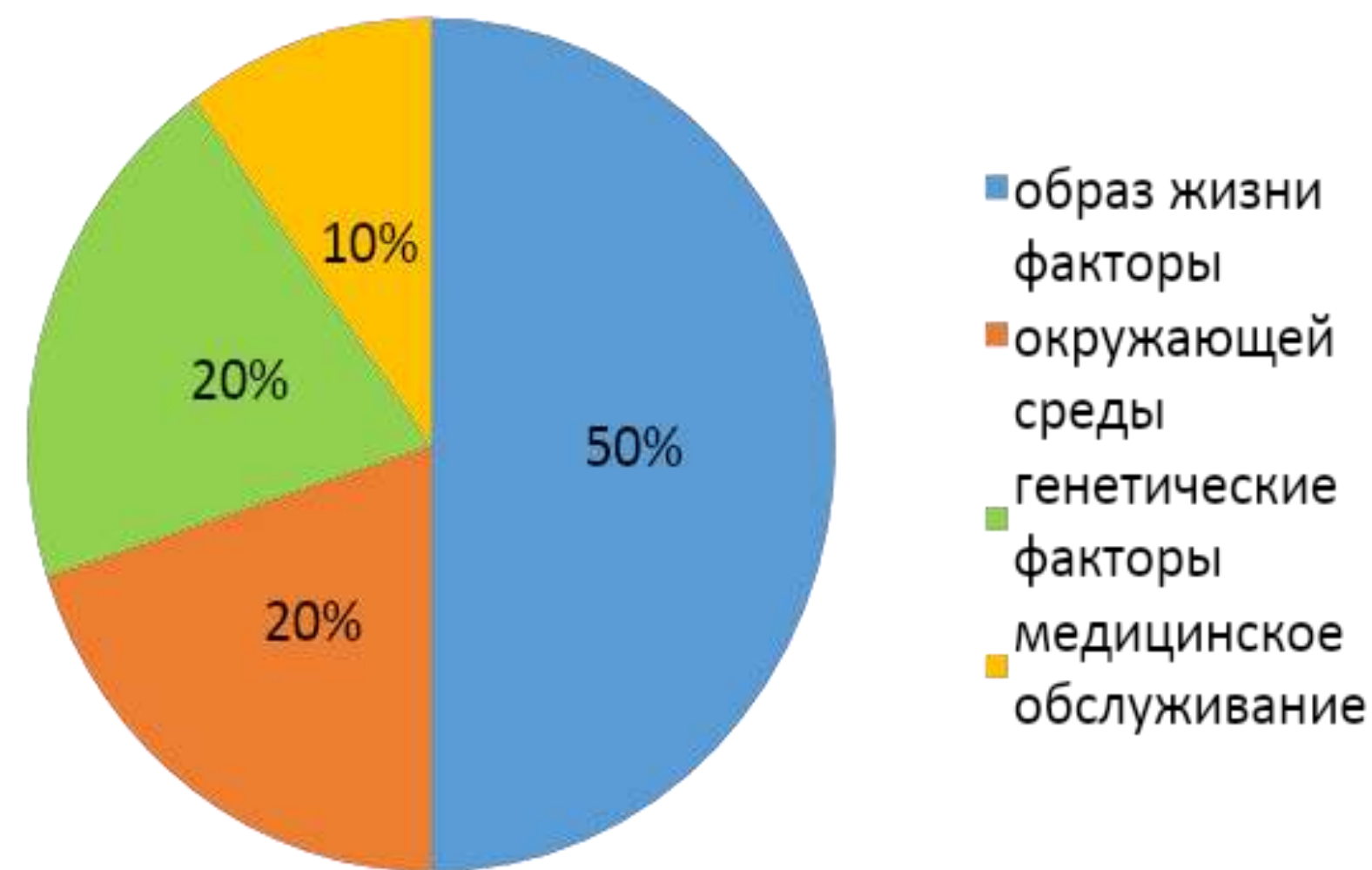


Конструирование безопасной и развивающей среды на основе проведения классных часов “Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации”

Ольга Александровна Мельник,
заведующий научно-образовательной лабораторией психологии познавательных процессов
Института психологии
УО “Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка”

Здоровье — это «состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», предполагающее что «потребности отдельных людей или групп людей удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются» (ВОЗ).

