

Разработки классных часов

6 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Что такое психологическое благополучие?	Углубление понимания факторов, влияющих на психологическое благополучие, осознание личных ресурсов.	1. Колесо благополучия. <i>Цель:</i> визуализация баланса различных сфер жизни. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы с нарисованным колесом, разделённым на 8 секторов: «Здоровье», «Учёба», «Друзья», «Семья», «Увлечения», «Отдых», «Самооценка», «Безопасность». Задание: «Оцените каждый сектор по шкале от 1 до 10. Соедините точки линией. Посмотрите, насколько ровное у вас колесо». <i>Обсуждение:</i> В каких сферах у вас высокие показатели? В каких низкие? Что можно сделать, чтобы колесо стало более ровным? 2. Мои ресурсы. <i>Цель:</i> осознание личных ресурсов для поддержания благополучия. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Ресурсы — это то, что даёт нам силы и помогает справляться с трудностями. Это могут быть люди (кто вас поддерживает), занятия (что вас радует), места (где вам хорошо). Запишите свои ресурсы». Учащиеся составляют список. <i>Обсуждение:</i> Кто или что даёт вам силы в трудные моменты? 3. Что я могу изменить?. <i>Цель:</i> формирование активной позиции в отношении собственного благополучия. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что в вашей жизни зависит от вас? Что вы можете изменить, чтобы улучшить своё благополучие?» Учащиеся высказываются. <i>Обсуждение:</i> Какие шаги вы можете предпринять уже сегодня?
2	Эмоции и моя жизнь	Развитие эмоциональной осознанности, понимание влияния эмоций на	1. Угадай эмоцию. <i>Цель:</i> развитие умения распознавать эмоции по мимике, жестам и интонации.

		поведение и принятие решений.	<i>Ход:</i> На карточках написано название эмоции и способ демонстрации (например: «радость — выражение лица», «отчаяние — интонация», «удивление — жесты»). Учащиеся по очереди вытягивают карточку и показывают заданную эмоцию заданным способом. Остальные отгадывают. <i>Обсуждение:</i> Какие эмоции было легче показывать? Какие труднее? По каким признакам вы догадывались? 2. Ведение дневника настроения. <i>Цель:</i> развитие рефлексии, осознание связи между событиями и эмоциями. <i>Ход:</i> Педагог заранее предлагает учащимся в течение недели вести дневник настроения: записывать, какое настроение было утром, днём и вечером, и с чем это связано. На занятии обсуждаются записи. <i>Обсуждение:</i> Какие события чаще всего влияют на ваше настроение? Что помогает улучшить настроение? 3. Что я чувствую, когда.... <i>Цель:</i> осознание связи между событиями и эмоциями. <i>Ход:</i> Педагог называет различные ситуации: «Что вы чувствуете, когда получаете хорошую оценку? Когда ссоритесь с другом? Когда вас не понимают?» Учащиеся по кругу высказываются. <i>Обсуждение:</i> Все ли люди чувствуют одинаково в одной и той же ситуации? Почему?
3	Моя роль в классном коллективе	Анализ ролей в группе, осознание собственного места и влияния на атмосферу в классе.	1. Дом. <i>Цель:</i> осознание своей роли в группе, стиля поведения. <i>Ход:</i> Учащиеся делятся на команды по 5–7 человек. Педагог говорит: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый выберите, кем вы будете в этом доме: дверью, стеной, крышей, окном, мебелью или даже цветком. Никого нельзя заставлять быть тем, чем он не хочет. Выбор за вами! Постройте свой дом!» Учащиеся обсуждают и строят из себя «дом». Затем презентуют. <i>Обсуждение:</i> Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль? Как выбранная вами роль отражает ваше поведение в реальной жизни?

			2. Живой музей ролей. <i>Цель:</i> В игровой форме осознать разнообразие ролей в коллективе и свою роль. <i>Ход:</i> Педагог заранее готовит карточки с названиями ролей: «Лидер», «Идея-генератор», «Хранитель правил», «Душа компании», «Помощник», «Наблюдатель», «Критик», «Миротворец», «Исполнитель», «Энтузиаст», «Скептик», «Шутник» и т.п. Каждый участник вытягивает одну карточку (не показывая другим) и получает задание: «В течение 5–7 минут ве́ди себя так, как будто эта роль — твоя основная в коллективе. Твоя задача — не говорить, какая у тебя роль, а проявлять её в действиях и общении». После этого педагог просит всех встать в круг и предлагает угадать, какую роль играл каждый. После того как роли угаданы, задаётся вопрос: «Какая роль вам была ближе? Какая была неудобной? Как вы думаете, какая роль самая лёгкая, а какая — самая трудная?» <i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, почему в классе нужны все эти роли? Что бы было, если бы все были лидерами? А если бы все были наблюдателями? Какая роль ближе вам в реальной жизни? 3. Как я влияю на климат? <i>Цель:</i> осознание личного вклада в атмосферу в классе. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Как вы думаете, ваше поведение влияет на атмосферу в классе? Что вы делаете, чтобы в классе было приятно учиться?» Учащиеся высказываются. <i>Обсуждение:</i> Что каждый из нас может сделать, чтобы класс был более дружным?
4	Способы разрешения конфликтов	Освоение конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.	1. Ссора в классе. <i>Цель:</i> формирование навыка анализа конфликтных ситуаций. <i>Ход:</i> Педагог зачитывает типичную конфликтную ситуацию из школьной жизни. Задание: «Что произошло? Кто прав, кто виноват? Что можно было сделать по-другому? Как бы вы поступили?» Учащиеся обсуждают в группах, затем представляют свои решения. <i>Обсуждение:</i> Какой способ разрешения конфликта вы считаете самым конструктивным?

