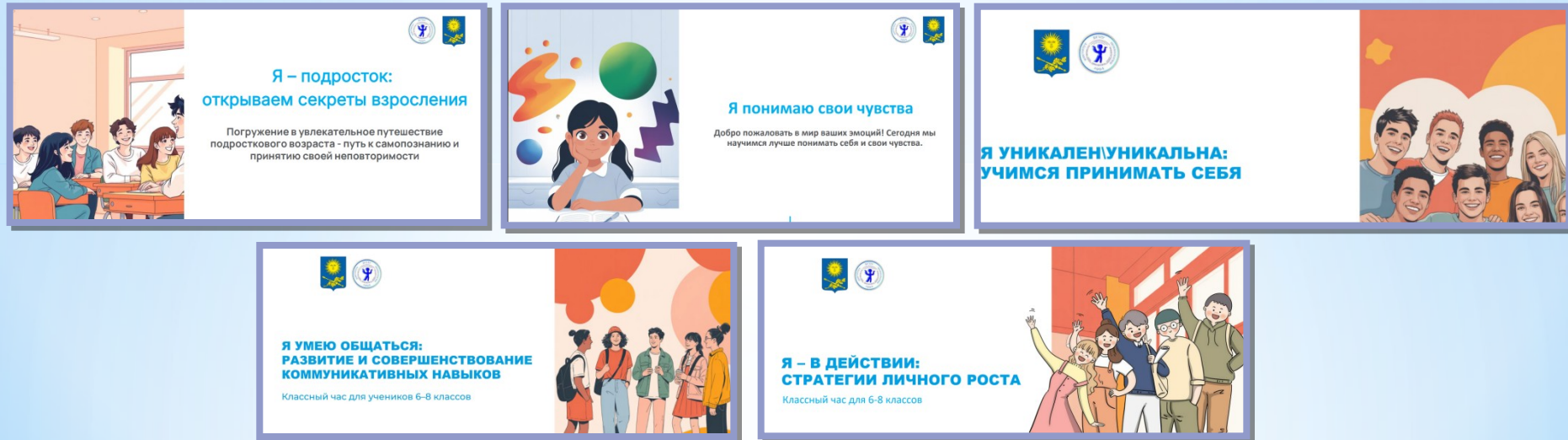


Государственное учреждение образования
«Белорусскоязычная гимназия № 2 г. Борисова»

Из опыта проведения единого классного часа
«Мое психологическое благополучие
и помощь сверстникам
в кризисной ситуации»
на II ступени общего среднего образования



Классный руководитель 6 «А» класса
ГУО «Белорусскоязычная гимназия № 2 г. Борисова»
Каллаур Олеся Анатольевна

**Классный
час**

**Факультативные
занятия**



Охват и инклюзивность

Работа с групповой динамикой

Снижение стигматизации



Формирование у учащихся устойчивого позитивного восприятия себя и мира вокруг

Обучение эффективным способам коммуникации, преодолению трудностей и поддержке друг друга в трудных ситуациях

«Я – подросток: открываем секреты взросления» (сентябрь 2025 г.)

IV–V классы	VI–VIII классы	IX–XI классы
Матрица		
Конспект	Конспект	Конспект
Презентация	Презентация	Презентация
	Памятка	
Памятка для родителей		

«Я понимаю свои чувства» (октябрь 2025 г.)

«Я уникален: учимся принимать себя» (ноябрь 2025 г.)

«Я умею общаться: развитие и совершенствование коммуникативных навыков» (декабрь 2025 г.)

