

# **ПРИМЕРНАЯ МАТРИЦА КЛАССНЫХ ЧАСОВ К ПРОГРАММЕ ПОДДЕРЖАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1–11 КЛАССЫ)**

## **Целевая установка:**

**Цель:** создание организационно-педагогических условий для формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах через системное проведение классных часов, направленных на развитие у обучающихся жизненных навыков, эмоционального интеллекта, коммуникативной культуры и ценностного отношения к себе и окружающим.

## **Задачи:**

- развивать навыки эффективной вербальной и невербальной коммуникации (активное слушание, ясное выражение мыслей, умение задавать вопросы, аргументировать свою позицию);
- содействовать формированию у обучающихся позитивной самооценки, самопринятия и устойчивого позитивного отношения к себе;
- развивать способность к осознанию, пониманию и регуляции собственных эмоциональных состояний, снижая риск деструктивных реакций в стрессовых ситуациях;
- воспитывать уважительное и толерантное отношение к индивидуальным особенностям других людей, способность к эмпатии, взаимопомощи и поддержке;
- формировать умения конструктивного разрешения конфликтов и противостояния негативному давлению со стороны окружающих без использования агрессивных форм поведения;
- создать в классных коллективах атмосферу психологической безопасности и доверия через совместную выработку и принятие правил взаимоотношений;
- формировать у обучающихся ценностное отношение к своему психологическому здоровью и мотивацию к обращению за помощью в трудных жизненных ситуациях.

\* Предлагаемая матрица классных часов является примерной и носит рекомендательный характер. Она разработана как основа для планирования работы по формированию психологического благополучия обучающихся и поддержанию благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах.

Каждый класс уникален: у него свой уровень сплочённости, свои интересы, свои потребности и своя динамика. Поэтому гические работники, зная свой классный коллектив имеют возможность:

- заменять предложенные упражнения на другие, более подходящие для конкретного класса;
- изменять последовательность упражнений или объединять их;
- адаптировать формулировки и сложность заданий под возраст и особенности учащихся;
- добавлять свои собственные упражнения, игры, обсуждения;
- сокращать или расширять занятие в зависимости от времени и состояния учащихся.

Главный критерий эффективности — не точное следование плану, а реальное вовлечение учащихся, их интерес, искренность и те изменения, которые происходят в атмосфере класса. Ориентируйтесь на свой класс, свои возможности и свою педагогическую интуицию. Только вы знаете, что нужно вашим учащимся именно сейчас.

**Примерная матрица построена в соответствии этапами Программы поддержания благоприятного социально-психологического климата в учреждениях общего среднего образования**

| <b>Этап Программы</b> | <b>Название этапа</b>                                                                                                                                                | <b>Соответствующие классные часы (темы)</b>                                                                                                                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап 1                | <i>Формирование ценностного отношения к каждому, установление правил взаимоотношений в классе, их принятие, работа с последствиями нарушения правил</i>              | Тема 1: Знакомство и сплочение (1-4 класс) /<br>Психологическое благополучие<br>Тема 3: Дружественная среда и правила взаимоотношений<br>Тема 7: Принятие себя и других |
| Этап 2                | <i>Контроль соблюдения установленных ценностей, принятых правил, а также применения мер реагирования при их нарушении как на уровне каждого класса, так и в УОСО</i> | Тема 4: Конфликты и сотрудничество<br>Тема 5: Коммуникация и межличностное взаимодействие<br>Тема 8: Устойчивость и ответственность                                     |
| Этап 3                | <i>Мотивация учащихся к обращению за помощью</i>                                                                                                                     | Тема 2: Эмоции и саморегуляция<br>Тема 6: Помощь и поддержка<br>Тема 9: Итог и рефлексия                                                                                |
| Этап 4                | <i>Поддержание системы дифференцированной помощи обучающимся</i>                                                                                                     | Тема 6: Помощь и поддержка<br>Тема 9: Итог и рефлексия                                                                                                                  |