			2. Я-высказывание. <i>Цель:</i> обучение формуле «Я-высказывания» для выражения своих чувств без обвинений. <i>Ход:</i> Педагог объясняет формулу: «Когда ты (делаешь/говоришь...) — я чувствую (эмоция) — потому что (причина) — мне бы хотелось (конструктивное предложение)». Затем разбирают пример: «Когда ты меня перебиваешь, я чувствую раздражение, потому что теряю мысль. Мне бы хотелось, чтобы ты дослушивал меня до конца». Учащиеся тренируются на своих примерах. <i>Обсуждение:</i> Почему «Я-высказывания» лучше, чем обвинения? 3. Мирный разговор. <i>Цель:</i> отработка навыка конструктивного диалога в конфликтной ситуации. <i>Ход:</i> Вызываются два добровольца. Педагог даёт им конфликтную ситуацию (например, один нечаянно испортил вещь другого). Задача: решить конфликт с помощью «Я-высказываний». <i>Обсуждение:</i> Что помогало решить конфликт? Что мешало?
5	Невербальное общение	Понимание роли невербальных средств общения, развитие умения «читать» язык тела и использовать его осознанно.	1. Приветствия без слов. <i>Цель:</i> раскрепощение, развитие невербальной коммуникации. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Сейчас вы будете свободно передвигаться по классу. Ваша задача — за 2–3 минуты поприветствовать как можно больше человек без слов: кивками, рукопожатиями, объятиями, похлопываниями. Но каждый способ приветствия можно использовать только один раз». Учащиеся выполняют. <i>Обсуждение:</i> Что было сложнее: придумывать новые способы или демонстрировать их? Возникал ли у кого-то дискомфорт? 2. Интонация. <i>Цель:</i> понимание роли интонации в передаче смысла. <i>Ход:</i> Педагог даёт одному учащемуся простую фразу («Спасибо тебе»). Учащийся произносит её с разными интонациями: радостно, грустно, зло, удивлённо, саркастично. Остальные отгадывают интонацию. <i>Обсуждение:</i> Как одна и та же фраза может звучать по-разному? Что важнее: слова или интонация?

			3. Угадай эмоцию без слов. <i>Цель:</i> развитие умения «читать» язык тела. <i>Ход:</i> Один учащийся выходит в центр и с помощью мимики, жестов и позы показывает какую-либо эмоцию. Остальные отгадывают. Затем роли меняются. <i>Обсуждение:</i> По каким признакам вы догадались об эмоции? Какие части тела помогли понять?
6	Как оказать поддержку	Обучение конкретным способам оказания эмоциональной и практической поддержки сверстникам.	1. Разговор по душам. <i>Цель:</i> отработка навыков эмпатического слушания и поддержки. <i>Ход:</i> Вызываются два добровольца. Один играет роль «того, кому нужна поддержка» (у него проблема: ссора с другом, плохая оценка, потеря вещи). Второй — роль «поддерживающего». Задача: «поддерживающий» должен выслушать, понять чувства собеседника и предложить поддержку. <i>Обсуждение:</i> Что помогло установить контакт? Какие слова поддержки были самыми тёплыми? 2. Список поддержки. <i>Цель:</i> систематизация знаний о способах поддержки. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на группы. Каждая группа получает задание: «Напишите как можно больше способов поддержать друга в трудной ситуации». Затем группы зачитывают свои списки, педагог обобщает и дополняет. <i>Обсуждение:</i> Какие способы поддержки вы считаете самыми эффективными? Почему? 3. Какие слова помогают. <i>Цель:</i> осознание важности правильных слов в поддержке. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Какие слова вам помогают, когда вы расстроены? А какие — расстраивают ещё больше?» Учащиеся высказываются. Педагог обобщает: «Важно избегать фраз «Не плачь», «Не переживай», а говорить «Я с тобой», «Я тебя понимаю», «Давай подумаем вместе»». <i>Обсуждение:</i> Почему одни слова помогают, а другие — нет?