Форматы реализации:

- ✓ **дискуссионные:**
мини-обсуждение, диспут
- ✓ **игровые:** *викторина, ролевая игра, тренинг*
- ✓ **просветительские:**
мини-лекция, экскурс

6 «А» класс

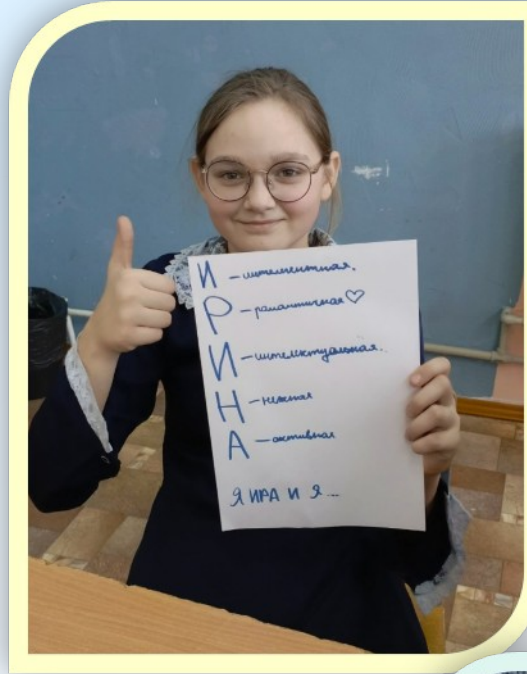


Упражнение «Разборка имени»




**Я – подросток:
открываем секреты взросления**

Погружение в увлекательное путешествие
подросткового возраста - путь к самопознанию и
принятию своей неповторимости



Упражнение «Приветствия без слов»

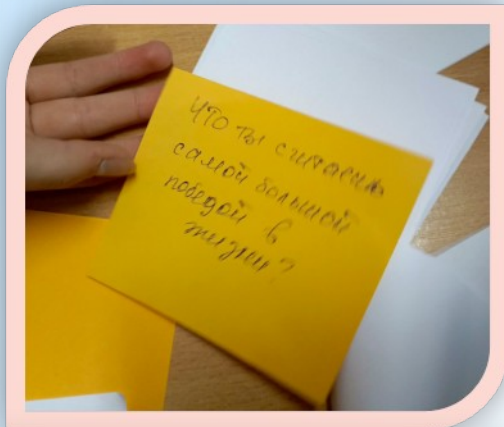
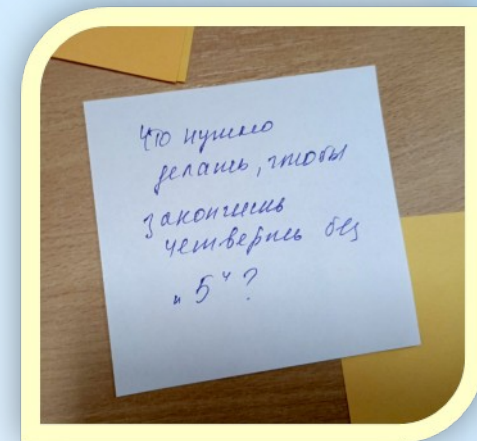
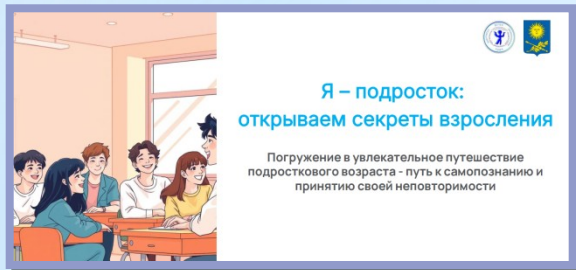


**Я – подросток:
открываем секреты взросления**


Погружение в увлекательное путешествие подросткового возраста - путь к самопознанию и принятию своей неповторимости



Упражнение «Интересные вопросы»




Упражнение «Спящие львы»




Я понимаю свои чувства

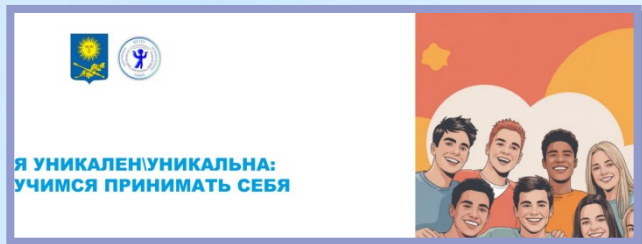
Добро пожаловать в мир ваших эмоций! Сегодня мы научимся лучше понимать себя и свои чувства.



