

Разработки классных часов

10 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Психологическое благополучие: мифы и реальность	Формирование критического отношения к распространенным мифам о психологическом здоровье, осознание факторов, влияющих на благополучие.	1. Анализ моделей поведения. <i>Цель:</i> осознание связи поведения и психологического благополучия. <i>Ход:</i> Педагог описывает три модели поведения: «Реактивная» (реакция на внешние события), «Активная» (влияние на события), «Просоциальная» (забота о себе и других). Задание: «Какая модель вам ближе? Как она влияет на ваше благополучие?» <i>Обсуждение:</i> Что вы можете изменить в своём поведении? 2. Составление карты благополучия. <i>Цель:</i> визуализация факторов благополучия. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Нарисуйте карту своего благополучия: отметьте людей, места, занятия, ресурсы. В центре — вы. Вокруг — всё, что делает вашу жизнь полной». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, глядя на свою карту? 3. Что мешает быть счастливым? <i>Цель:</i> осознание барьеров на пути к благополучию. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что мешает вам чувствовать себя благополучно? Социальные ожидания, внутренний критик, неумение говорить «нет»?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Что вы можете сделать, чтобы убрать эти барьеры?
2	Управление стрессом	Освоение эффективных стратегий совладания со стрессом, повышение стрессоустойчивости.	1. Заземление. <i>Цель:</i> освоение техник управления стрессом «здесь и сейчас». <i>Ход:</i> Педагог объясняет и проводит технику «5–4–3–2–1»: «Назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 — которые можете потрогать, 3 — которые слышите, 2 — которые можете понюхать, 1 — что вы можете попробовать на вкус». Учащиеся выполняют.

			<i>Обсуждение:</i> Как вы себя чувствуете после упражнения? Как эта техника может помочь в стрессе? 2. Анализ личных стрессоров. <i>Цель:</i> осознание индивидуальных факторов стресса. <i>Ход:</i> Педагог раздает учащимся листы. «Напишите, что вызывает у вас стресс в повседневной жизни. Ранжируйте по степени влияния. Затем напишите, что вы уже делаете для борьбы со стрессом». <i>Обсуждение:</i> Какие стратегии вам помогают? Какие вы хотели бы освоить? 3. Карты стресса. <i>Цель:</i> визуализация стратегий управления стрессом. <i>Ход:</i> На большом листе учащиеся создают «Карту стресса»: «Мои стрессоры — Мои способы справляться — Куда обратиться за помощью». <i>Обсуждение:</i> Что вы узнали о своих стрессорах и способах совладания с ними?
3	Лидерство и ответственность в коллективе	Развитие лидерских качеств и чувства ответственности за благополучие группы.	1. Командообразование. <i>Цель:</i> развитие навыков командной работы и лидерства. <i>Ход:</i> Педагог проводит упражнения на командообразование (например, «Построение по росту с закрытыми глазами», «Пирамида», «Ковёр-самолёт»). Каждое упражнение сопровождается обсуждением: «Кто взял на себя роль лидера? Что помогало команде работать слаженно?» <i>Обсуждение:</i> Какие качества нужны лидеру в коллективе? 2. Совет класса. <i>Цель:</i> отработка навыка коллективного принятия решений и ответственности. <i>Ход:</i> Педагог моделирует заседание совета класса. Задание: «Решить проблему, волнующую класс (например, как улучшить посещаемость, как организовать мероприятие)». Распределяются роли: председатель, секретарь, выступающие. <i>Обсуждение:</i> Что помогало принимать решения? Что мешало?

