше разойтись. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что на самом деле им нет никакого дела ни до внешнего вида обижаемого, ни до его качеств. Им хочется получить удовольствие от обиды другого человека и от своей власти над ним. А когда нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать травлю тоже нет.

**Учитель.** Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами – обидчики причиняют физическую боль, отнимают деньги, портят личные вещи, угрожают и т. п. Как вы считаете, что нужно делать в этом случае? Помогут ли в такой ситуации правила поведения, которые мы с вами обсудили?

*Ответы обучающихся, обмен мнениями.*

**Учитель.** Действительно, это уже не просто травля, это насилие, и оно запрещено законом. В этом случае следует немедленно обратиться к взрослым: учителю, родителям и попросить о помощи. От этого не становятся «ябедами». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идёт о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Но бывает и так, что рядом нет взрослых, к которым можно обратиться за помощью, в этом случае выходом из ситуации может стать звонок на Детский телефон доверия – 8-800-2000-122, здесь работают только высокопрофессиональные психологи, которые могут дать нужный совет, помочь найти выход из любой ситуации.

**Демонстрация ролика «Детский телефон доверия»**

### **Часть 3. Заключение.**

**Учитель.** Ребята, как вы думаете, если тот, кого обижают, научится реагировать правильно и от него отстанут, значит ли это, что травля в классе прекратится?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Вы правы, этот человек станет неудобной жертвой, по отношению к нему травля прекратится, но уже завтра могут начать травить кого-то ещё.

Если травля – это болезнь группы, лечить её надо тоже всем вместе.

Что может сделать класс, коллектив, чтобы остановить травлю?

*Ответы обучающихся, обмен мнениями.*

*Методический комментарий:* учитель акцентирует внимание и фиксирует на доске ответы, в которых предлагается каждому, кто против издевательств, грубых шуток и т. д.:

- сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите. Я в этом не участвую»;
- подойти к тому, кого обижают, и сказать ему: «Не слушай, это они от собственной глупости», «Я с тобой. Мы что-то придумаем», «Ты ни в чём не виноват»;
- поговорить с обидчиками и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым;
- попросить учителя, школьного психолога помочь справиться с ситуацией в классе.

**Учитель.** Ребята, вы большие молодцы! Вы прекрасно уловили правила, которые помогут не допустить, чтобы класс «заболел» травлей, а если вдруг это и случится, то вы знаете, как помочь ему «выздороветь».

Завершая сегодняшнее занятие, хочу подчеркнуть, что давным-давно люди сформулировали «золотое» правило: «Относись к другим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе».

**Учитель.** И конечно, все - и дети, и взрослые хотели бы учиться, работать, общаться в дружных и сплоченных коллективах.

Предлагаю совместно разработать свод правил, которые помогают сохранять отношения в школе, классе конструктивными, доброжелательными, поддерживающими.

**Составление свода правил взаимодействия в коллективе – задание может выполняться как фронтально, так и по группам., учитель фиксирует на доске правила поведения, с которым согласны большинство обучающихся.**

**Дополнительно учитель может предложить обучающимся мероприятия, которые могут сплотить класс, улучшить взаимоотношения.**

**Учитель.** В вашей жизни будет ещё много разных коллективов, и очень важно уметь отстаивать конструктивные правила взаимодействия. Тогда

каждому в таком коллективе будет комфортно жить, учиться, работать и развиваться.

## ПОСТРАЗГОВОР

- ✓ Тренинги на командообразование.
- ✓ Коллективные мероприятия (совместные поездки и походы в кино, театр, на экскурсии, мастер-классы).
- ✓ Знакомство со службами психологической поддержки детей (Общероссийский телефон доверия; центр экстренной психологической помощи МЧС России, сайт «Твоя территория»).
- ✓ Посещение открытых лекций, проводимых во Всемирный день психического здоровья.

## ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Литература: понимание важности чтения не только как способа познания мира, но и как источника эмоциональных впечатлений.

Обществознание: обсуждение проблематики, связанной с ценностью и защитой человеческой жизни.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Рекомендации Российского психологического общества «Внимание – буллинг» [http://psyrus.ru/doc/rec\\_bullying.pdf](http://psyrus.ru/doc/rec_bullying.pdf).

Всероссийский Детский телефон доверия: психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей: <http://telefon-doveria.ru>.

Проект «ВКонтакте» «Останови травлю!»: <https://kiberbulling.net/>.

Ресурс бесплатной психологической и информационной помощи подросткам до 18 лет «ПомощьРядом.рф»: <https://pomoschryadom.ru/>.

«Твоя территория. Онлайн»: <https://www.xn--b1agjalacmacmce7nj.xn--80asehdb/>.

«Травли NET»: [travlinet.ru](http://travlinet.ru).

Видеофильмы «Не трус и не предатель» (2016 г.), «Друг в беде не бросит» (2017 г.), «Волшебники» (2023 г.) (реж. Е. Дубровская, производство АНО ЦРИС «ИНТЕЛПРОСТ»).

## РОДИТЕЛЯМ

Информирование родителей через цифровые площадки школы о центрах, горячих линиях, где можно получить консультации специалистов:

✓ Всероссийская горячая линия психологической помощи для родителей: 8 (800) 600-31-14;

✓ Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи МГППУ: телефон 8-499-256-60-52, электронная почта [umpc.kids@mgppu.ru](mailto:umpc.kids@mgppu.ru), [umpc.adult@mgppu.ru](mailto:umpc.adult@mgppu.ru)

✓ сайт «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>;

✓ и другие региональные центры

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ:**

Смысловая регуляция жизнедеятельности; семейные отношения; эмпатия; толерантность.

### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

✓ Благодарность педагогам за помощь в выстраивании взаимоотношений с одноклассниками, родителями, учителями.

✓ Благодарность родителям за поддержку, оказываемую в семье.

✓ Благодарность одноклассникам за понимание, принятие и помощь в трудных ситуациях.