

Разработки классных часов

5 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Моё психологическое благополучие. Введение	Введение понятия «психологическое благополучие», формирование представления о его составляющих и связи с повседневной жизнью.	1. Что такое счастье? <i>Цель:</i> актуализация представлений о благополучии. <i>Ход:</i> Педагог пишет на доске слово «СЧАСТЬЕ» и просит учащихся назвать ассоциации. Все варианты записываются. Затем педагог обобщает: «Счастье — это часть психологического благополучия. А что ещё входит в понятие «благополучие»?» Учащиеся предлагают варианты (здоровье, друзья, семья, увлечения и т.д.). <i>Обсуждение:</i> Что для вас самое важное для ощущения благополучия? 2. Мой мир. <i>Цель:</i> визуализация представлений о своей жизни и благополучии. <i>Ход:</i> Каждый учащийся получает лист бумаги и рисует свой «мир» — всё, что его окружает и делает его жизнь полной: люди, места, занятия, увлечения. Затем несколько желающих показывают рисунки и рассказывают о них. <i>Обсуждение:</i> Что общего в ваших рисунках? Что делает человека счастливым? 3. Что делает меня счастливым? <i>Цель:</i> осознание индивидуальных источников благополучия. <i>Ход:</i> Учащиеся садятся в круг и по очереди заканчивают фразу: «Меня делает счастливым...». Педагог записывает ключевые слова на доске. <i>Обсуждение:</i> Много ли у нас общего? Всегда ли то, что делает счастливым одного, делает счастливым другого?
2	Я понимаю свои чувства	Дифференциация эмоций и чувств, развитие умения распознавать и называть собственные эмоциональные состояния.	1. Острова чувств. <i>Цель:</i> знакомство с дифференциацией ощущений, эмоций и чувств. <i>Ход:</i> Педагог рисует на доске четыре острова: Остров Ощущений, Остров Эмоций, Остров Чувств. Затем объясняет:

			— «Ощущения — это то, что мы чувствуем телом: горячо, холодно, колется, щекотно». Учащиеся называют ощущения, педагог записывает на стикерах и приклеивает к Острову Ощущений. — «Эмоции — это то, что мы переживаем душой: радость, страх, гнев. Они приходят и уходят». Учащиеся называют эмоции, педагог записывает и приклеивает на Остров Эмоций. — «Чувства — это более сложные переживания, которые состоят из нескольких эмоций: любовь, ревность, дружба». Учащиеся называют чувства, педагог записывает и приклеивает на Остров Чувств. <i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, чем эмоция отличается от чувства? Почему важно различать эти состояния? 2. Найди отличия. <i>Цель:</i> закрепление понимания различий между эмоциями и чувствами. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы в кругу: — «Чем отличается гнев от агрессии?» — «Чем отличается радость от удовольствия?» — «Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?» После 2–3 ответов педагог сообщает правильный ответ и поясняет. <i>Обсуждение:</i> Какая эмоция, по вашему мнению, самая сложная? Почему важно уметь различать эмоции и чувства? 3. Мои эмоции сегодня. <i>Цель:</i> развитие рефлексии, осознание собственного эмоционального состояния. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы с изображением лица без эмоций. «Дорисуйте лицо так, чтобы оно отражало ваше настроение сегодня». Затем учащиеся по желанию показывают и комментируют свои рисунки. <i>Обсуждение:</i> Какие эмоции вы пережили сегодня? С чем они были связаны?
3	Дружественная среда: как её создать?	Определение понятия «дружественная среда», формирование представления о её признаках и ценности.	1. Признаки дружного класса. <i>Цель:</i> определение признаков дружелюбной среды. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на 4–5 групп. Каждая группа получает лист бумаги и маркер. Задание: «Напишите 5 признаков класса, в котором приятно учиться». Группы зачитывают свои списки. Педагог записывает на доске все варианты и