			3. Качества лидера. <i>Цель:</i> осознание лидерских качеств у себя и других. <i>Ход:</i> Учащиеся в группах обсуждают: «Какими качествами должен обладать лидер? Кого из класса вы считаете лидером? Почему?» Затем каждый записывает свои лидерские качества (даже если пока не считает себя лидером). <i>Обсуждение:</i> Какое лидерское качество вы хотели бы развивать в себе?
4	Медиаторство в школьной среде	Углубление навыков медиации, подготовка к роли школьного медиатора.	1. Обучение базовым навыкам медиации. <i>Цель:</i> углубление знаний о медиации. <i>Ход:</i> Педагог подробно объясняет этапы медиации: «Вступление, выслушивание сторон, поиск общих интересов, выработка решений, заключение соглашения». Разбирает пример из практики. <i>Обсуждение:</i> Что в процессе медиации может быть самым сложным? 2. Посредник. <i>Цель:</i> отработка навыков медиации. <i>Ход:</i> Учащиеся разбиваются на тройки: двое — стороны конфликта, один — медиатор. Ситуация (например, ссора из-за несправедливого распределения обязанностей). Медиатор проводит процесс. <i>Обсуждение:</i> Что получилось? Что можно улучшить или сделать по-другому? 3. Школьный медиатор. <i>Цель:</i> закрепление алгоритма действий медиатора. <i>Ход:</i> Учащиеся создают и визуализируют памятку с подсказками и примерами: 1. «Установить контакт с обеими сторонами». 2. «Дать каждому высказаться». 3. «Переформулировать и обобщить». 4. «Помочь найти общие интересы». 5. «Зафиксировать соглашение». <i>Обсуждение:</i> Готовы ли вы быть медиатором в классе?

5	Публичное выступление	Развитие навыков публичного выступления, уверенного поведения перед аудиторией.	1. Ораторское искусство. <i>Цель:</i> развитие навыков публичного выступления. <i>Ход:</i> Педагог даёт упражнения: «Поставьте голос (чтобы все слышали)», «Следите за жестами», «Используйте паузы». Затем каждый учащийся произносит короткую речь (1–2 минуты) на свободную тему. <i>Обсуждение:</i> Что было самым трудным? Что помогало справиться с волнением? 2. Самопрезентация. <i>Цель:</i> развитие навыка самопрезентации для различных аудиторий. <i>Ход:</i> Педагог просит подготовить самопрезентацию для разных целей: «Представьте себя при поступлении в ВУЗ», «Представьте себя учащимся 8 класса нашей школы», «Представьте себя при поиске работы». Учащиеся готовят и выступают. <i>Обсуждение:</i> Как меняется самопрезентация в зависимости от аудитории? 3. Суд присяжных. <i>Цель:</i> развитие навыка структурирования речи. <i>Ход:</i> Педагог описывает сложную конфликтную ситуацию (например, «ученик обвиняет учителя в несправедливой оценке»). Класс делится на три группы: «Обвинение», «Защита», «Суд присяжных». «Обвинение» и «Защита» готовят аргументы (по 3 минуты), затем по одному из членов подгруппы выступают. «Суд присяжных» после выступлений принимает решение и объясняет его. <i>Обсуждение:</i> Что помогло принять решение? Какие аргументы оказались самыми убедительными? Что помогает сделать выступление информативным?
6	Навыки оказания поддержки	Совершенствование навыков психологической поддержки, формирование готовности помогать другим.	1. Первая психологическая помощь. <i>Цель:</i> углубление навыков оказания поддержки. <i>Ход:</i> Педагог разбирает с учащимися алгоритм «Первой психологической помощи» (по материалам ВОЗ): «Слушай, не перебивая», «Не давай советов, если не просят», «Спроси, что человеку нужно», «Не решай за

			него», «Сообщи о доступной профессиональной помощи». Тренируются в парах. <i>Обсуждение:</i> Какое правило вам кажется самым важным? Почему? 2. Разговор. <i>Цель:</i> практика сложных разговоров на тему психологического неблагополучия. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Твой друг говорит, что устал от всего. Что ты ему скажешь?» Задача: использовать навыки активного слушания, проявить эмпатию, не давать непрошенных советов, предложить обратиться к специалисту. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали в роли помогающего? Что чувствовал тот, кто обращался за поддержкой? 3. Я могу помочь. <i>Цель:</i> укрепление уверенности в своей способности помогать. <i>Ход:</i> Каждый пишет список «Что я уже делаю, чтобы помочь другим?». Затем обсуждают: «Какие ваши действия уже помогают? Что вы можете начать делать ещё?» <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда помогаете другому?
7	Жизненные перспективы	Формирование осознанного отношения к своему будущему, планирование жизненных целей.	1. Колесо жизненного баланса. <i>Цель:</i> визуализация баланса сфер жизни для планирования будущего. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся колесо с секторами: «Здоровье», «Карьера/учёба», «Отношения», «Саморазвитие», «Досуг», «Финансы». Оценивают каждый сектор на 1–10, соединяют точки, смотрят на баланс. <i>Обсуждение:</i> Какие сектора требуют внимания в ближайшее время? 2. Планирование карьеры. <i>Цель:</i> развитие навыка профессионального планирования. <i>Ход:</i> Педагог предлагает выполнить упражнение: «Моя карьерная карта: мои интересы — мои сильные стороны — возможные профессии — первые шаги». Учащиеся заполняют.

