

Памятка

«Общие рекомендации по проведению классных часов по психологическому благополучию»

1. Подготовительный этап

Что сделать	Как сделать
Изучите цель занятия	Ознакомьтесь с целью и задачами конкретного классного часа. Держите их в фокусе на протяжении всего занятия.
Подготовьте пространство	Посадите комфортно для них или по возможности в круг (это создаёт атмосферу равенства и открытости). Уберите лишние предметы.
Подготовьте материалы	Заранее подготовьте листы бумаги, фломастеры, карточки, мяч, стикеры — всё, что указано в описании упражнений.
Настройтесь сами	Ваше спокойствие и доброжелательность передаются учащимся. Проведите короткое дыхательное упражнение перед началом занятия.

2. Во время занятия

Что делать	Как делать
Создайте атмосферу безопасности	Начните с приветствия и «правил занятия»: «У нас нет правильных и неправильных ответов, мы уважаем мнение каждого, говорим по очереди, не перебиваем».
Используйте открытые вопросы	Вместо «Понравилось ли вам?» спрашивайте «Что вы чувствовали, когда...?», «Что было самым трудным?», «Какой момент запомнился больше всего?»
Учитывайте особенности учащихся	Кто-то стесняется говорить — предложите нарисовать или написать. Кому-то нужно больше времени — дайте его. Не заставляйте отвечать тех, кто не готов.

Будьте эмоционально доступны	Используйте спокойный, доброжелательный тон. Смотрите в глаза, когда слушаете. Улыбайтесь. Ваше невербальное поведение задаёт тон всему занятию.
Следите за временем	Упражнения должны быть динамичными. Если видите, что интерес угасает — переходите к следующему этапу или проведите разминку.

3. Завершение занятия

Что сделать	Как сделать
Подведите итог	Кратко скажите о главном: «Сегодня мы говорили о ...», «Самое важное, что мы поняли — это ...»
Проведите короткую рефлексию	Спросите: «Что из сегодняшнего разговора вы возьмёте с собой?», «Что было самым важным для вас?», «Какое чувство осталось после занятия?»
Оставьте место для вопросов	Дайте возможность высказать то, что осталось за рамками: «Есть ли у кого-то вопрос или мысль, которой вы хотите поделиться?»
Поблагодарите	Скажите спасибо за участие, смелость, искренность. Закончите на позитивной ноте: «Вы замечательные ребята!»