**Сводная таблица названий тем классных часов по классам (1–11 классы)**

| № | Направление                                                                           | 1 класс                   | 2 класс                    | 3 класс                    | 4 класс                  | 5 класс                                    | 6 класс                                 | 7 класс                         | 8 класс                               | 9 класс                                    | 10 класс                                        | 11 класс                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Знакомство и сплочение (1-4 класс) / Психологическое благополучие (5-11 класс)</b> | Давайте познакомимся!     | Расскажи мне о себе        | Мой класс — мои друзья     | Мой портрет в коллективе | Моё психологическое благополучие. Введение | Что такое психологическое благополучие? | Благополучие и мои отношения    | Моё психологическое благополучие      | Психологическое благополучие               | Психологическое благополучие: мифы и реальность | Ответственность за своё психологическое благополучие |
| 2 | <b>Эмоции и саморегуляция</b>                                                         | Мои настроения и чувства  | В мире эмоций              | Наши чувства и поступки    | Эмоциональный интеллект  | Я понимаю свои чувства                     | Эмоции и моя жизнь                      | Управляю своими эмоциями        | Эмоциональный интеллект в отношениях  | Эмоциональная зрелость                     | Управление стрессом                             | Способы совладания с трудными переживаниями          |
| 3 | <b>Дружественная среда и правила взаимоотношений</b>                                  | Кто такой друг?           | Дружба начинается с улыбки | Настоящий друг — какой он? | Дружба как ценность      | Дружественная среда: как её создать?       | Моя роль в классном коллективе          | Правила жизни в классе          | Ответственность за атмосферу в классе | Создание поддерживающей среды в коллективе | Лидерство и ответственность в коллективе        | Наследие класса: что мы оставляем после себя         |
| 4 | <b>Конфликты и сотрудничество</b>                                                     | Мы — одна команда!        | Учимся договариваться      | Как мы решаем споры        | Конфликты в классе       | Конфликты и как их избежать                | Способы разрешения конфликтов           | Стратегии поведения в конфликте | Медиация и посредничество             | Конструктивное разрешение конфликтов       | Медиаторство в школьной среде                   | Профилактика деструктивных конфликтов                |
| 5 | <b>Коммуникация и межличностное взаимодействие</b>                                    | Учимся слушать друг друга | Слушаем и слышим           | Я выражаю свои мысли       | Секреты общения          | Слушать и слышать — путь к пониманию       | Невербальное общение                    | Умение задавать вопросы         | Эффективная коммуникация              | Деловое общение                            | Публичное выступление                           | Коммуникация в будущей профессии                     |

|   |                                       |                            |                              |                        |                            |                                |                                       |                                   |                                      |                                                |                                   |                                     |
|---|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 6 | <b>Помощь и поддержка</b>             | Когда мне трудно           | Способы справиться с грустью | Кто и как мне помогает | Мои ресурсы и опоры        | Когда другу нужна поддержка    | Как оказать поддержку                 | Распознавание признаков дистресса | Навыки первой психологической помощи | Как помочь сверстнику в кризисной ситуации     | Навыки оказания поддержки         | Ресурсы помощи в кризисной ситуации |
| 7 | <b>Принятие себя и других</b>         | Все мы разные              | Почему мы такие разные?      | Ценим друг друга       | Мои сильные стороны        | Я и мои одноклассники          | Моё место в классе                    | Принятие себя и других            | Моя уникальность                     | Моя уникальность и моё место в мире            | Жизненные перспективы             | Личностная зрелость                 |
| 8 | <b>Устойчивость и ответственность</b> | Как поступить по-дружески? | Если друга обижают           | Я — защитник слабых    | Не оставайся в стороне     | Учимся говорить «Нет» давлению | Как противостоять негативному влиянию | Устойчивость к манипуляциям       | Противостояние давлению в группе     | Способы противостояния манипуляциям и давлению | Психологическая устойчивость      | Защита от деструктивного влияния    |
| 9 | <b>Итог и рефлексия</b>               | Наш дружный класс!         | Дружба — это здорово!        | Мы вместе — мы сила!   | Наш класс — дружная семья! | Моё благополучие – мой выбор!  | Мои достижения и мой рост             | Интеграция навыков благополучия   | Личный план благополучия             | Моё благополучие как основа успешного будущего | Рефлексия и планирование будущего | Напутствие : я готов к будущему     |