

Разработки классных часов

8 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Моё психологическое благополучие	Формирование целостного образа себя, осознание своей уникальности и ценности.	1. Мой герб. <i>Цель:</i> формирование и развитие Я-образа, активизация самоанализа. <i>Ход:</i> Педагог говорит: «Никому не мешает иметь свой личный герб. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всём самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Попробуйте придумать свой личный герб». Участники рисуют герб с четырьмя полями: «Счастье», «Достоинства», «Общество» (образ себя глазами других), «Свершения» (к чему стремитесь). <i>Обсуждение:</i> Расскажите о своём гербе. Когда вы недавно проявляли способности, описанные в гербе? 2. Мои ценности. <i>Цель:</i> осознание собственных ценностей. <i>Ход:</i> Педагог предлагает написать короткое эссе (5–7 предложений) на тему: «Что для меня самое важное в жизни?». Несколько желающих зачитывают вслух. <i>Обсуждение:</i> Что общего в ваших ценностях? Что различается? 3. Моя жизненная перспектива. <i>Цель:</i> формирование осознанного отношения к своему будущему. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Нарисуйте линию времени от сегодняшнего дня до 30 лет. Отметьте ключевые моменты, которые вы хотите достичь». Затем обсуждают: «Что вы чувствуете, глядя на свою линию времени? Что вам нужно сделать уже сейчас для достижения этих целей?» <i>Обсуждение:</i> Какие шаги вы можете предпринять уже сегодня?
2	Эмоциональный интеллект в отношениях	Развитие эмоционального интеллекта как средства эффективного	1. Разбор кейсов межличностных конфликтов. <i>Цель:</i> развитие навыка анализа конфликтов и их решения.

		взаимодействия с окружающими.	<i>Ход:</i> Педагог зачитывает реальные ситуации из школьной жизни. Задание: «Проанализируйте ситуацию: какие чувства испытывают участники? Что нужно сделать, чтобы решить конфликт?» Учащиеся обсуждают в группах, затем представляют решения. <i>Обсуждение:</i> Какие эмоции были в центре этого конфликта? Как эмоциональный интеллект помогает решать конфликты? 2. Я-сообщения. <i>Цель:</i> отработка навыка экологичного выражения эмоций. <i>Ход:</i> Педагог напоминает формулу «Я-высказывания»: «Когда ты (делаешь/говоришь...) — я чувствую (эмоция) — потому что (причина) — мне бы хотелось (конструктивное предложение)». Учащиеся тренируются на своих примерах в парах. <i>Обсуждение:</i> Почему «Я-высказывания» помогают сохранять отношения? 3. Эмоции в разговоре. <i>Цель:</i> практика управления эмоциями в процессе общения. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Педагог даёт им ситуацию для диалога, но добавляет условие: «Один из вас должен разговаривать с выраженной эмоцией (радостью, гневом, грустью). Задача второго — сохранять спокойствие и продолжать диалог». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда собеседник проявлял сильные эмоции? Как удавалось сохранять спокойствие?
3	Ответственность за атмосферу в классе	Осознание личной ответственности каждого за поддержание благоприятного социально-психологического климата.	1. Сломанный стул. <i>Цель:</i> метафорическое осознание последствий нарушения правил. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает притчу или историю: «В классе стоял красивый стул. Кто-то по неосторожности сломал его. Никто не признался. Тогда все вместе решили, что ответит весь класс. Стул починили, но каждый раз, когда на него садятся, он скрипит и напоминает о том, что лёгкость разрушения оборачивается общей ответственностью». Задание: «Что символизирует стул? Что чувствуют те, кто нарушает правила? Что чувствует коллектив?» <i>Обсуждение:</i> Как вы понимаете фразу «Мы в ответе за тех, кто рядом»? 2. Ответственность коллектива.