Это не столько психическое состояние, сколько **ресурс, позволяющий людям жить индивидуально неповторимой и продуктивной жизнью**



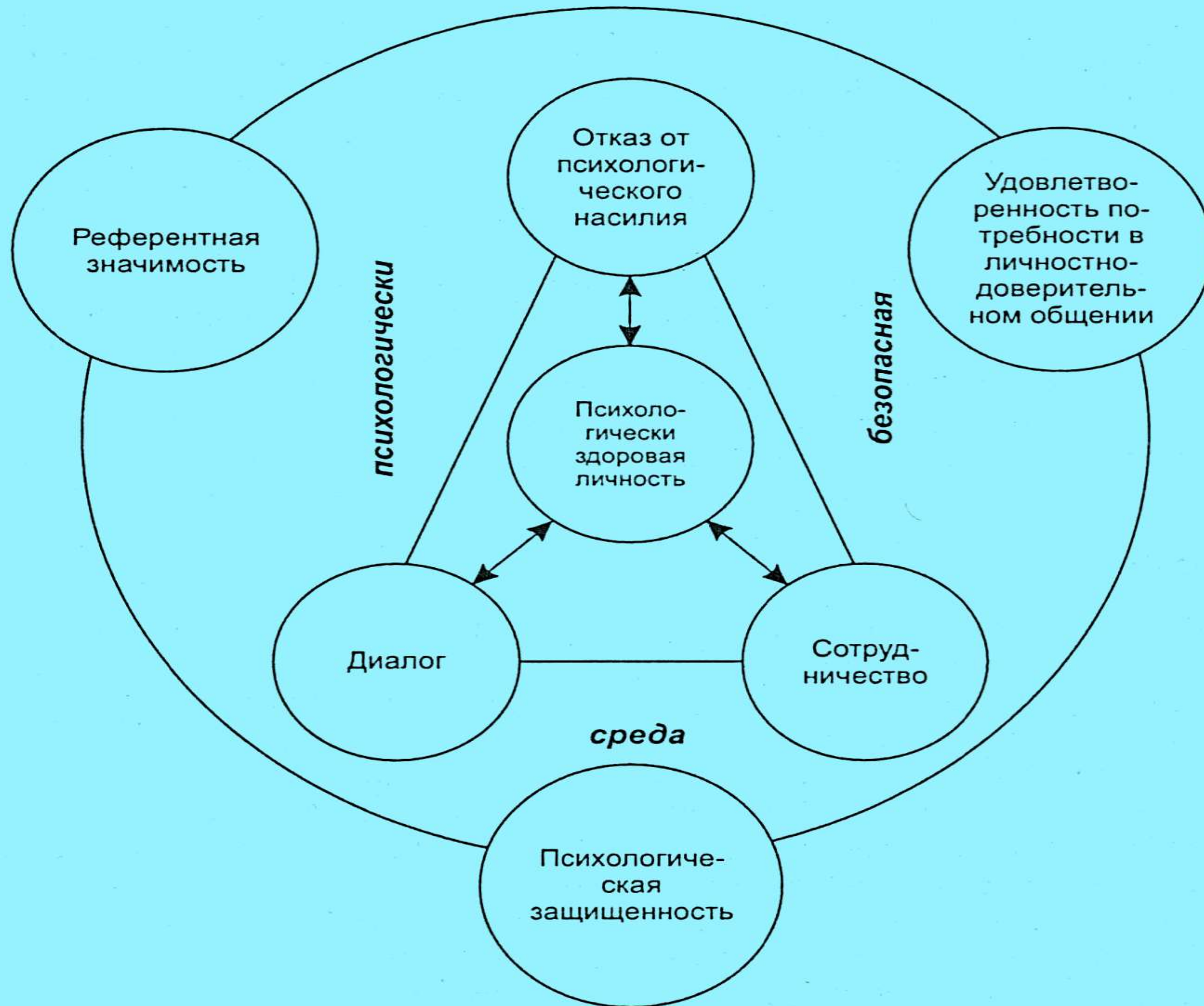
Ориентировочное соотношение различных факторов в обеспечении здоровья (ВОЗ)

Уровни проявления здоровья:

- **внешний** – отсутствие проявлений заболевания (симптомов, синдромов), что составляет клиническую картину здоровья;
- **внутренний** – комплекс переживаний человека, составляющих его внутреннюю картину здоровья.

