

Разработки классных часов

9 класс

№	Тема занятия	Цель занятия	Краткое описание упражнений
1	Психологическое благополучие	Углубленное понимание психологического благополучия, его компонентов и значения для полноценной жизни.	1. Здоровый человек — какой он? <i>Цель:</i> актуализация представлений о психологическом благополучии, формирование целостного образа здоровой личности. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на 3–4 группы. Каждая группа получает лист бумаги и маркер. Задание: «За 5 минут напишите портрет психологически благополучного человека. Опишите его качества, привычки, отношение к себе и другим, способы реагирования на трудности». Группы зачитывают свои варианты. Педагог обобщает и записывает на доске ключевые характеристики: «Психологически благополучный человек — это тот, кто умеет справляться с эмоциями, строить отношения, адаптироваться к изменениям, заботиться о себе и других, имеет цели и смысл жизни». <i>Обсуждение:</i> Какие качества из этого списка у вас уже есть? Какие вы хотели бы развивать? Что для этого можно сделать уже сегодня? 2. Мои ресурсы. <i>Цель:</i> самодиагностика личных ресурсов. <i>Ход:</i> Педагог предлагает краткий опросник: «Оцените по 10-балльной шкале: физическое состояние, эмоциональное состояние, поддержка семьи, поддержка друзей, уверенность в себе, уровень стресса». Затем учащиеся анализируют свои результаты. <i>Обсуждение:</i> В каких сферах у вас высокие показатели? Какие ресурсы вы можете использовать, чтобы улучшить слабые сферы? 3. Анализ факторов риска. <i>Цель:</i> осознание факторов, угрожающих психологическому благополучию. <i>Ход:</i> Педагог предлагает мозговой штурм: «Что может разрушать психологическое благополучие?». Учащиеся называют: стресс, конфликты,

			буллинг, эмоциональное выгорание, одиночество и т.д. Затем обсуждают: «Что можно сделать, чтобы снизить влияние этих факторов?» <i>Обсуждение:</i> Как защитить себя от этих факторов?
2	Эмоциональная зрелость	Развитие эмоциональной зрелости, умения осознанно реагировать на эмоциональные вызовы.	1. «Эксперимент» с эмоциями. <i>Цель:</i> осознание последствий подавления эмоций. <i>Ход:</i> Педагог приглашает добровольца и символически «блокирует» все каналы выхода эмоций: рот (нельзя кричать), глаза (нельзя выражать гнев/плакать), уши (нельзя слышать), руки (нельзя драться), ноги (нельзя убежать). Задаёт вопрос: «Что может такой человек?». Затем обсуждают: «Что происходит с человеком, когда он подавляет эмоции?». <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда сдерживаете эмоции? Что помогает экологично выражать их? 2. Практика медитации. <i>Цель:</i> развитие навыка наблюдения за эмоциями без вовлечения. <i>Ход:</i> Педагог проводит короткую медитацию «Наблюдение за чувствами»: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Обратите внимание на своё дыхание. Теперь понаблюдайте за эмоциями, которые есть у вас сейчас. Просто назовите их: «здесь есть гнев», «здесь есть спокойствие». Не боритесь с ними, просто замечайте». Длительность — 3–5 минут. <i>Обсуждение:</i> Что вы почувствовали во время медитации? Трудно ли было просто наблюдать? 3. Моя реакция. <i>Цель:</i> развитие навыка осознанного реагирования. <i>Ход:</i> Педагог зачитывает ситуации, вызывающие сильные эмоции. Задание: «Как бы вы отреагировали? Как можно было отреагировать более экологично?». Учащиеся обсуждают в группах. <i>Обсуждение:</i> Что значит «экологичная реакция»?
3	Создание поддерживающей среды в коллективе	Осознание роли каждого в формировании поддерживающей среды,	1. Анализ правил класса. <i>Цель:</i> оценка эффективности существующих правил и их актуализация.

