

Разработки классных часов

7 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Благополучие и мои отношения	Осознание связи между качеством отношений с окружающими и собственным психологическим благополучием.	1. Дискуссия «Что делает меня сильным?». <i>Цель:</i> осознание связи между отношениями и внутренними ресурсами. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что придаёт вам сил в трудные моменты? Это могут быть люди, места, воспоминания, занятия». Учащиеся по кругу высказываются. Затем педагог обобщает: «Наши отношения с близкими, друзьями — это мощный ресурс». <i>Обсуждение:</i> Кто из людей в вашей жизни делает вас сильнее? 2. Анализ притчи о Коряге. <i>Цель:</i> осознание ценности самопринятия через метафору. <i>Ход:</i> Педагог читает или пересказывает притчу о Коряге (или иную подобную историю). После прочтения задаёт вопросы: «Что чувствовала Коряга в начале? Что изменилось в конце? Чему учит эта притча?» <i>Обсуждение:</i> Бывали ли у вас моменты, когда вы чувствовали себя «Корягой»? Что помогало вам увидеть свою ценность? 3. Мои люди. <i>Цель:</i> осознание круга значимых людей, поддерживающих благополучие. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы, на которых нарисованы круги (как мишень). В центре учащийся пишет своё имя. В ближайшие круги вписывает людей, которые для него самые важные, в дальние — менее значимых. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, глядя на этот список? Кому вы доверяете больше всего?
2	Управляю своими эмоциями	Освоение способов управления эмоциями, развитие навыков саморегуляции.	1. Польза и вред эмоций. <i>Цель:</i> осознание того, что каждая эмоция имеет свою функцию.

			<i>Ход:</i> Педагог делит класс на группы. Каждая группа получает карточку с названием эмоции (гнев, страх, грусть, радость). Задание: «Заполните таблицу: польза этой эмоции и вред этой эмоции». Группы презентуют свои таблицы. <i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, есть ли абсолютно «плохие» эмоции? Зачем нам нужны даже те эмоции, которые мы считаем неприятными? 2. Техники саморегуляции (дыхание, визуализация). <i>Цель:</i> освоение конкретных техник управления эмоциями. <i>Ход:</i> Педагог проводит короткую практику: 1. Дыхание «Квадрат»: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Повторить 5 раз. 2. Визуализация «Моё безопасное место»: «Представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности. Какие там звуки, запахи? Побудьте там несколько секунд». <i>Обсуждение:</i> Как вы себя чувствуете после упражнений? Какая техника вам понравилась больше? 3. Стоп-слово. <i>Цель:</i> формирование навыка остановки нежелательной эмоциональной реакции. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Придумайте слово или фразу, которые вы скажете себе, когда почувствуете, что сейчас «взорвётесь». Например: «Стоп», «Спокойно», «Подумай». Это слово будет сигналом остановиться и сделать паузу». Учащиеся записывают свои «стоп-слова». <i>Обсуждение:</i> Как это слово может вам помочь в реальной жизни?
3	Правила жизни в классе	Формирование правил взаимоотношений в классе через совместную выработку и принятие общих норм.	1. Правил класса. <i>Цель:</i> формирование осознанного принятия правил. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на 4 группы. Каждая группа получает задание: «Предложите 3–4 правила, которые должны быть в нашем классе». Группы работают 5–7 минут. Затем каждая группа зачитывает свои правила. Педагог записывает все на доске. Затем голосованием выбираются 7–10 общих правил. <i>Обсуждение:</i> «Какие правила самые важные? Готовы ли вы их соблюдать?» 2. Собрание.

