

Матрица классных часов (5-11 классы)

Тема 1. Психологическое благополучие

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Моё психологическое благополучие.	Введение понятия «психологическое благополучие», формирование представления о его составляющих и связи с повседневной жизнью.	1. Что такое счастье? 2. «Мой мир» 3. Что делает меня счастливым?
6	Что такое психологическое благополучие?	Углубление понимания факторов, влияющих на психологическое благополучие, осознание личных ресурсов.	1. Колесо благополучия 2. Мои ресурсы 3. Что я могу изменить?
7	Благополучие и мои отношения	Осознание связи между качеством отношений с окружающими и собственным психологическим благополучием.	1. Что делает меня сильным? 2. Анализ притчи о Коряге 3. Мои люди»
8	Моё психологическое благополучие	Формирование целостного образа себя, осознание своей уникальности и ценности.	1. Мой герб 2. Мои ценности 3. Моя жизненная перспектива
9	Психологическое здоровье как основа благополучия	Углубленное понимание психологического здоровья, его компонентов и значения для полноценной жизни.	1. Здоровый человек — какой он? 2. Мои ресурсы 3. Анализ факторов риска

10	Психологическое благополучие: мифы и реальность	Формирование критического отношения к распространенным мифам о психологическом здоровье, осознание факторов, влияющих на благополучие.	1. Анализ моделей поведения 2. Составление карты благополучия 3. Что мешает быть счастливым?
11	Ответственность за своё психологическое благополучие	Формирование осознанного отношения к своему психологическому здоровью, мотивации к его поддержанию.	1. Кто отвечает за моё благополучие? 2. Создание профилактического плана 3. Моя формула счастья

Тема 2. Эмоции и саморегуляция

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Я понимаю свои чувства	Дифференциация эмоций и чувств, развитие умения распознавать и называть собственные эмоциональные состояния.	1. Острова чувств 2. Найди отличия 3. Мои эмоции сегодня
6	Эмоции и моя жизнь	Развитие эмоциональной осознанности, понимание влияния эмоций на поведение и принятие решений.	1. Угадай эмоцию 2. Ведение дневника настроения 3. Что я чувствую, когда...
7	Управляю своими эмоциями	Освоение способов управления эмоциями, развитие навыков саморегуляции.	1. Польза и вред эмоций 2. Техники саморегуляции (дыхание, визуализация) 3. Стоп-слово

8	Эмоциональный интеллект в отношениях	Развитие эмоционального интеллекта как средства эффективного взаимодействия с окружающими.	1. Разбор кейсов межличностных конфликтов 2. Упражнение Я-сообщения 3. Эмоции в разговоре
9	Эмоциональная зрелость	Развитие эмоциональной зрелости, умения осознанно реагировать на эмоциональные вызовы.	1. «Эксперимент» с эмоциями 2. Практика медитации 3. Моя реакция
10	Управление стрессом	Освоение эффективных стратегий совладания со стрессом, повышение стрессоустойчивости.	1. Заземление 2. Анализ личных стрессоров 3. Карта стресса
11	Способы совладания с трудными переживаниями	Формирование устойчивых навыков работы с негативными эмоциями, развитие психологической устойчивости.	1. Дневник благодарности 2. Копилка спокойствия 3. Мой внутренний опорный столп

Тема 3. Дружественная среда и правила взаимоотношений

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Дружественная среда: как её создать?	Определение понятия «дружественная среда», формирование представления о её признаках и ценности.	1. Признаки дружного класса 2. Мой сосед... 3. Наш дружный класс
6	Моя роль в классном коллективе	Анализ ролей в группе, осознание собственного места и влияния на атмосферу в классе.	1. Дом 2. Живой музей ролей 3. Как я влияю на климат?

7	Правила жизни в классе	Формирование правил взаимоотношений в классе через совместную выработку и принятие общих норм.	1. Правила класса 2. Собрание 3. Кодекс класса
8	Ответственность за атмосферу в классе	Осознание личной ответственности каждого за поддержание благоприятного социально-психологического климата.	1. Сломанный стул 2. Ответственность коллектива 3. Мой вклад
9	Создание поддерживающей среды в коллективе	Осознание роли каждого в формировании поддерживающей среды, развитие навыков взаимопомощи.	1. Анализ правил класса 2. Идеальный класс 3. Наш класс — команда
10	Лидерство и ответственность в коллективе	Развитие лидерских качеств и чувства ответственности за благополучие группы.	1. Командообразование 2. Совет класса 3. Качества лидера
11	Наследие класса: что мы оставляем после себя	Формирование чувства принадлежности к школьному сообществу, осознание своего вклада в его историю.	1. Кодекс класса для младших 2. Наш след 3. Что я хочу передать