			<i>Цель:</i> формирование осознанной позиции по вопросу ответственности. <i>Ход:</i> Педагог предлагает тему для дебатов: «Должен ли класс отвечать за поведение одного ученика?». Класс делится на две группы: «за» и «против». Группы готовят аргументы, затем проводят дебаты. <i>Обсуждение:</i> Какие аргументы были самыми убедительными? 3. Мой вклад. <i>Цель:</i> осознание личного вклада в атмосферу в классе. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Напишите, что конкретно вы делаете (или можете делать), чтобы в классе было комфортно и приятно учиться». Затем по желанию зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда думаете о своём вкладе? Что ещё можно сделать?
4	Медиация и посредничество	Обучение навыкам медиатора, формирование умения выступать посредником в разрешении конфликтов.	1. Обучение навыкам медиатора. <i>Цель:</i> знакомство с основами медиации. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает о роли медиатора: «Медиатор — это нейтральный помощник, который помогает сторонам конфликта услышать друг друга и найти решение». Объясняет этапы медиации: 1. Вступительное слово. 2. Выслушивание каждой стороны. 3. Поиск общих интересов. 4. Выработка решения. <i>Обсуждение:</i> Какие качества нужны медиатору? 2. Активное слушание. <i>Цель:</i> отработка навыка активного слушания. <i>Ход:</i> Учащиеся разбиваются на тройки. Один — «говорящий», второй — «слушающий», третий — «наблюдатель». «Говорящий» рассказывает о какой-то проблеме. «Слушающий» практикует активное слушание: перефразирует, задаёт уточняющие вопросы, отражает чувства. «Наблюдатель» даёт обратную связь. Затем роли меняются. <i>Обсуждение:</i> Что помогает чувствовать, что тебя слышат? Что мешает? 3. Посредник. <i>Цель:</i> практика роли медиатора.

			<i>Ход:</i> Вызываются трое добровольцев: двое — «стороны конфликта», один — «медиатор». Ситуация: «Одноклассники поссорились из-за того, что один использовал вещь другого без разрешения». Задача медиатора — помочь им прийти к решению. <i>Обсуждение:</i> Что у медиатора хорошо получилось? Что можно было улучшить или сделать по-другому?
5	Эффективная коммуникация	Совершенствование навыков вербальной и невербальной коммуникации, умения ясно выражать свои мысли.	1. Запретные слова. <i>Цель:</i> выработка умения контролировать свою речь, излагать мысль разными способами. <i>Ход:</i> Педагог задаёт учащимся вопросы, на которые они должны отвечать, избегая слов «да» и «нет». Тот, кто ошибся, выбывает или становится водящим. <i>Обсуждение:</i> Насколько сложно было не говорить «да» и «нет»? В каких жизненных ситуациях важно уметь контролировать свои слова? 2. Другими словами. <i>Цель:</i> тренировка речевой беглости, умения подбирать синонимы. <i>Ход:</i> Учащиеся объединяются в команды по 4 человека. Педагог говорит первому участнику фразу из 6–8 слов. Тот должен передать её дальше, сохраняя смысл, но не используя те же слова. Следующий передаёт дальше, снова меняя слова, и так далее. <i>Обсуждение:</i> Что было самым сложным? В каких ситуациях важно уметь говорить одно и то же разными словами? 3. Презентация себя. <i>Цель:</i> развитие навыка самопрезентации. <i>Ход:</i> Каждый учащийся готовит короткое (30–60 секунд) выступление о себе: «Кто я? Что я умею? Что мне интересно?». Затем по желанию выступают перед классом. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда представляли себя? Что помогало чувствовать себя уверенно?

