

Разработки классных часов

11 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Ответственность за своё психологическое благополучие	Формирование осознанного отношения к своему психологическому здоровью, мотивации к его поддержанию.	1. Кто отвечает за моё благополучие? <i>Цель:</i> формирование активной позиции в отношении собственного здоровья. <i>Ход:</i> Педагог предлагает тему: «Кто отвечает за психологическое благополучие человека — он сам, семья, общество или государство?». Класс делится на группы и проводит дебаты. <i>Обсуждение:</i> Что вы поняли о своей ответственности? 2. Создание профилактического плана. <i>Цель:</i> разработка личного плана профилактики. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Разработайте личный план профилактики нарушений психологического благополучия: «Что я буду делать для своего психологического благополучия в новой жизненной ситуации (после школы)?»». <i>Обсуждение:</i> Что вы включаете в свой план? 3. Моя формула счастья. <i>Цель:</i> осознание собственных источников благополучия. <i>Ход:</i> Каждый учащийся записывает свою «формулу счастья»: «Моё благополучие = ... + ... + ...». Затем по желанию зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Как вы будете пользоваться своей формулой?
2	Способы совладания с трудными переживаниями	Формирование устойчивых навыков работы с негативными эмоциями, развитие психологической устойчивости.	1. Дневник благодарности. <i>Цель:</i> формирование навыка концентрации на позитиве. <i>Ход:</i> За неделю до занятия педагог говорит: «Каждый день в течение недели записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны этому дню». На занятии обсуждают: «Что вы чувствовали, когда писали дневник? Как это повлияло на ваше состояние?»

			<i>Обсуждение:</i> Как эта практика помогает справляться с трудностями? 2. Копилка спокойствия. <i>Цель:</i> визуализация личных ресурсов для совладания с трудными переживаниями. <i>Ход:</i> Учащиеся создают «Копилку спокойствия»: записывают на отдельных листочках способы, которые помогают им успокоиться (дыхание, прогулка, музыка, разговор с другом). Затем обсуждают и дополняют список. <i>Обсуждение:</i> Какие способы вы чаще всего используете? 3. Дерево устойчивости. <i>Цель:</i> формирование образа внутренней устойчивости через визуализацию и движение. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Представьте, что вы — дерево. У вас есть корни (то, что даёт вам устойчивость), ствол (ваши ценности и убеждения), крона (ваши цели и мечты). Задание: «Встаньте. Почувствуйте, как ваши ноги — это корни, которые глубоко уходят в землю. Спина — ровная, как ствол. Руки — ветви, которые тянутся к солнцу. Сделайте глубокий вдох. На выдохе — слегка покачайтесь, ощущая свою устойчивость». Затем каждый записывает на листочках: «Мои корни — это (что даёт мне устойчивость в жизни)», «Мой ствол — это (мои ценности)», «Моя крона — это (мои цели)». По желанию учащиеся зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда представляли себя деревом? Что для вас является «корнями» — то, что держит вас в трудные времена?
3	Наследие класса: что мы оставляем после себя	Формирование чувства принадлежности к школьному сообществу, осознание своего вклада в его историю.	1. Кодекс класса для младших. <i>Цель:</i> передача ценностей и правил младшим поколениям. <i>Ход:</i> Класс работает над созданием «Кодекса класса» — правил и ценностей, которые они хотели бы передать младшим классам. <i>Обсуждение:</i> Что вы хотите сказать младшим ребятам о дружбе и уважении?

			2. Наш след. <i>Цель:</i> осознание вклада класса в жизнь школы. <i>Ход:</i> Учащиеся в группах обсуждают: «Что мы сделали для школы? Что мы можем оставить после себя (традиции, мероприятия, уголки)?». Затем создают проект «Наш след». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда думаете о том, что оставляете после себя? 3. Что я хочу передать. <i>Цель:</i> осознание того, что важно передать другим. <i>Ход:</i> Каждый учащийся записывает: «Что я хочу передать младшим?» Затем обсуждают: «Какие уроки вы вынесли из школы? Что бы вы сказали первоклассникам?» <i>Обсуждение:</i> Какие слова вы хотите оставить после себя?
4	Профилактика деструктивных конфликтов	Формирование навыков профилактики деструктивных конфликтов и умения выходить из них с минимальными потерями.	1. Анализ конфликтов в истории/литературе. <i>Цель:</i> осознание причин и последствий деструктивных конфликтов через примеры. <i>Ход:</i> Педагог предлагает проанализировать известный конфликт из истории или литературы (например, «Ромео и Джульетта», причины войн). Задание: «Какие факторы привели к деструктивному развитию конфликта? Что можно было сделать иначе?» <i>Обсуждение:</i> Какие уроки можно извлечь для себя? 2. Создание алгоритма действий. <i>Цель:</i> разработка стратегии предотвращения деструктивных конфликтов. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом создают алгоритм: 1. «Заметить признаки эскалации конфликта». 2. «Остановиться и взять паузу». 3. «Посмотреть на ситуацию со стороны». 4. «Выслушать другую сторону». 5. «Обратиться к третьей стороне (медиатору)».