			обобщает: «Дружественная среда — это когда мы уважаем друг друга, помогаем, не боимся ошибаться, умеем договариваться». <i>Обсуждение:</i> Какой признак вы считаете самым важным? Почему? 2. Мой сосед... <i>Цель:</i> создание положительного эмоционального фона. <i>Ход:</i> Учащиеся сидят в кругу. Каждый по очереди заканчивает фразу: «Мой сосед справа...» (говорит о том, что он знает о соседе хорошего). Например: «Мой сосед справа — хороший футболист». <i>Обсуждение:</i> Что нового вы узнали о своих соседях? Приятно ли слышать о себе хорошие слова? 3. Наш дружный класс. <i>Цель:</i> визуализация признаков дружелюбной среды. <i>Ход:</i> На большом листе ватмана учащиеся пишут или рисуют признаки дружного класса, которые они назвали в мозговом штурме. Плакат вывешивается в классе как напоминание. <i>Обсуждение:</i> Что мы можем сделать, чтобы наш класс оставался дружным?
4	Конфликты и как их избежать	Понимание природы конфликта, формирование первичных навыков его распознавания.	1. Отгадай предмет. <i>Цель:</i> выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию (навык, полезный в конфликтных ситуациях). <i>Ход:</i> Ведущий загадывает любой предмет в классе. Остальные задают вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Если кто-то догадался — становится ведущим. <i>Обсуждение:</i> Какие вопросы были самыми полезными? В каких жизненных ситуациях важно уметь задавать точные вопросы? 2. Что такое ссора? <i>Цель:</i> осознание причин и последствий конфликтов. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что такое ссора? Из-за чего чаще всего ссорятся люди? Что вы чувствуете, когда ссоритесь? Что чувствуете, когда помирились?» Учащиеся высказываются. Педагог записывает на доске причины ссор и способы их избегания.

			<i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, можно ли избежать ссоры? Что для этого нужно? 3. Как избежать ссоры. <i>Цель:</i> закрепление способов предотвращения конфликтов. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся заготовки памятки. Учащиеся вместе с педагогом заполняют её: 1. «Прежде чем сказать — подумай». 2. «Выслушай другого до конца». 3. «Говори о своих чувствах, а не обвиняй». 4. «Если трудно — отойди, подыши». Памятки учащиеся забирают с собой. <i>Обсуждение:</i> Какое правило вам кажется самым трудным для выполнения? Почему?
5	Слушать и слышать – путь к пониманию	Развитие навыков активного слушания, умения точно воспринимать и воспроизводить информацию.	1. Цепочка речи. <i>Цель:</i> тренировка умения слышать и слушать, развитие памяти. <i>Ход:</i> Учащиеся сидят в кругу. Педагог задаёт тему (например, «Летние каникулы»). Первый участник говорит одно предложение. Второй повторяет его и добавляет своё. Третий повторяет первые два и добавляет своё. И так далее, пока цепочка не оборвётся. <i>Обсуждение:</i> Что было самым сложным? Что помогало запоминать? 2. Пересказ. <i>Цель:</i> практика точного воспроизведения услышанного. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает короткую историю (5–6 предложений). Затем учащиеся пересказывают её как можно точнее. Обсуждают: «Кто запомнил больше деталей? Что помогало запоминать?» <i>Обсуждение:</i> В каких жизненных ситуациях важно уметь точно пересказывать услышанное? 3. Внимание к деталям. <i>Цель:</i> развитие навыка концентрации на словах собеседника. <i>Ход:</i> Один учащийся выходит из класса. Остальные загадывают какой-либо предмет в классе. Учащийся возвращается и задаёт вопросы (на которые

			можно ответить «да» или «нет»), чтобы отгадать предмет. Ограничение: только 10 вопросов. <i>Обсуждение:</i> Какие вопросы были самыми эффективными? Что помогает быстрее получить нужную информацию?
6	Когда другу нужна поддержка	Развитие эмпатии, формирование умения замечать, когда сверстник нуждается в поддержке.	1. Чтение и обсуждение историй. <i>Цель:</i> развитие эмпатии, умения ставить себя на место другого. <i>Ход:</i> Педагог читает короткие истории о подростках в сложной ситуации (например, кто-то получил низкую оценку и расстроен, кто-то поссорился с другом). После каждой истории задаются вопросы: «Что чувствует герой? Как ему можно помочь?» <i>Обсуждение:</i> Какая история вызвала у вас самые сильные чувства? Почему? 2. Помоги другу. <i>Цель:</i> формирование практических навыков оказания поддержки. <i>Ход:</i> Учащиеся разбиваются на пары. Один изображает, что ему грустно, второй подходит и утешает: «Не грусти», «Я с тобой», «Хочешь, я помогу?». Затем роли меняются. <i>Обсуждение:</i> Какие слова и действия были самыми эффективными? Что вы чувствовали, когда утешали другого? 3. Доброе слово. <i>Цель:</i> закрепление навыка говорить слова поддержки. <i>Ход:</i> Учащиеся сидят в кругу и передают мяч. Тот, у кого мяч, говорит доброе слово одному из одноклассников. Например: «Ты очень добрый», «Ты замечательный друг». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда слышали добрые слова? Что чувствовали, когда говорили их?
7	Я и мои одноклассники	Развитие навыков самопознания и рефлексии, осознание своих качеств и их проявления в общении с одноклассниками.	1. Моя звездная карта. <i>Цель:</i> помощь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы с нарисованными звёздочками. В каждую звёздочку нужно вписать ответы на вопросы: «Мои сильные стороны», «Мои