6	Навыки первой психологической помощи	Формирование базовых навыков оказания психологической поддержки сверстникам в кризисной ситуации.	1. Тренинг активного слушания. <i>Цель:</i> отработка навыков эмпатического слушания и поддержки. <i>Ход:</i> Педагог делит учащихся на тройки. Каждый по очереди играет роль «человека в трудной ситуации», «слушающего» и «наблюдателя». Задача «слушающего»: выслушать, отразить чувства («Ты чувствуешь...»), не давать советов, пока не попросят. <i>Обсуждение:</i> Что помогало установить контакт? Что было самым сложным? 2. Как помочь. <i>Цель:</i> формирование алгоритма действий при оказании поддержки. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом создают алгоритм: 1. Заметить, что человеку плохо. 2. Подойти и сказать: «Ты в порядке?». 3. Выслушать, не перебивая. 4. Сказать: «Я понимаю, как тебе трудно». 5. Предложить: «Я могу тебе помочь?». 6. Если ситуация серьёзная — сказать: «Если хочешь я дам контакты или пойду вместе с тобой к психологу». <i>Обсуждение:</i> Какой шаг в алгоритме вам кажется самым трудным? Почему? 3. Первая помощь. <i>Цель:</i> практика оказания психологической поддержки. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Твоя подруга расстроена: она поссорилась с родителями и чувствует себя никому не нужной. Твоя задача — оказать ей поддержку, используя навыки активного слушания». <i>Обсуждение:</i> Какие фразы помогли? Какие чувства вы переживали?
7	Моя уникальность	Укрепление самооценки, осознание своей уникальности и ценности как личности.	1. Мой портрет в лучах солнца. <i>Цель:</i> развитие положительной самооценки, понимания своих сильных сторон. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы, на которых в центре нарисовано солнце с именем учащегося. «Нарисуйте лучи солнца. На каждом луче напишите то, за что вы себя цените или что у вас получается хорошо». Учащиеся выполняют. Затем по желанию презентуют.

			<i>Обсуждение:</i> Какие качества вы написали? Какие лучи показались вам самыми важными? 2. Сильные стороны. <i>Цель:</i> развитие самопринятия. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Напишите 5 своих сильных сторон, потом обменяйтесь с соседом и напишите 5 сильных сторон соседа». Затем каждый читает, что написано о нём. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда читали о своих сильных сторонах от другого человека? Совпало ли ваше мнение о себе с мнением одноклассника? 3. Книги достижений. <i>Цель:</i> визуализация личных достижений. <i>Ход:</i> Каждый учащийся заводит «Книгу достижений» (блокнот или папка). Задание: «Внесите в неё ваши успехи за этот год: учебные, спортивные, творческие, личные качества, которые вы развили». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда записывали свои достижения? Как эта книга поможет вам в будущем?
8	Противостояние давлению в группе	Формирование навыков сопротивления групповому давлению, сохранения собственной идентичности.	1. Как не стать жертвой. <i>Цель:</i> формирование осознанной позиции в отношении группового давления. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что такое «групповое давление»? Бывали ли вы в ситуациях, когда компания заставляла вас делать то, что вы не хотели? Что вы чувствовали?» Учащиеся обсуждают. <i>Обсуждение:</i> Что помогает не поддаваться давлению группы? 2. Мой выбор. <i>Цель:</i> закрепление стратегий сопротивления групповому давлению. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом создают памятку «Мой выбор»: 1. «Я имею право на своё мнение». 2. «Я могу сказать «нет»». 3. «Я могу предложить альтернативу». 4. «Я могу уйти из ситуации». 5. «Я могу обратиться за поддержкой к взрослому».

			<i>Обсуждение:</i> Какая стратегия вам кажется самой эффективной в вашей жизни? 3. Групповое давление. <i>Цель:</i> отработка навыка сопротивления давлению. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Компания друзей уговаривает тебя сделать то, что тебе не хочется (пропустить урок, попробовать что-то вредное). Твоя задача — отказаться, используя стратегии из памятки». <i>Обсуждение:</i> Что помогало отказаться? Что мешало?
9	Личный план благополучия	Формирование навыков целеполагания, разработка личного плана поддержания психологического благополучия.	1. Колесо баланса. <i>Цель:</i> визуализация баланса сфер жизни. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы с 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». <i>Обсуждение:</i> Какие сектора западают? Что можно сделать, чтобы улучшить их? 2. Разработка личного плана. <i>Цель:</i> формирование навыка целеполагания. <i>Ход:</i> На основе «Колеса баланса» каждый учащийся пишет план действий на следующий месяц: «Что я сделаю, чтобы улучшить свой баланс в этих сферах?» <i>Обсуждение:</i> Какие цели вы поставили? Как вы будете отслеживать их выполнение? 3. Моё благополучие. <i>Цель:</i> закрепление навыка публичного представления своего плана. <i>Ход:</i> По желанию учащиеся презентуют свои планы классу. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда делились своим планом? Как поддержка одноклассников помогает в достижении целей?