Таким образом, здоровье понимается не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Модель
психологически
безопасной
среды
(по И.А. Баевой)



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни.
- Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.
- В подростковом возрасте большое влияние на психологическое благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения.
- В числе защитных факторов можно назвать чувство связанности с родителями/семьей, социальную поддержку по меньшей мере со стороны одного проявляющего заботу взрослого, взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников, структуру семьи, школьную среду. Отмечается также связь между напряженностью в семье и бóльшими проблемами со здоровьем.

Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования в 2025/2026 учебном году»

« ... Необходимо обеспечить проведение занятий **«Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисных ситуациях»** со 100 % охватом несовершеннолетних обучающихся IV–XI классов УОСО на основе примерных матриц классных часов, **единого информационного часа** по профилактике суицидального поведения обучающихся УОСО в соответствии с примерной матрицей.

Приложение 3

ЦИКЛОГРАММА мероприятий воспитательной направленности с учащимися учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, на 2025/2026 учебный год

Месяц	Недели	Единые уроки	Декады (недели)	Акции, проекты, конкурсы и др.	Информационные часы	Классные часы
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь	01–07.09	Единый урок, посвященный Дню знаний (1 сентября)	Неделя учреждений дополнительного образования детей и молодежи	Республиканская благотворительная акция «В школу с добрым сердцем» (ОО «БРСМ», август–сентябрь) Республиканский пионерский марафон «Путешествуй с БРПО» (сентябрь 2025 – май 2026) VII Республиканский форум лидеров ОО «БРПО» «Вектор успеха» (сентябрь–октябрь) Республиканские военно-патриотические игры «Зарничка», «Зарница», «Орленок» (ОО «БРПО», ОО «БРСМ», сентябрь 2025 – июнь 2026)		
	08–14.09		Неделя спорта и здоровья	Акции по вступлению учащихся в ряды ОО «БРПО», ОО «БРСМ»	Информационный час с использованием учебных пособий «Геноцид белорусского народа в годы Великой Отечественной войны»	Классные часы «Мое психологическое благополучие»: «Все о подростках» (V–VIII классы), (IX–XI классы)
	15–21.09	Единый урок, посвященный Дню народного единства (17 сентября)		Республиканская трудовая акция ОО «БРПО» «Сделаем мир чище!» (сентябрь 2025 – май 2026) Республиканский конкурс «Молодежь за чистоту городов и сел» (сентябрь–октябрь)	Единый информационный час по профилактике суицидального поведения	Тематические занятия для учащихся II–XI классов «Я. Моя семья. Моя

					«Психологическое благополучие подростков» (https://psy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy)	Родина»
--	--	--	--	--	---	---------

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

- **Подход, основанный на повышении уровня психологического благополучия** (E.Diener, N.Bradburn, R.M.Ryan, E.L.Deci, C. D.Ryff, И.В.Дубровина, С.А.Водяха, Р.М.Шамяонов, О.А.Идобаева).

Психологическое благополучие как система субъективных отношений личности, выражая эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности, к обстоятельствам жизни, выступает одним из внутренних факторов, детерминирующим адаптационный и социализационный процесс.

- **Подход, основанный на формировании жизненных навыков** (А.Бандура, Р.Джессор, Н.А.Сирота).

Жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике профилактического поведения, что позволяет подросткам эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