Тема 4. Конфликты и сотрудничество

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Конфликты и как их избежать	Понимание природы конфликта, формирование первичных навыков его распознавания.	1. Отгадай предмет 2. Что такое ссора? 3. Как избежать ссоры

6	Способы разрешения конфликтов	Освоение конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.	1. Ссора в классе 2. Я-высказывание 3. Мирный разговор
7	Стратегии поведения в конфликте	Формирование умения выбирать эффективную стратегию поведения в конфликтной ситуации.	1. Компромисс 2. Трудный разговор 3. Анализ стратегий поведения
8	Медиация и посредничество	Обучение навыкам медиатора, формирование умения выступать посредником в разрешении конфликтов.	1. Обучение навыкам медиатора 2. Активное слушание 3. Посредник
9	Конструктивное разрешение конфликтов	Освоение стратегий выигрыш-выигрыш в конфликтных ситуациях.	1. Переговоры 2. Решение кейсов 3. Мои конфликтные сценарии
10	Медиаторство в школьной среде	Углубление навыков медиации, подготовка к роли школьного медиатора.	1. Обучение базовым навыкам медиации 2. Посредник 3. Школьный медиатор
11	Профилактика деструктивных конфликтов	Формирование навыков профилактики деструктивных конфликтов и умения выходить из них с минимальными потерями.	1. Анализ конфликтов в истории/литературе 2. Создание алгоритма действий 3. Конфликт — зло или благо?

Тема 5. Коммуникация и межличностное взаимодействие

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения

5	Слушать и слышать – путь к пониманию	Развитие навыков активного слушания, умения точно воспринимать и воспроизводить информацию.	1. Цепочка речи 2. Пересказ 3. Внимание к деталям
6	Невербальное общение	Понимание роли невербальных средств общения, развитие умения «читать» язык тела и использовать его осознанно.	1. Приветствия без слов 2. Интонация 3. Угадай эмоцию без слов
7	Умение задавать вопросы	Развитие навыка формулировать открытые и уточняющие вопросы, эффективно получать информацию.	1. Интересные вопросы 2. Техника открытых вопросов 3. Двадцать вопросов
8	Эффективная коммуникация	Совершенствование навыков вербальной и невербальной коммуникации, умения ясно выражать свои мысли.	1. Запретные слова 2. Другими словами 3. Презентация себя
9	Деловое общение	Формирование навыков делового общения, умения аргументировать свою позицию и вести переговоры.	1. Дебаты 2. Презентация себя 3. Деловая встреча
10	Публичное выступление	Развитие навыков публичного выступления, уверенного поведения перед аудиторией.	1. Ораторское искусство 2. Самопрезентация 3. Моя речь
11	Коммуникация в будущей профессии	Подготовка к эффективной коммуникации в профессиональной сфере, развитие навыков самопрезентации.	1. Рекомендация в клуб 2. Собеседование 3. Мой профессиональный портрет

Тема 6. Помощь и поддержка

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Когда другу нужна поддержка	Развитие эмпатии, формирование умения замечать, когда сверстник нуждается в поддержке.	1. Чтение и обсуждение историй 2. Помоги другу 3. Доброе слово
6	Как оказать поддержку	Обучение конкретным способам оказания эмоциональной и практической поддержки сверстникам.	1. Разговор по душам 2. Список поддержки 3. Какие слова помогают
7	Распознавание признаков дистресса	Обучение распознаванию признаков эмоционального неблагополучия у сверстников, формирование умения реагировать на них.	1. Друг в беде 2. Информирование о помощи 3. Что я вижу?
8	Навыки первой психологической помощи	Формирование базовых навыков оказания психологической поддержки сверстникам в кризисной ситуации.	1. Активное слушание 2. Как помочь 3. Первая помощь
9	Как помочь сверстнику в кризисной ситуации	Углубление навыков распознавания кризисных состояний и оказания поддержки.	1. Информирование о признаках кризиса 2. Анализ ситуаций 3. Как помочь другу
10	Навыки оказания поддержки	Совершенствование навыков психологической поддержки, формирование готовности помогать другим.	1. Первая психологическая помощь 2. Разговор 3. Я могу помочь
11	Ресурсы помощи в кризисной ситуации	Информирование о ресурсах помощи (школьный психолог, доверительные линии, социальные службы), формирование мотивации к обращению за помощью.	1. Создание базы контактов помощи 2. Школьная служба поддержки 3. Куда обратиться?