			<i>Обсуждение:</i> Какой шаг в алгоритме вам кажется самым сложным? 3. Конфликт — зло или благо? <i>Цель:</i> развитие критического мышления по отношению к конфликтам. <i>Ход:</i> Класс делится на две группы. Одна защищает позицию: «Конфликт — это зло, его нужно избегать». Другая: «Конфликт — это благо, он даёт развитие». Проводятся дебаты. <i>Обсуждение:</i> Что вы поняли о конфликтах? В каких случаях они могут быть полезны?
5	Коммуникация в будущей профессии	Подготовка к эффективной коммуникации в профессиональной сфере, развитие навыков самопрезентации.	1. Рекомендация в клуб. <i>Цель:</i> развитие навыка самопрезентации в деловом контексте. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Представьте, что вы хотите вступить в престижный клуб. Вам нужно написать рекомендацию на самого себя: почему вас должны принять? Опишите свои сильные стороны, достижения, навыки». Учащиеся выполняют, затем по желанию зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что было самым сложным в написании рекомендации? 2. Собеседование. <i>Цель:</i> отработка навыков прохождения собеседования. <i>Ход:</i> Педагог моделирует ситуацию собеседования при приёме на работу. Вызываются добровольцы. Один играет роль «соискателя», другой — «работодателя». Затем обсуждают: «Какие вопросы были самыми трудными? Что помогало произвести хорошее впечатление?» <i>Обсуждение:</i> Как вы готовитесь к собеседованию? 3. Мой профессиональный портрет. <i>Цель:</i> осознание своих профессиональных качеств и их коммуникация. <i>Ход:</i> Каждый учащийся составляет «Профессиональный портрет»: «Мои сильные стороны — Мои навыки — Мои ценности — Моя цель». Затем по желанию презентуют. <i>Обсуждение:</i> Как вы представите себя будущему работодателю?

6	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. <i>Цель:</i> формирование практического инструмента для обращения за помощью. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом собирают и записывают контакты: школьный психолог, службы экстренной помощи. Создают плакат или буклет с контактами. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда думаете о возможности обратиться за помощью? 2. Школьная служба поддержки. <i>Цель:</i> развитие навыков проектной деятельности для создания системы поддержки. <i>Ход:</i> Класс разрабатывает проект «Школьная служба поддержки»: «Как мы можем помочь младшим классам чувствовать себя в безопасности? Как организовать систему поддержки?» <i>Обсуждение:</i> Что вы можете сделать, чтобы поддержка была доступна? 3. Куда обратиться? <i>Цель:</i> формирование мотивации к обращению за помощью. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что вы чувствуете, когда думаете о том, чтобы обратиться к психологу? Что может помешать? Что может помочь преодолеть страх?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Почему важно не бояться обращаться за помощью?
7	Личностная зрелость	Осознание уровня своей личностной зрелости, формирование целостного представления о себе.	1. Мой жизненный путь. <i>Цель:</i> осознание пройденного пути и формирование целостного образа себя. <i>Ход:</i> Педагог предлагает написать эссе (10–15 предложений) на тему: «Мой жизненный путь: откуда я пришёл, где я сейчас, куда я иду». Несколько желающих зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда оглядываетесь на свой путь? 2. Ценности поколений.

			<i>Цель:</i> осознание собственных ценностей в контексте поколений. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Чем ваши ценности отличаются от ценностей ваших родителей? Что из ценностей вашей семьи вы хотите сохранить?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Какие ценности для вас самые важные? 3. Я через 10 лет. <i>Цель:</i> развитие долгосрочного планирования и самопознания. <i>Ход:</i> Педагог предлагает визуализировать себя через 10 лет. «Какой вы? Чем занимаетесь? Кто рядом с вами? Что вы чувствуете?» Затем учащиеся описывают или рисуют. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда представляете себя в будущем?
8	Защита от деструктивного влияния	Формирование системы личной защиты от деструктивного влияния, осознанное сопротивление негативным воздействиям.	1. Анализ группового давления. <i>Цель:</i> осознание механизмов группового давления и формирование навыка сопротивления. <i>Ход:</i> Педагог предлагает проанализировать примеры из фильмов, книг или реальной жизни. «Как работает групповое давление? Что помогает ему противостоять?» <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда чувствуете давление группы? 2. Разработка личной стратегии. <i>Цель:</i> создание индивидуальной стратегии защиты от деструктивного влияния. <i>Ход:</i> Каждый учащийся разрабатывает личную стратегию: «Мои уязвимости — Мои ресурсы — Мой план действий в ситуациях давления». <i>Обсуждение:</i> Какие ваши ресурсы помогут вам противостоять влиянию? 3. Карты моей защиты. <i>Цель:</i> визуализация системы защиты.

			<i>Ход:</i> На листе бумаги учащиеся создают «Карту моей защиты»: в центре — «Я», вокруг — «Люди, которые меня поддерживают», «Мои ценности», «Мои способы защиты», «Куда я могу обратиться». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, глядя на свою карту защиты?
9	Напутствие: я готов к будущему	Торжественное завершение программы, осознание готовности к взрослой жизни и ответственности за своё благополучие.	1. Я готов. <i>Цель:</i> укрепление чувства готовности к будущему. <i>Ход:</i> Учащиеся встают в круг. Каждый произносит: «Я готов к будущему, потому что я...» (называет качество, которое поможет ему в дальнейшем). Затем все вместе произносят: «Мы готовы!». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда говорите о своей готовности? 2. Создание послания будущим первоклассникам. <i>Цель:</i> передача опыта и мудрости младшим поколениям. <i>Ход:</i> Класс создаёт послание будущим первоклассникам: «Что мы хотим им сказать о школе, о дружбе, о жизни?». Оформляют в виде письма, плаката или видеоролика. <i>Обсуждение:</i> Что бы вы хотели, чтобы первоклассники знали? 3. Обмен благодарностями и пожеланиями. <i>Цель:</i> завершение программы на позитивной ноте, укрепление связей в классе. <i>Ход:</i> Каждый пишет на бумажке имя одноклассника и доброе пожелание. Затем бумажки раздаются адресатам. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда писали и получали пожелания?