			<i>Цель:</i> отработка навыка принятия правил в процессе совместного обсуждения. <i>Ход:</i> Педагог предлагает смоделировать «классное собрание». Один доброволец — «ведущий собрания», остальные — участники. Задача: обсудить одно из предложенных, но спорных правил и прийти к общему решению. <i>Обсуждение:</i> Что помогало принимать решение? Что мешало? 3. Кодекс класса. <i>Цель:</i> закрепление правил в виде визуального документа. <i>Ход:</i> На большом листе ватмана учащиеся оформляют «Кодекс класса»: записывают выбранные правила, украшают рисунками. <i>Обсуждение:</i> Что символизирует принятие Кодекса классом?
4	Стратегии поведения в конфликте	Формирование умения выбирать эффективную стратегию поведения в конфликтной ситуации.	1. Компромисс. <i>Цель:</i> отработка навыка поиска взаимовыгодного решения. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на пары. Каждая пара получает ситуацию: «Вы с другом хотите посмотреть разные фильмы. Один хочет комедию, другой — ужасы. Ваша задача — найти компромисс так, чтобы обоим было интересно». Пары разыгрывают диалоги. <i>Обсуждение:</i> Как вы нашли компромисс? Какие фразы помогали договариваться? 2. Трудный разговор. <i>Цель:</i> отработка навыка ведения конструктивного диалога в конфликтной ситуации. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Вы обиделись на друга, который не сдержал обещание. Ваша задача — поговорить об этом так, чтобы не поссориться». Они разыгрывают диалог. <i>Обсуждение:</i> Какие фразы помогли сохранить отношения? Какие — могли бы испортить? 3. Анализ стратегий поведения. <i>Цель:</i> знакомство с пятью стратегиями поведения в конфликте (по Томасу-Киллмену).

			<i>Ход:</i> Педагог кратко объясняет пять стратегий: «Соревнование», «Сотрудничество», «Компромисс», «Избегание», «Приспособление». Затем учащиеся разбирают примеры, когда какая стратегия уместна. <i>Обсуждение:</i> Какая стратегия вам кажется самой эффективной в классе? Почему?
5	Умение задавать вопросы	Развитие навыка формулировать открытые и уточняющие вопросы, эффективно получать информацию.	1. Интересные вопросы. <i>Цель:</i> тренировка навыка формулировки различных типов вопросов. <i>Ход:</i> Каждому участнику предлагается придумать по два вопроса: один нейтральный (не связан с личностью), другой — личный. Нейтральный вопрос записывается на белом листе, личный — на розовом. Листочки собираются, перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает листок и отвечает. <i>Обсуждение:</i> Какие вопросы вам было легче придумывать/отвечать? Какие — труднее?» 2. Техника открытых вопросов. <i>Цель:</i> обучение формулировке вопросов, на которые нельзя ответить односложно. <i>Ход:</i> Педагог объясняет разницу между закрытыми («Ты любишь спорт?») и открытыми вопросами («Что тебе нравится в спорте?»). Затем учащиеся тренируются: переформулируют закрытые вопросы в открытые. <i>Обсуждение:</i> Почему открытые вопросы помогают узнать больше? Где они полезны? 3. Двадцать вопросов. <i>Цель:</i> практика задавания уточняющих вопросов. <i>Ход:</i> Один учащийся загадывает предмет. Другие задают вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Количество вопросов ограничено (20). Если за 20 вопросов отгадали — победа. <i>Обсуждение:</i> Какие вопросы были самыми эффективными? Что помогало сужать круг поиска?
6	Распознавание признаков дистресса	Обучение распознаванию признаков эмоционального	1. Друг в беде. <i>Цель:</i> обучение распознаванию признаков дистресса.

		неблагополучия у сверстников, формирование умения реагировать на них.	<i>Ход:</i> Педагог описывает ситуации: «Твой друг стал замкнутым и раздражительным», «Подруга постоянно жалуется на головные боли», «Одноклассник перестал выходить на перемены». Задание: «О чём могут говорить эти изменения? Что вы чувствуете, когда видите такие изменения у друга?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Что может стоять за этими изменениями? Что делать в таких ситуациях? 2. Информирование о помощи специалистов. <i>Цель:</i> повышение информированности о доступной психологической помощи. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает: «В школе есть педагог-психолог и педагог социальный, к которым можно обратиться в любой момент анонимно и конфиденциально. Есть телефоны доверия, где помогают круглосуточно». Называет контакты (записаны на доске). <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда думаете о возможности обратиться к психологу? Почему важно не бояться просить помощи? 3. Что я вижу? <i>Цель:</i> развитие наблюдательности к состоянию других. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся карточки с описанием поведения человека (например: «человек сидит в одиночестве, опустив голову»; «человек смотрит в одну точку, не реагируя на окружающих»). Задание: «Что вы чувствуете? Что вы скажете или сделаете?» <i>Обсуждение:</i> Как бы вы подошли к такому человеку, чтобы не напугать и не потревожить?
7	Принятие себя и других	Формирование навыков самопринятия, уважения к индивидуальным особенностям себя и других.	1. Героини и герои. <i>Цель:</i> выявление личностных качеств и ценностей через анализ героев. <i>Ход:</i> Педагог просит учащихся вспомнить героев (исторических или современных), которые вызывают у них восхищение. Каждый записывает имена 3–4 героев и их ключевые качества. Затем обсуждают в группах, приходят к общему списку качеств. Педагог записывает на доске. <i>Обсуждение:</i> Какие качества героев вы хотели бы развивать в себе? Почему именно они важны для вас?