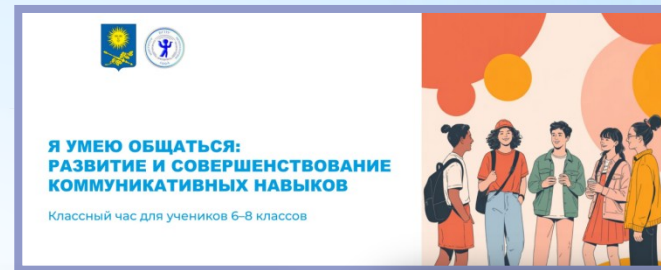
**Я УНИКАЛЕН/УНИКАЛЬНА:
УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ**



Упражнение «Звездная карта»

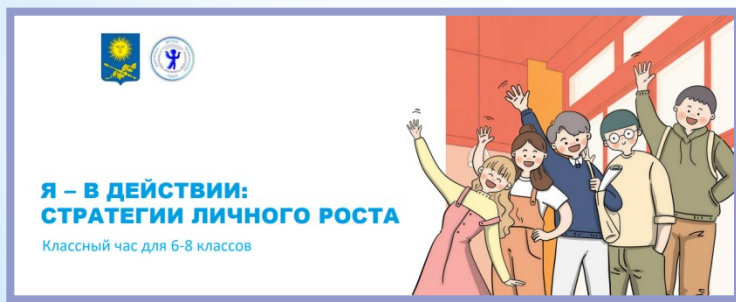


Упражнение «Отгадай»



Упражне ние

«До гты»



Реализация инновационного проекта «Внедрение модели формирования культуры здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения учащихся в современном образовательном пространстве»

The screenshot displays the LearningApps.org website interface. At the top, the logo 'LearningApps.org' is visible on the left, and the user's account settings 'Настройки аккаунта: Олеся2501' are on the right. Below the logo is a search bar and navigation links: 'Все упражнения', 'Новое упражнение', 'Создать коллекцию', and 'Мои упражнения'. The main content area shows a folder titled 'Мои упражнения » Мое психологическое благополучие'. A blue folder icon with a white plus sign is shown above a grid of activity cards. The cards include:

- «Я понимаю свои чувства 6-8 классы» (Illustration of a girl with a white mask)
- «Викторина «Я – подросток:» (Illustration of three diverse teenagers)
- «Я уникален: учимся принимать себя, 6-8» (Illustration of a yellow umbrella among grey ones)
- «Я умею общаться: развитие и» (Illustration of communication icons)
- «Я - в действии: стратегии» (Illustration of numbered cards)

Each card has a small lock icon in the bottom right corner, indicating they are locked for editing.



1 / 10

Почему подросткам важно общаться со сверстниками?



- Чтобы быстрее вырасти физически
- Для повышения успеваемости в школе
- Потому что родители требуют этого
- Для развития социальных навыков и самоидентификации