		развитие навыков взаимопомощи.	<i>Ход:</i> Педагог предлагает вспомнить и проанализировать правила класса. «Какие правила мы создали? Работают ли они? Что нужно изменить или добавить?» Учащиеся обсуждают в группах, затем выносят на общее обсуждение. <i>Обсуждение:</i> Почему одни правила работают, а другие — нет? 2. Идеальный класс. <i>Цель:</i> визуализация желаемой среды. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Нарисуйте или опишите идеальный класс: какие там отношения, атмосфера, правила. Сравните с тем, что есть. Что нужно сделать, чтобы приблизиться к идеалу?» <i>Обсуждение:</i> Какие шаги вы готовы предпринять уже сейчас? 3. Наш класс — команда. <i>Цель:</i> развитие навыков командной работы. <i>Ход:</i> Класс работает над общим проектом (например, оформление уголка класса, создание видеоролика о классе). Учащиеся распределяют роли, работают в группах. <i>Обсуждение:</i> Что помогало работать командой? Что мешало?
4	Конструктивное разрешение конфликтов	Освоение стратегий win-win (выигрыш-выигрыш) в конфликтных ситуациях.	1. Переговоры. <i>Цель:</i> отработка навыка переговоров в конфликтной ситуации. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Вы с одноклассником хотите выступить на одном мероприятии, но дают только одно место. Ваша задача — прийти к решению, позитивному для обеих сторон». Они разыгрывают переговоры. <i>Обсуждение:</i> Что помогло найти решение? Какие приёмы использовали? 2. Решение кейсов. <i>Цель:</i> развитие навыка анализа и решения конфликтных ситуаций. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт кейсы из реальной школьной жизни. Учащиеся в группах анализируют: «Что произошло? Каковы интересы каждой стороны? Как можно решить конфликт с выгодой для всех?» Группы презентуют решения.

			<i>Обсуждение:</i> Какой подход к конфликту самый конструктивный? Почему? 3. Мои конфликтные сценарии. <i>Цель:</i> осознание своих типичных реакций в конфликтах. <i>Ход:</i> Педагог раздаёт учащимся листы. «Вспомните последний конфликт. Что вы чувствовали? Как реагировали? Как вы оцениваете свою реакцию сейчас? Что вы можете сделать по-другому в следующий раз?» <i>Обсуждение:</i> Что вы узнали о своих конфликтных сценариях?
5	Деловое общение	Формирование навыков делового общения, умения аргументировать свою позицию и вести переговоры.	1. Дебаты. <i>Цель:</i> развитие навыков аргументации и публичного выступления. <i>Ход:</i> Педагог предлагает тему для дебатов, например: «Должны ли старшеклассники иметь право выбирать предметы для углубленного изучения?». Класс делится на две группы: «за» и «против». Каждая группа готовит аргументы, затем проводит дебаты. <i>Обсуждение:</i> Какие аргументы были самыми сильными? Что вы чувствовали во время дебатов? 2. Презентация себя. <i>Цель:</i> развитие навыка самопрезентации в деловом контексте. <i>Ход:</i> Каждый учащийся готовит короткую (1–2 минуты) самопрезентацию: «Кто я? Какие у меня сильные стороны? Какие достижения?». Затем выступают перед классом. <i>Обсуждение:</i> Что было самым сложным? Что помогало чувствовать себя уверенно? 3. Деловая встреча. <i>Цель:</i> отработка навыков делового общения. <i>Ход:</i> Вызываются добровольцы. Ситуация: «Вы — представители школьного совета. Вам нужно договориться с директором о выделении средств на мероприятие». Разыгрывают встречу. <i>Обсуждение:</i> Какие приёмы делового общения вы использовали? Что было эффективным?

6	Как помочь сверстнику в кризисной ситуации	Углубление навыков распознавания кризисных состояний и оказания поддержки.	1. Информирование о признаках кризиса. <i>Цель:</i> повышение осведомлённости о признаках кризисных состояний. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает о признаках эмоционального кризиса: длительная подавленность, разговоры о бессмысленности действий, потеря интереса к тому, что раньше радовало, социальная изоляция, резкие изменения в поведении. Подчёркивает: «Это не всегда говорит о серьёзных проблемах, но это сигнал, что человеку может быть нужна поддержка». <i>Обсуждение:</i> Как вы думаете, почему важно знать эти признаки? 2. Анализ ситуаций. <i>Цель:</i> отработка навыка распознавания кризисных состояний. <i>Ход:</i> Педагог зачитывает описания проявлений человека в кризисной ситуации. Задание: «Что в этом поведении может быть сигналом кризиса? Как бы вы поступили?» Учащиеся обсуждают в группах. <i>Обсуждение:</i> Какие фразы вы бы использовали, чтобы подойти к человеку? 3. Как помочь другу. <i>Цель:</i> закрепление алгоритма действий в кризисной ситуации. <i>Ход:</i> Учащиеся вместе с педагогом создают памятку: 1. «Заметить изменения». 2. «Подойти и спросить: «Ты в порядке?»». 3. «Выслушать без оценок». 4. «Не давать советов, пока не попросят». 5. «Предложить помощь специалиста». 6. «Если есть угроза жизни — немедленно сообщить взрослому». <i>Обсуждение:</i> Какой шаг в памятке вам кажется самым сложным?
7	Моя уникальность и моё место в мире	Профессиональное и личностное самоопределение, осознание своего пути и целей.	1. Мой герб. <i>Цель:</i> углубление самопознания через создание герба. <i>Ход:</i> Педагог предлагает создать герб, отражающий «Счастье», «Достоинства», «Общество» (мои связи с миром), «Свершения» (мои жизненные цели). Работа идёт индивидуально, затем по желанию презентуют.