1 полугодие 2025/2026 учебного года

Сентябрь

- Я – подросток: открываем секреты взросления



Октябрь

- Я понимаю свои чувства



Ноябрь

- Я уникален: учимся принимать себя



Декабрь

- Я умею общаться: развитие и совершенствование коммуникативных навыков

2 полугодие 2025/2026 учебного года

Январь

- Я — в действии: стратегии личного роста

Февраль

- Я — архитектор своих отношений

Март

- Я и Интернет: навыки благополучия в современной информационной среде

Апрель

- Я и окружающие: шаги к взаимопониманию

Май

- Я мыслю позитивно

СТРУКТУРА

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока (4-5 классы)	Содержательный компонент урока (6-8 классы)	Содержательный компонент урока (9-11 классы)
Цель	создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей.		
Вводный этап	Путаница <i>Задача.</i> Развитие командной работы и навыков решения проблем. <i>Описание упражнения.</i> Участники становятся в круг и берутся за руки с двумя разными людьми, не стоящими рядом. Задача — распутать получившийся "узел", не разрывая рук.	Приветствия без слов <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>	Мой герб <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>
Основной этап	Мой портрет в лучах солнца <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>	<i>Слово педагога:</i> – Подростковый возраст имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия. Подросток формирует идентичность, переоткрывает свое обновленное «я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Социальное сравнение является нормальным механизмом развития, позволяющим осознать личные цели, ценности, чтобы избежать излишней зависимости от внешней оценки.	
		Разборка имени <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>	Герои и герои <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>
Заключительный этап	Командный рисунок <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>	Интересные вопросы <i>Задача.</i> <i>Описание упражнения.</i> <i>Обсуждение.</i>	
<i>Слово педагога:</i> Сегодня мы поговорили о том, какие изменения происходят в подростковом возрасте и какие возможности он открывает. Это этап формирования себя - со своими вызовами, открытиями, эмоциями и решениями. Желаю вам относиться к себе с уважением и интересом в этот важный период жизни.			

ХАРАКТЕРИСТИКИ А ЗАНЯТИЙ

- Задания носят практический характер.
- Задания позволяют подросткам проверить полученные знания на практике.
- Задания стимулируют обсуждение и дискуссию.
- Задания сочетают развлекательность и познавательность.
- Задания допускают адаптацию.

ВЕДУЩЕМУ ЗАНЯТИЕ ВАЖНО

- владеть навыками эмпатии;
- иметь определенные способности «воспринимать мир другого человека без потери своего»;
- уметь создать безопасную и поддерживающую обстановку в классе;
- нести знания «между слов», то есть пользоваться невербальным компонентом общения;
- помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
- знать подростковые стили поведения;
- уметь получать удовольствие от работы с подростками и радоваться вместе с ними;
- владеть навыками групповой работы.

ВЕДУЩЕМУ ЗАНЯТИЕ МОЖНО

- снижать привлекательность нарушений поведения;
- подчеркивать личную ответственность;
- поддерживать поиск альтернативных вариантов поведения;
- разъяснять задачи развития;
- демонстрировать эмпатию (сопереживание);
- поддерживать обратную связь.

ВЕДУЩЕМУ ЗАНЯТИЕ НЕЛЬЗЯ

- осуждать подростков и их поведение;
- обвинять подростков;
- оспаривать их мнение;
- подвергать сомнению их мнение, противостоять их точке зрения;
- «вешать» на подростков ярлыки;
- неверно оценивать роль проблемного поведения подростков.

ПОМОЩЬ ГРУППАМ

- При работе над вопросами в подгруппах ведущему следует хотя бы один раз подойти к каждой подгруппе и поинтересоваться ходом работы. Это необходимо, поскольку у членов подгруппы могут быть неразрешимые вопросы, требующие вмешательства, либо работа может идти совсем не в том направлении, в каком предполагал ведущий.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Нарушение конфиденциальности** – серьезная проблема, поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности, на уверенности, что никто из участников не расскажет о том, что происходит в группе.
- **Что делать?** Во время подготовки к групповой работе уделите достаточно внимания вопросам доверия; обсудите правила конфиденциальности и последствия его нарушения; обозначьте пределы конфиденциальности (теоретическая информация должна распространяться, а личная является закрытой).

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Образование группировок** – небольших подгрупп или пар с установившимися отношениями – может отрицательно сказаться на сплоченности всей группы. С другой стороны, внутри группировок существует достаточный уровень сплоченности, и это можно использовать в рабочих целях.
- **Что делать?** Предотвратить появление группировок можно, если с самого начала проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах. Кроме того, используя специальные приемы, можно время от времени менять участников местами, рассаживая порознь членов группировки.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Привлечение внимания (позерство).** Целью отдельного участника является желание постоянно быть в центре внимания всей группы.
- **Что делать?** Избегайте невербального подкрепления (улыбок, одобрительных кивков) когда видите, что подросток работает на публику. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с участником, активно привлекающим к себе внимание. Установите для каждого лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками. Обращайтесь к другим участникам, особенно к застенчивым. Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых, задавайте им несложные вопросы, вовлекайте в работу по парам, чтобы им приходилось делиться ответственностью за работу с напарником.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Споры** – нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако большинство подростков не умеют корректно выражать свое несогласие и не владеют методами разрешения конфликта.
- **Что делать?** Переведите спор в дискуссию, для того чтобы подростки учились разрешать конфликты конструктивными методами. Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, а различия во мнениях – в целях обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Обезличенные и обобщенные высказывания.** Вместо «я» участники говорят «мы» или «каждый», формулируют общие принципы («человек, по сути, такой-то») и предпочитают обращаться ко всей группе, а не к отдельным людям. В то время как только конкретное обращение к конкретным людям является условием продуктивного взаимодействия в группе.
- **Что делать?** Необходимо указать на особенности поведения членов группы и предложить чаще обращаться к конкретным участникам. Необходимо объяснить, что когда участники высказывают свое личное мнение и идентифицируют себя как личность со своими высказываниями, другие люди слушают их более внимательно и заинтересованно.