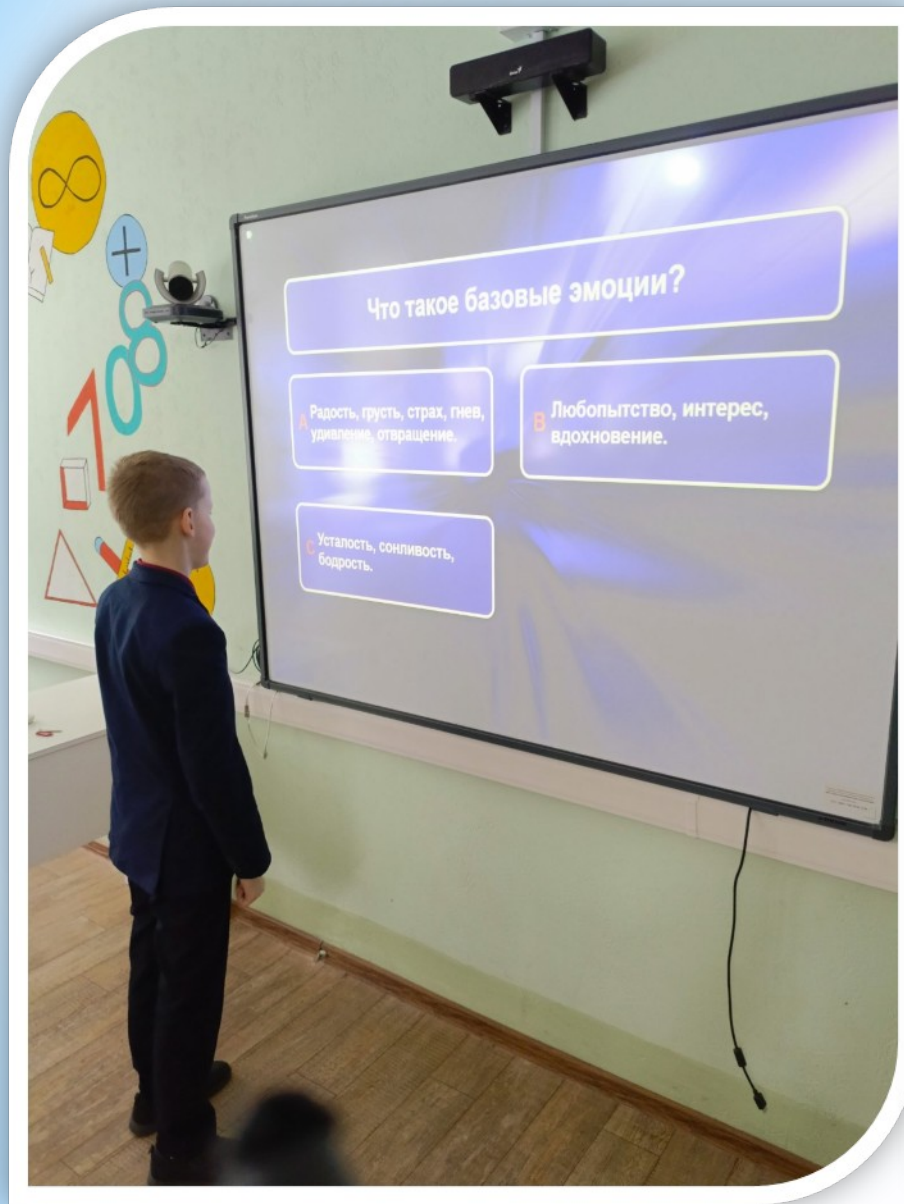
Какой метод помогает лучше осознать свои эмоции?