			слабые стороны», «Мои увлечения», «Мои цели», «Что я ценю в людях». Затем по желанию учащиеся показывают свои звёздные карты. <i>Обсуждение:</i> Что вас удивило? Что узнали нового? Что было самым сложным в этом задании? 2. Кто я. <i>Цель:</i> развитие самоанализа. <i>Ход:</i> Педагог предлагает учащимся написать 10 ответов на вопрос «Кто я?» (например: «Я — ученик», «Я — дочь/сын», «Я — друг», «Я — весёлый человек» и т.д.). Затем несколько желающих зачитывают свои списки. <i>Обсуждение:</i> Какие роли для вас самые важные? Почему? 3. Как меня видят другие. <i>Цель:</i> развитие навыка обратной связи. <i>Ход:</i> Педагог просит учащихся подумать: «Как вы думаете, каким вас видят одноклассники? Совпадает ли это с тем, каким вы себя видите?» Затем проводится короткое обсуждение. <i>Обсуждение:</i> Почему важно знать, как тебя воспринимают другие?
8	Учимся говорить «Нет» давлению	Осознание права на собственный выбор, формирование навыка отказа от нежелательных предложений.	1. Да или нет. <i>Цель:</i> тренировка навыка быстрого принятия решения в ситуации выбора. <i>Ход:</i> Педагог называет утверждения. Учащиеся должны ответить «да» или «нет», но при этом обосновать свой ответ. Например: «Стоит ли всегда соглашаться с мнением большинства?». Можно провести в интерактивной форме: один угол классной комнаты - «да», второй - «нет». Когда педагог зачитывает вопрос, учащиеся переходят в тот угол как бы они ответили. И потом проводится обсуждение. <i>Обсуждение:</i> Когда легче сказать «нет»? Когда труднее? 2. Как отказаться. <i>Цель:</i> формирование навыка вежливого отказа. <i>Ход:</i> Педагог предлагает ситуации: — «Тебя просят сделать то, что ты не хочешь». — «Тебе предлагают попробовать что-то вредное».

			— «Тебя зовут туда, куда ты не хочешь идти». Учащиеся предлагают варианты отказа. Педагог обобщает: «Можно сказать: «Нет, спасибо», «Я не хочу этого делать», «Я не могу, потому что...»». <i>Обсуждение:</i> Почему иногда трудно сказать «нет»? Что помогает сказать «нет» уверенно? 3. Отказ. <i>Цель:</i> отработка навыка отказа в безопасной обстановке. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Один играет роль «предлагающего», другой — «отказывающегося». Они разыгрывают диалог. Затем роли меняются. <i>Обсуждение:</i> Что помогало отказаться? Что мешало? Какие фразы были самыми уверенными?
9	Моё благополучие – мой выбор!	Подведение итогов, осознание собственного вклада в поддержание психологического благополучия.	1. Командный рисунок. <i>Цель:</i> развитие навыков общения и согласия, сплочение коллектива. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на группы по 4–5 человек. Каждая группа получает лист бумаги и фломастеры. Задание: «Нарисуйте эмблему благополучия вашей группы». Через 10 минут группы презентуют свои рисунки. <i>Обсуждение:</i> Как вы работали в группе? Что было самым сложным? 2. Я благодарен... <i>Цель:</i> развитие чувства благодарности и принадлежности. <i>Ход:</i> Учащиеся садятся в круг. Педагог начинает: «Я благодарен нашему классу за то, что...». Каждый по очереди завершает фразу. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда слышали благодарности? 3. Моё благополучие. <i>Цель:</i> визуализация представлений о собственном благополучии. <i>Ход:</i> На большом листе ватмана учащиеся создают коллаж «Моё благополучие» с помощью вырезок, рисунков, надписей. Коллаж вывешивается в классе. <i>Обсуждение:</i> Что для вас самое важное для ощущения благополучия?