			<i>Обсуждение:</i> Как вы представляете своё будущее в контексте этих четырёх сфер? 2. Мои цели. <i>Цель:</i> формирование навыка целеполагания. <i>Ход:</i> Педагог раздает учащимся листы. «Напишите 5 целей на ближайшие 5 лет в разных сферах жизни: учёба/карьера, отношения, здоровье, увлечения». Затем обсуждают: «Какие цели вы выбрали? Как вы будете их достигать?» <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствуете, когда ставите цели? 3. Уникальность. <i>Цель:</i> осознание своего предназначения и значимости в классе. <i>Ход:</i> Педагог делит класс на группы по 5–7 человек (можно играть всем классом). Каждый участник получает лист бумаги, на котором пишет своё имя в центре. Задание: «Каждый участник по очереди передаёт свой лист соседу. Сосед пишет на листе что-то хорошее о его качествах, достижениях или о том, что ценит в нём. Например: «Ты очень ответственный», «Ты умеешь поддержать», «Ты всегда находишь выход из сложных ситуаций». Листы передаются по кругу, пока каждый не напишет всем. Каждый забирает свой лист с комплиментами. Затем по желанию зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что вы чувствовали, когда читали то, что написали другие? Какие слова вам были особенно важны?
8	Способы противостояния манипуляции и давлению	Развитие навыков распознавания манипуляций и эффективного противостояния им.	1. Анализ приемов манипуляции. <i>Цель:</i> знакомство с типичными манипулятивными приёмами. <i>Ход:</i> Педагог рассказывает о приёмах манипуляции: «давление на чувство вины», «сравнение с другими», «лесть», «обобщение» («ты всегда...»), «преувеличение». Затем разбирают примеры каждого приёма. <i>Обсуждение:</i> С какими приёмами вы сталкивались? Что вы чувствовали? 2. Контраргументы. <i>Цель:</i> развитие навыка подбора контраргументов.

			<i>Ход:</i> Педагог зачитывает манипулятивные фразы. Задание: «Придумайте, что можно сказать в ответ». Например: «Ты всегда опаздываешь!» → «Я могу вспомнить, когда я приходил вовремя. Давай обсудим конкретный случай». <i>Обсуждение:</i> Какие контраргументы работают лучше всего? 3. Моя защита. <i>Цель:</i> закрепление навыков противостояния манипуляции. <i>Ход:</i> Учащиеся создают памятку: 1. «Я имею право не соглашаться». 2. «Я не обязан оправдываться перед каждым». 3. «Я могу сказать «Я подумаю» и взять паузу». 4. «Я могу перевести разговор на другую тему». <i>Обсуждение:</i> Какая стратегия вам кажется самой полезной?
9	Моё благополучие как основа успешного будущего	Интеграция знаний о психологическом благополучии, их связь с жизненными целями и будущей профессией.	1. Итоговая дискуссия. <i>Цель:</i> обобщение знаний о психологическом благополучии. <i>Ход:</i> Педагог задаёт вопросы: «Что для вас сейчас «психологическое благополучие»? Как оно связано с вашими жизненными целями и будущей профессией?» Учащиеся высказываются. <i>Обсуждение:</i> Что вы поняли о себе за этот год? 2. Мой путь. <i>Цель:</i> визуализация связи благополучия и жизненного пути. <i>Ход:</i> На большом листе учащиеся создают коллаж «Мой путь»: «Моё прошлое — Моё настоящее — Моё будущее (с учётом благополучия)». Работа идёт в группах. <i>Обсуждение:</i> Как благополучие помогает двигаться к целям? 3. Моё благополучие и мои цели. <i>Цель:</i> осознание взаимосвязи благополучия и достижения целей.

			<i>Ход:</i> Педагог предлагает написать эссе (7–10 предложений) на тему: «Как моё психологическое благополучие поможет мне достичь моих целей?». Несколько желающих зачитывают. <i>Обсуждение:</i> Что для вас теперь значит психологическое благополучие?
--	--	--	--