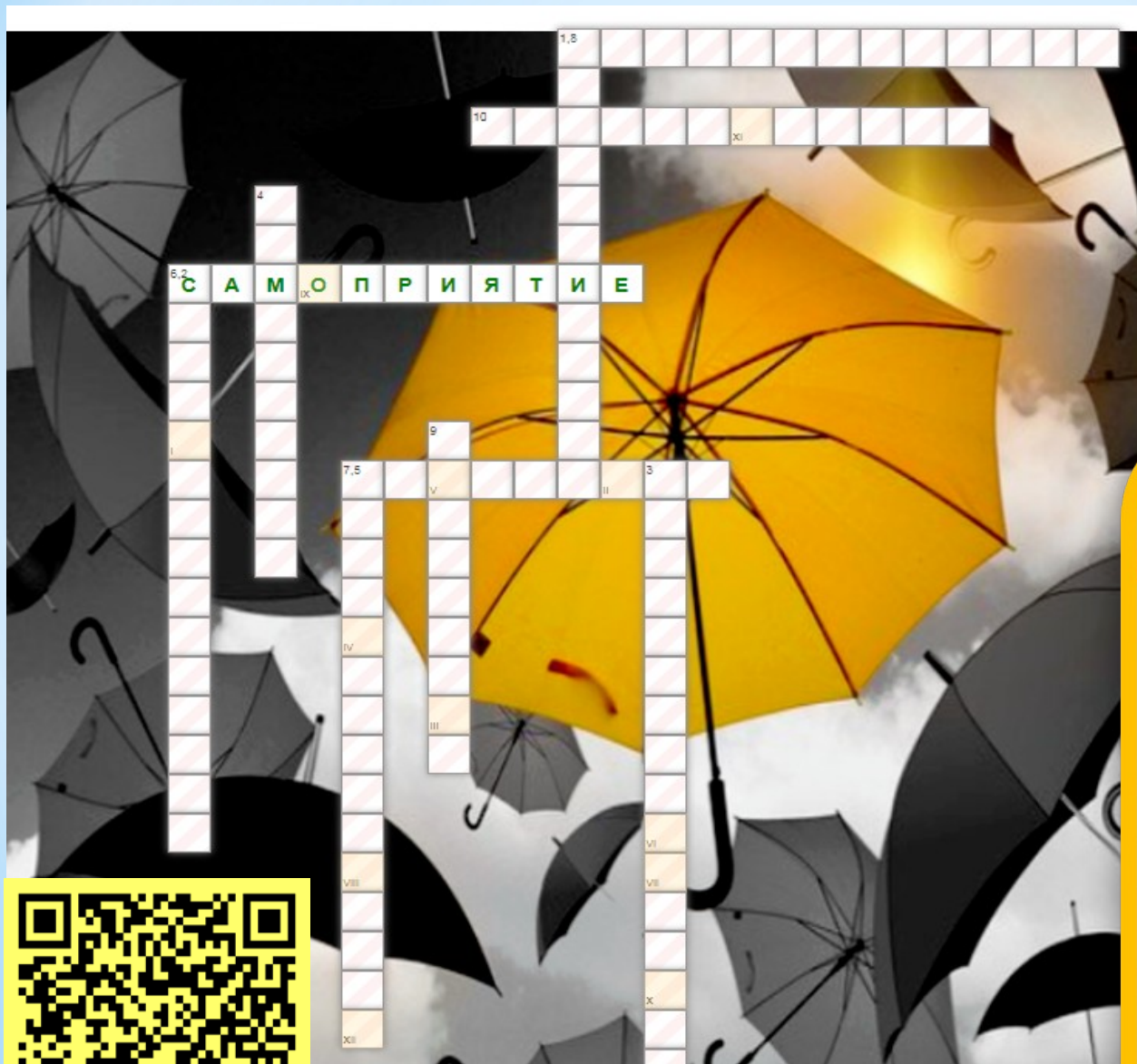
А Просмотр фильмов.

В Запись своих ощущений в дневнике.

С Игнорирование чувств.









Общение помогает подросткам развивать эмоциональный интеллект.

Правда

?
Самовыражение через речь является важным аспектом эффективного общения.

Социальные сети негативно влияют на коммуникационные способности подростков.

Ложь





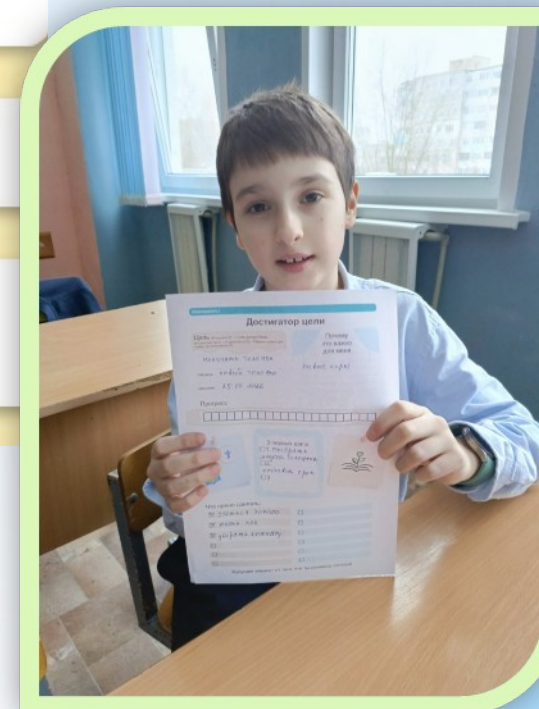
1 Определите шаги (разбейте на подзадачи: например, для цели по математике: «1. Разобрать ошибки в прошлых работах. 2. Решать 2 дополнительные задачи в неделю. 3. Попросить учителя о консультации»).