Наша задача — превратить формальное мероприятие в **живой, безопасный и практико-ориентированный разговор**, который даст детям не страх перед проблемами, а **инструменты и уверенность**, что выход есть всегда, и его можно найти вместе.

- **Обязательная рефлексия в конце:**
«Что я сегодня возьму с собой?», «Что было самым важным?»
- **Четкий посыл:**
«Ваша задача — не стать психологами, а стать надежными друзьями и проводниками к помощи. Ваша поддержка важна, но решение серьезных проблем — это работа взрослых профессионалов. Обратиться к ним — это правильно».
- **После занятия:**
Информация (та самая «Карта помощи») должна остаться в классе на видном месте. Классный руководитель должен быть особенно внимателен в последующие дни.

Роль педагогических работников

СОЗДАВАЯ БЕЗОПАСНУЮ И БЛАГОПРИЯТНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ, СПОСОБСТВУЯ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И ВНЕДРЯЯ ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАБОТНИКИ МОГУТ СУЩЕСТВЕННО ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СВОИХ УЧАЩИХСЯ

Будьте образцом для подражания

демонстрируйте уважительное и ненасильственное поведение во всех взаимодействиях с учениками и коллегами.

Будьте внимательны

обращайте внимание на поведение учеников и будьте бдительны в отношении признаков насилия или стресса

Оказывайте поддержку

предлагайте поддержку и ободрение ученикам, испытывающим трудности.

Будьте в курсе

будьте в курсе последних исследований и передовых методов предотвращения насилия.

Будьте инициативны

внедряйте стратегии профилактики и решайте потенциальные проблемы до того, как они обострятся



#Психологическое
благополучие



https://t.me/blago_edu

Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

Постановление Министерства Образования Республики Беларусь от 4 августа 2022 г. № 232

О. А. Мельник · Н. В. Смирнова · В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Пособие для педагогических работников

Рекомендованы научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь



О. А. Мельник · Н. В. Смирнова · В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Рабочая тетрадь

Ресурсы помощи специалистам

<https://vosпитание.adu.by/>

Национальный
образовательный портал

<https://ipsy.bspu.by/>

ИП БГПУ



РЦПП



ЦДП

Центры
дружественные
подросткам



ИП БГПУ



РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
СПЕЦИАЛИСТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ВОПРОСАМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Адаптация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования



СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЛАТФОРМЫ TALK2OK.BY
ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ ДИСТАНЦИОННО.
РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ



ШКОЛА КАК
ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ



СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
ПОДРОСТКОВ

UP
SHIFT



Информирование о доступности психологической помощи подростков



<i>Слова-ассоциации</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Частота, %</i>
ПОМОЩЬ	18	10.00
ПОМОЩНИК	11	6.11
ПОДДЕРЖКА	6	3.33
ДОВЕРИЕ	5	2.78
СПОКОЙСТВИЕ	5	2.78
ПОНИМАНИЕ	4	2.22

Семантическое ядро слова «ПСИХОЛОГ»

Семантическое ядро словосочетания «консультация у психолога»

<i>Слова-ассоциации</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Частота, %</i>
ПОМОЩЬ	13	6.37
ПРОБЛЕМА	7	3.43
РАЗГОВОР	7	3.43
РЕШЕНИЕ	6	2.94
ДОВЕРИЕ	5	2.45
СТРАХ	5	2.45



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ БГУ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Спасибо за внимание!

