Сценарий занятия по психологии для 6 класса  
Тема: Как справляться с трудными ситуациями?

Педагог-психолог МДОУ СОШ 26

Козубенко Анна Владимировна

Как справляться с трудными ситуациями и безопасно действовать  
Продолжительность: 45–60 минут

Цели занятия  
- Научить распознавать трудные (негативные) ситуации и свои эмоции в них.  
- Освоить базовые стратегии безопасности и самопомощи.  
- Отработать навыки спокойного выбора действий: «Стоп — Подумай — Действуй».  
- Упражнять уверенное (безопасное и уважительное) общение и обращение за помощью.  
- Сформировать личный план безопасности.  
  
Ожидаемые результаты  
- Ученик называет 3–4 признака опасной/негативной ситуации.  
- Ученик знает 3 способа саморегуляции (дыхание, «пауза», самоподдержка).  
- Ученик знает, к кому и как обратиться за помощью в школе/дома/на улице.  
- Ученик может предложить минимум 2 безопасных варианта действий в предложенном кейсе.  
  
Материалы  
- Карточки с кейсами (по 1 на группу).  
- Плакаты/слайды: «Светофор действий», «Я‑сообщения», «Лестница помощи».  
- Стикеры, маркеры, листы А4.  
- Таймер/часы.  
- По желанию: анкета самооценки (до/после), памятки «Куда обращаться за помощью».  
  
Правила безопасного обсуждения (на доске)  
- Уважение: не перебиваем, не оцениваем личности.  
- Добровольность делиться личным.  
- Конфиденциальность: чужие истории не выносим.  
- Без деталей, которые могут напугать; фокус на решениях и безопасности.  
- Если кому-то становится некомфортно — можно сделать паузу, выйти к школьному психологу.  
  
Структура занятия  
  
1) Разминка «Термометр эмоций» (5 минут)  
- Учитель: «Когда случаются сложные ситуации, мы чувствуем по-разному. Покажите на воображаемом термометре от 1 до 5, насколько вы сейчас спокойны».  
- Коротко: какие эмоции вы знаете? Что помогает успокоиться?  
  
2) Ввод: Что такое трудные ситуации? (5 минут)  
- Мозговой штурм: Какие ситуации бывают неприятными/опасными для подростков? Примеры (фиксируем на доске):  
- Конфликт/дразнение в классе или в сети.  
- Давление сверстников (заставляют что-то сделать).  
- Незнакомцы/взрослые на улице, неприятные вопросы или попытки удержать.  
- Спор с родителями.  
- Неудача (плохая оценка, ошибка).  
- Вывод: не все сложные ситуации опасны, но в любых нам помогают правила безопасности и план действий.  
  
3) Мини-лекция: «Светофор действий» и саморегуляция (10 минут)  
- Светофор действий:  
- Красный: Стоп. Остановись, не делай резких шагов. Замечай телесные сигналы (сердце бьётся, ладони потеют).  
- Жёлтый: Подумай. Что происходит? Насколько это безопасно? Какие есть варианты? К чему приведёт каждый?  
- Зелёный: Действуй. Выбери самый безопасный и ответственный шаг.  
- Быстрые техники самопомощи:  
- Дыхание «коробочка»: вдох — 4 счёта, пауза — 4, выдох — 4, пауза — 4 (2–3 круга).  
- Самоподдержка: «Я справлюсь, сначала безопасность, потом всё остальное».  
- Заземление 5-4-3-2-1 (посмотреть 5 предметов, потрогать 4 и т.д.) — помогает снизить тревогу.  
- Уверенное общение:  
- Я‑сообщение: «Мне неприятно, когда … Я хочу …»  
- Запрос помощи: «Мне нужна помощь. Пожалуйста, останьтесь со мной / позовите учителя / позвоните …»  
  
4) Групповая работа с кейсами (20–25 минут)  
Разделите класс на 4–5 групп. Каждой группе — карточка с кейсом. Задача: пройти «Светофор», выписать 2–3 безопасных варианта, подготовить короткую ролевую сценку (1–2 минуты). Учитель ходит между группами, задаёт вопросы-наводки.  
  
Примерные кейсы и опорные вопросы  
  
Кейс 1. Улица: незнакомый человек настойчиво подходит, пытается схватить за рукав/заставляет идти, просит отдать телефон.  
- Красный: Оценка риска. Это потенциально опасно.  
- Безопасные варианты:  
- Сразу уйти в сторону людей/света: к магазину, охране, кондуктору, на оживлённую остановку.  
- Громко и чётко: «Помогите! Я этого человека не знаю! Позовите полицию!» Привлекаем внимание окружающих.  
- Если требуют вещи — приоритет жизнь и безопасность: вещи можно отдать; сразу после — в безопасное место и звонок взрослым/112.  
- Позвонить/нажать быструю кнопку вызова, отправить лайв-локацию доверенному человеку, если это безопасно.  
- После инцидента: рассказать родителям/школьному психологузаписать, что помнишь (место, время), обратиться в полицию со взрослым.  
- Чего избегать: не идти в безлюдные места, не садиться в чужую машину, не спорить и не провоцировать.  
  