7	Моё место в классе	Анализ взаимоотношений в классе, осознание своей роли и статуса в коллективе.	1. Разборка имени. <i>Цель:</i> развитие самоанализа, формирование позитивной самооценки. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Запишите своё имя по буквам. К каждой букве подберите слово, которое вас характеризует. Например: «Андрей — А (активный), Н (надёжный)...» На размышления даётся 4–5 минут. Затем каждый называет своё имя и характеристики. <i>Обсуждение:</i> Что было труднее: подбирать слова или называть их вслух? 2. Мой класс. <i>Цель:</i> осознание структуры отношений в классе. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «С кем из класса ты хотел бы сидеть за одной партой?», «С кем из класса ты хотел бы пойти в поход?», «Кому из класса ты доверяешь больше всего?». Учащиеся письменно отвечают. Затем педагог (не называя имён) показывает общую картину. <i>Обсуждение:</i> Что показывает этот выбор? Почему некоторые ребята получают много выборов? Как вы думаете, что нужно, чтобы стать тем, кого выбирают? С кем вам было бы интересно больше пообщаться и узнать его больше? 3. Звёздный дождь. <i>Цель:</i> создание позитивной атмосферы, укрепление самооценки, осознание ценности каждого члена класса. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт каждому учащемуся лист с изображением звезды (или любого другого символа) и просит написать на ней своё имя. Затем учащиеся сдают звёзды педагогу, он их перемешивает и раздаёт обратно так, чтобы каждый получил чужую звезду. Задание: «В течение 3 минут напишите на этой звезде 3–5 качеств, которые вы цените в этом человеке, или хорошие воспоминания о нём». Например: «Ты — надёжный друг», «Ты всегда помогаешь, когда трудно», «С тобой весело играть на перемене». Затем педагог зачитывает вслух по одной звезде, не называя имени, а класс должен угадать, о ком идёт речь. <i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, почему у каждого человека есть кто-то, кто ценит его? Как вы чувствовали себя, когда читали то, что написали о вас? Легко ли было писать хорошие слова о других? Что даёт нам знание того, что нас ценят?
---	--------------------	---	--

8	Как противостоять негативному влиянию	Формирование навыков устойчивости к негативному влиянию со стороны окружающих.	1. Отказ. <i>Цель:</i> отработка навыка вежливого и уверенного отказа. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Один играет роль «убеждающего», другой — «отказывающегося». Ситуации: «Тебя уговаривают пропустить урок», «Тебя просят сделать то, что тебе неприятно». Задача «отказывающегося» — ответить твёрдо, но вежливо. <i>Обсуждение:</i> Что помогало сказать «нет»? Какие фразы были самыми убедительными? 2. Заезженная пластинка. <i>Цель:</i> обучение навыку многократного повторения отказа без вступления в спор. <i>Ход:</i> Педагог объясняет технику «Заезженная пластинка»: когда вас уговаривают, вы спокойно и твёрдо повторяете одну и ту же фразу (например: «Я не могу, извини»). Учащиеся тренируются в парах. <i>Обсуждение:</i> Почему эта техника работает? Что даёт невозможность вступить в спор? 3. Как не поддаться. <i>Цель:</i> осознание собственных уязвимых мест и способов защиты. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Какие ситуации для вас самые сложные, когда трудно сказать «нет»? Что вы чувствуете в такие моменты?» Учащиеся высказываются. Педагог обобщает: «Важно осознавать свои уязвимости и заранее продумывать, что вы скажете в ответ». <i>Обсуждение:</i> Что помогает вам оставаться уверенными?
9	Мои достижения и мой рост	Рефлексия личностного роста, осознание изменений и достижений за учебный год.	1. Мои достижения. <i>Цель:</i> осознание личностного роста и достижений. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Напишите, чему вы научились за этот год: новые знания, умения, качества, которые вы в себе развили». Учащиеся выполняют. Затем несколько желающих зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Каких достижений вы особенно гордитесь? Что помогло вам их достичь? 2. Письмо себе в будущее.

			<i>Цель:</i> развитие саморефлексии, планирование будущего. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Представьте, что вы встретитесь с собой через год. Напишите письмо себе-будущему: что вы хотите пожелать себе, какие цели поставить». Учащиеся пишут. Педагог собирает письма и отдаёт их через год (или на следующем занятии). <i>Обсуждение:</i> Что вам хочется пожелать себе через год? 3. Чему я научился? <i>Цель:</i> осознание того, какие навыки были сформированы за год. <i>Ход:</i> Учащиеся садятся в круг. Каждый по очереди заканчивает фразу: «В этом году я научился...», «Я стал лучше...». <i>Обсуждение:</i> Что из того, что вы узнали на классных часах, будет полезно вам в жизни?
--	--	--	--