2 Фиксация успеха (важно отпраздновать достижение!)

3 Постановка новой цели (развитие непрерывно)

4 Установите срок (дедлайн для цели и для каждого шага)

5 Критерий успеха (как я пойму, что достиг? — средний балл стал 8.0, я получил сертификат об окончании курса).





Улучшить отношения с родителями

?

Выступать на классных часах с докладом, участвовать в конкурсе чтецов, записаться в театральный кружок

Чаще проводить время вместе с родителями, каждый день минимум 15 минут делиться с ними новостями и рассказами о своем дне

Размытые желания

Конкретные цели

Найти настоящих друзей

Учить по 10 неправильных глаголов в неделю и к концу 3 четверти знать их все







The screenshot shows the LearningApps.org website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for "Все упражнения", "Новое упражнение", "Создать коллекцию", and "Мои упражнения". Below this, there are buttons for "Удалить папку", "Переместить папку", and "Добавить упражнение". The main content area displays a grid of activity cards, including:

- Я понимаю свои чувства 6-8 классы
- Викторина «Я – подросток»
- Я уникален: учимся принимать себя, 6-8
- Я умею общаться: развитие и
- Я - в действии: стратегии

самостоятельная проработка

обсуждение с родителями

***структурировать материал,
полученный на занятии***

***поработать и найти ответы
на те вопросы, которые учащиеся
постеснялись задать на занятии***

***это своего рода психологическая
консультация, но уже
дистанционно***

Реализация инновационного проекта
«Внедрение модели формирования культуры
здорового образа жизни, социально безопасного и
ответственного поведения учащихся в современном
образовательном пространстве»

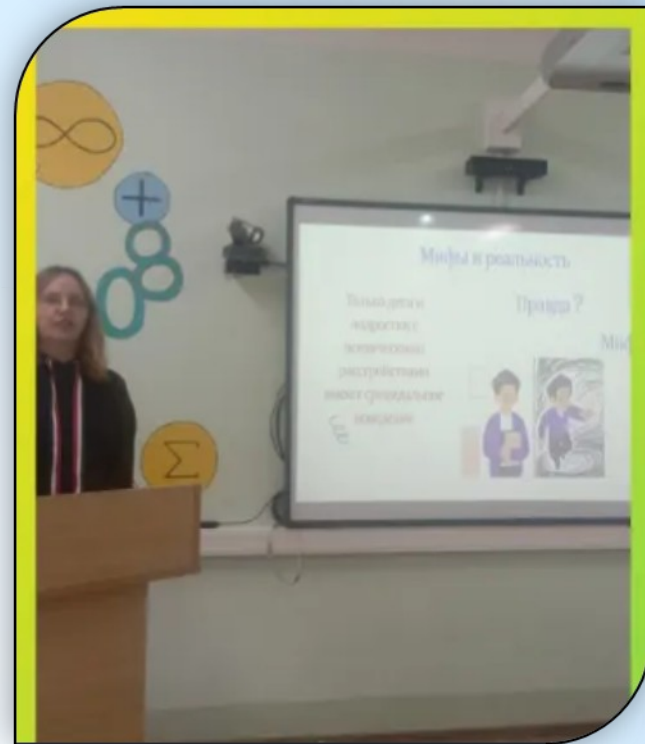
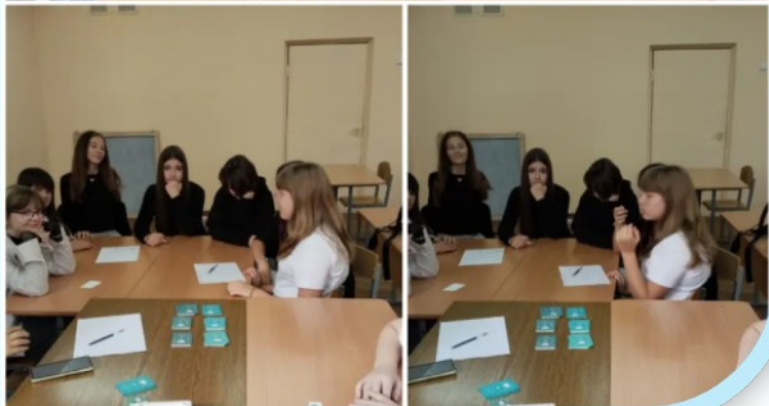