			2. Толерантность. <i>Цель:</i> формирование уважительного отношения к различиям. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что такое толерантность? Легко ли принять человека, который отличается от нас? Почему важно уметь принимать разных людей?» Учащиеся высказываются. Педагог обобщает: «Толерантность — это не просто терпеть, а уважать и принимать различия». <i>Обсуждение:</i> Были ли у вас ситуации, когда вы не могли принять кого-то? Что помогало изменить отношение? 3. Мои сильные стороны. <i>Цель:</i> формирование самопринятия. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Напишите 10 своих сильных сторон. Подумайте, что вы умеете хорошо, что в вас ценят другие». После выполнения несколько желающих зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда писали о своих сильных сторонах? Почему иногда трудно говорить о себе хорошо?
8	Устойчивость к манипуляции	Обучение распознаванию манипулятивных техник и способам противостояния им.	1. Разбор ситуаций манипуляции. <i>Цель:</i> обучение распознаванию манипуляции. <i>Ход:</i> Педагог зачитывает ситуации. Например: «Твой друг говорит: «Если ты мне не поможешь, я обижусь»», «Тебя уговаривают: «Все уже сделали, а ты?»». Задание: «Что в этих фразах манипулятивного? Что чувствует человек, слыша их?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Как вы отличаете обычную просьбу от манипуляции? 2. Моя линия. <i>Цель:</i> формирование навыка отстаивания своих границ. <i>Ход:</i> Педагог просит учащихся нарисовать линию на листе. «Это ваша личная линия. Всё, что внутри — это ваши ценности, желания, решения. Вы имеете право защищать эту линию от посягательств. Запишите, что вы не позволите нарушать в ваших отношениях с другими». <i>Обсуждение:</i> Что вам помогает защищать свою линию?

			3. Как распознать манипуляцию. <i>Цель:</i> закрепление знаний о манипуляциях. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом создают памятку: «Признаки манипуляции» (1. Тебя заставляют чувствовать вину. 2. Используют сравнения с другими. 3. Давят на жалость. 4. Говорят завышенным тоном). Памятки учащиеся забирают. <i>Обсуждение:</i> Как вы будете действовать, если заметите манипуляцию?
9	Интеграция навыков благополучия	Обобщение и систематизация полученных знаний и навыков, их применение в повседневной жизни.	1. Моё благополучие. <i>Цель:</i> обобщение представлений о психологическом благополучии. <i>Ход:</i> На большом листе ватмана учащиеся создают коллаж «Моё благополучие» с помощью вырезок, рисунков, надписей. Работа идёт в группах. <i>Обсуждение:</i> Как вы понимаете «психологическое благополучие» теперь? 2. Что я могу изменить? <i>Цель:</i> формирование активной позиции в отношении собственного благополучия. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что вы поняли за этот год о психологическом благополучии? Что из того, что вы узнали, можно применить в жизни уже сейчас?» Учащиеся в группах обсуждают, затем представляют общие идеи. <i>Обсуждение:</i> Что вы уже начали применять в своей жизни? 3. Мои ресурсы. <i>Цель:</i> закрепление понимания личных ресурсов. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Напишите на одной стороне листа: «Мои внутренние ресурсы» (качества, которые помогают мне справляться). На другой стороне: «Мои внешние ресурсы» (люди, места, занятия, которые меня поддерживают)». <i>Обсуждение:</i> Как вы можете использовать эти ресурсы, когда вам трудно?