Тема 7. Принятие себя и других

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Я и мои одноклассники	Развитие навыков самопознания и рефлексии, осознание своих качеств и их проявления в общении с одноклассниками.	1. Моя звездная карта 2. Кто я 3. Как меня видят другие
6	Моё место в классе	Анализ взаимоотношений в классе, осознание своей роли и статуса в коллективе.	1. Разборка имени 2. Мой класс 3. Звёздный дождь
7	Принятие себя и других	Формирование навыков самопринятия, уважения к индивидуальным особенностям себя и других.	1. Героини и герои 2. Толерантность 3. Мои сильные стороны
8	Моя уникальность	Укрепление самооценки, осознание своей уникальности и ценности как личности.	1. Мой портрет в лучах солнца 2. Сильные стороны 3. Книги достижений
9	Моя уникальность и моё место в мире	Профессиональное и личностное самоопределение, осознание своего пути и целей.	1. Мой герб 2. Мои цели 3. Уникальность
10	Жизненные перспективы	Формирование осознанного отношения к своему будущему, планирование жизненных целей.	1.«Колесо жизненного баланса 2. Планирование карьеры 3. Моя карта жизни

11	Личностная зрелость	Осознание уровня своей личностной зрелости, формирование целостного представления о себе.	1. Мой жизненный путь 2. Ценности поколений 3. Я через 10 лет
----	---------------------	---	---

Тема 8. Устойчивость и ответственность

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Учимся говорить «Нет» давлению	Осознание права на собственный выбор, формирование навыка отказа от нежелательных предложений.	1. Да или нет 2. Как отказаться 3. Отказ
6	Как противостоять негативному влиянию	Формирование навыков устойчивости к негативному влиянию со стороны окружающих.	1. Отказ 2. Заезженная пластинка 3. Как не поддаться
7	Устойчивость к манипуляции	Обучение распознаванию манипулятивных техник и способам противостояния им.	1. Разбор ситуаций манипуляции 2. Моя линия 3. Как распознать манипуляцию
8	Противостояние давлению в группе	Формирование навыков сопротивления групповому давлению, сохранения собственной идентичности.	1. Как не стать жертвой 2. Мой выбор 3. Групповое давление
9	Способы противостояния манипуляции и давлению	Развитие навыков распознавания манипуляций и эффективного противостояния им.	1. Анализ приемов манипуляции 2. Контраргументы 3. Моя защита

10	Психологическая устойчивость	Укрепление психологической устойчивости, формирование умения сохранять внутренний баланс в сложных ситуациях.	1. Ассертивность 2. Давление в компании 3. Мой внутренний центр
11	Защита от деструктивного влияния	Формирование системы личной защиты от деструктивного влияния, осознанное сопротивление негативным воздействиям.	1. Анализ группового давления 2. Разработка личной стратегии 3. Карта моей защиты

Тема 9. Итог и рефлексия

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
5	Моё благополучие – мой выбор!	Подведение итогов, осознание собственного вклада в поддержание психологического благополучия.	1. Командный рисунок 2. Я благодарен... 3. Моё благополучие
6	Мои достижения и мой рост	Рефлексия личностного роста, осознание изменений и достижений за учебный год.	1. Мои достижения 2. Письмо себе в будущее 3. Чему я научился?
7	Интеграция навыков благополучия	Обобщение и систематизация полученных знаний и навыков, их применение в повседневной жизни.	1. Моё благополучие 2. Что я могу изменить? 3. Мои ресурсы
8	Личный план благополучия	Формирование навыков целеполагания, разработка личного плана поддержания психологического благополучия.	1. Колесо баланса 2. Разработка личного плана 3. Моё благополучие

9	Моё благополучие как основа успешного будущего	Интеграция знаний о психологическом благополучии, их связь с жизненными целями и будущей профессией.	1. Итоговая дискуссия 2. Мой путь 3. Моё благополучие и мои цели
10	Рефлексия и планирование будущего	Осознание пройденного пути, планирование дальнейшего развития и поддержания благополучия.	1. Письмо себе через 10 лет 2. Моё главное открытие 3. Мой ресурсный план
11	Напутствие: я готов к будущему	Торжественное завершение программы, осознание готовности к взрослой жизни и ответственности за своё благополучие.	1. Я готов 2. Создание послания будущим первоклассникам 3. Обмен благодарностями и пожеланиями