Кейс 2. Давление сверстников: «Если не украдёшь/не попробуешь — не будешь в компании».  
- Варианты:  
- Уверенный отказ + альтернативу: «Я не буду. Пошли лучше в спортзал/на школьное мероприятие».  
- «Сломанная пластинка»: спокойно повторять отказ.  
- Найти союзника/выйти из ситуации, прийти к взрослому.  
- Онлайн: выйти из чата, сделать скрин, пожаловаться модератору, сообщить классному руководителю/родителям.  
  
Кейс 3. Дразнят/травят в классе или в сети.  
- Варианты:  
- Не отвечать агрессией, коротко обозначить границы: «Со мной так нельзя».  
- Сохранить доказательства (скриншоты), сообщить взрослому, использовать функции «пожаловаться/заблокировать».  
- Стратегия свидетеля: если ты наблюдатель — поддержи жертву, позови взрослого, не распространяй обидный контент.  
  
Кейс 4. Конфликт с родителем дома.  
- Варианты:  
- Пауза: «Давай обсудим позже, когда успокоимся».  
- Я‑сообщение: «Мне важно объяснить свою точку зрения. Давай договоримся…»  
- Поиск компромисса и правил: время гаджетов, обязанности, обратная связь.  
  
Кейс 5. Плохая оценка/ошибка.  
- Варианты:  
- Признать эмоции, составить план: «Что я могу улучшить? Когда подойду к учителю за разбором?»  
- Дыхание/пауза, не делать «катастрофу» из одной неудачи.  
- Попросить одноклассника/репетитора о помощи.  
  
Для каждой группы вопросы:  
- Что здесь самое главное для безопасности?  
- Какие 2–3 варианта действий возможны?  
- К кому можно обратиться за помощью прямо сейчас? А позже?  
- Какое одно «Я‑сообщение» подойдёт?  
  
Ролевые сценки (по 1–2 минуты на группу)  
- Показать, как применяют «Стоп — Подумай — Действуй».  
- Остальные отмечают: что было безопасно? что можно добавить?  
  
5) Общая рефлексия и «Лестница помощи» (5–7 минут)  
- Плакат «Лестница помощи»:  
- 1 уровень: самопомощь (дыхание, выйти из ситуации, позвонить знакомому взрослому).  
- 2 уровень: школьные взрослые (классный руководитель, психолог, социальный педагог, медсестра, завуч).  
- 3 уровень: родители/опекуны, родственники.  
- 4 уровень: экстренные службы (112), полиция, доверительная линия для детей.  
- Вопросы классу:  
- Что из сегодня было полезным?  
- Какая фраза или действие запомнились?  
- К кому вы обратитесь в школе, если понадобится помощь?  
  
6) Мини-практика «Дыхание коробочка» (1–2 минуты)  
- Ведущий считает, класс дышит вместе. Замечаем, как меняется состояние.  
  
Домашнее задание (необязательно, по желанию)  
- Заполнить «Личный план безопасности»:  
- Мои три признака, что ситуация опасная.  
- Мои три быстрых шага (куда и к кому иду).  
- Контакты 3 взрослых, которым доверяю.  
- Одна фраза-граница и одно Я‑сообщение для меня.  
- Принести и обсудить с родителями; при желании — с психологом.  
  
Памятка для учителя:  
- Следите за эмоциональным состоянием детей; предлагайте паузы.  
- Не углубляйтесь в подробности насилия; акцент на принципах безопасности.  
- Уважайте опыт детей, не обесценивайте чувств.  
- Договоритесь с классом о сигнальном слове/жесте, если кому-то стало тревожно.  
- Имейте при себе список ресурсов помощи (школьные контакты, городские службы).  
  
Безопасные фразы и действия, которые можно отработать:  
- Отказ: «Я это делать не буду». «Остановись». «Со мной так нельзя».  
- Запрос помощи: «Мне нужна помощь. Пожалуйста, останьтесь со мной/позвоните 112».  
- Привлечение внимания на улице: «Помогите! Я этого человека не знаю! Позовите полицию!»  
- Действия: отойти к людям и свету, позвать взрослого, позвонить доверенному, сохранить доказательства онлайн, сообщить учителю/родителям.  
  
Критерии оценки участия:  
- Активность в обсуждении и ролевых сценках.  
- Умение называть безопасные варианты действий.  
- Умение использовать «Я‑сообщения» и «Стоп — Подумай — Действуй».  
- Заполненный личный план безопасности (при наличии задания).  
  
Примечание:  
- Если кто-то сообщает о реальном происшествии или риске, учитель действует по школьному регламенту защиты детей: сохраняет спокойствие, благодарит за доверие, сообщает ответственным специалистам, обеспечивает безопасность и поддержку.