			<i>Обсуждение:</i> Какая профессия вас привлекает? Какие первые шаги вы можете предпринять? 3. Моя карта жизни. <i>Цель:</i> осознание жизненных перспектив. <i>Ход:</i> На большом листе учащиеся рисуют «Карту жизни»: «Моё прошлое (что привело меня сюда) — Моё настоящее (где я сейчас) — Моё будущее (куда я хочу прийти)». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, глядя на свою карту?
8	Психологическая устойчивость	Укрепление психологической устойчивости, формирование умения сохранять внутренний баланс в сложных ситуациях.	1. Ассертивность. <i>Цель:</i> развитие уверенного поведения и отстаивания своих границ. <i>Ход:</i> Педагог объясняет три типа поведения: пассивный, агрессивный, ассертивный. Затем разыгрывают ситуации, где нужно проявить ассертивность (например, отстаивать свои права в конфликте). <i>Обсуждение:</i> Как вы себя чувствовали, используя ассертивные фразы? 2. Давление в компании. <i>Цель:</i> отработка навыка сопротивления давлению. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Компания друзей уговаривает тебя сделать то, что ты не хочешь (например, нарушить правило)». Задача — сохранить свою позицию, используя ассертивное поведение. <i>Обсуждение:</i> Что помогало? Что мешало? 3. Испытание. <i>Цель:</i> отработка навыка сохранения устойчивости в ситуации стресса через ролевую игру. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на 4 группы. Каждая группа получает карточку с ситуацией: — «Ты провалил экзамен, который был важен для поступления». — «Ты поссорился с лучшим другом, и он не хочет мириться». — «Ты получил травму и не можешь участвовать в соревнованиях, к которым готовился год». — «Ты потерял дорогую вещь, подарок близкого человека».

			Задание: «Предложите стратегии, как человек в этой ситуации сохраняет устойчивость и находит выход. Ваша задача — показать, как можно справиться с этим». Группы могут показать сценки (по 2–3 минуты) по желанию или рассказать свои идеи. Класс обсуждает: «Что помогло герою сохранить устойчивость? Что можно было сделать ещё?» <i>Обсуждение:</i> Какие стратегии вы бы сами использовали в подобной ситуации? Что помогает вам сохранять спокойствие, когда происходит что-то неожиданное?
9	Рефлексия и планирование будущего	Осознание пройденного пути, планирование дальнейшего развития и поддержания благополучия.	1. Письмо себе через 10 лет. <i>Цель:</i> развитие саморефлексии, долгосрочное планирование. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Напишите письмо себе через 10 лет. О чём вы хотите сказать себе-будущему? Какие желания и советы вы хотите ему дать?» Учащиеся пишут, складывают в конверты. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда писали письмо? 2. Моё главное открытие. <i>Цель:</i> рефлексия личного роста. <i>Ход:</i> Учащиеся садятся в круг. Каждый по очереди говорит: «Моим главным открытием за этот учебный год стало...». <i>Обсуждение:</i> Что вы поняли о себе? Что изменилось в вас? 3. Мой ресурсный план. <i>Цель:</i> планирование поддержания благополучия. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Составьте план действий на следующий месяц для поддержания вашего психологического благополучия: что вы будете делать для тела, для души, для общения, для развития». <i>Обсуждение:</i> Как вы будете следить за выполнением этого плана?