Привлечение к проведению классных часов волонтеров - учащихся групп/классов педагогической направленности

**Принцип
«равный обучает равного»**



Консультации с педагогом-психологом



5 ключевых причин важности проведения классных часов «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации»:



Улучшение климата в классе



Профилактика кризисов



Развитие асертивности и личных границ



Повышение успеваемости

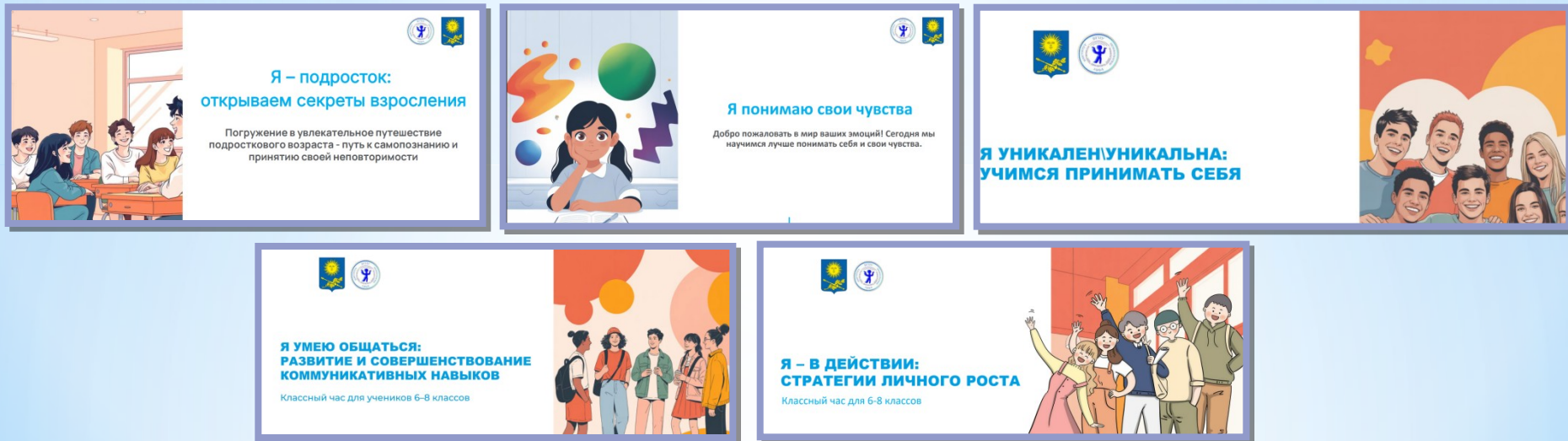


Формирование «культуры помощи»

Помогая учащимся обрести внутреннее равновесие сегодня, мы даем им инструмент для успешной самореализации на всю жизнь.

Государственное учреждение образования
«Белорусскоязычная гимназия № 2 г. Борисова»

Из опыта проведения единого классного часа
«Мое психологическое благополучие
и помощь сверстникам
в кризисной ситуации»
на II ступени общего среднего образования



Классный руководитель 6 «А» класса
ГУО «Белорусскоязычная гимназия № 2 г. Борисова»
Каллаур Олеся Анатольевна
Adelina_onegina@mail.ru, +375 29 568 21 78