



**Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №205 г. Минска имени Г.У.Дольникова»**

**Ресурсный центр по воспитательной работе**



# **Практика проведения классного часа «Моё психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации»: проблемы и методы решения практических задач**



**СТРАХОВИЧ МАРИЯ НИКОЛАЕВНА,  
учитель биологии,  
классный руководитель 10 класса**

# Почему эта тема актуальна?

✓ В последние годы мы всё чаще наблюдаем, как учащиеся сталкиваются с тревогой, одиночеством и давлением со стороны сверстников.

✓ Цифровая среда также вносит свой вклад в эту проблему.

✓ Часто подростки не могут ни осознать свои эмоции, ни обратиться за помощью.

! Именно поэтому классные часы по этой теме становятся ключевыми: они создают пространство, где ребёнок может понять, что он не одинок, что ему можно доверять и что он сам способен помочь другому.



# Тематика классных часов в 2025/2026 учебном году

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

«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.)

«Я – в действии: стратегии личного роста» (январь 2026 г.)

«Я – архитектор своих отношений» (февраль 2026 г.)



# Создание безопасного пространства



## Анонимные карточки

*в рамках классного часа по теме  
«Я понимаю свои чувства»*

Учащиеся анонимно писали о своих тревогах, что помогло выявить скрытые запросы – от страха перед экзаменами до сложных семейных проблем.



## Ролевые игры

*в рамках классного часа по теме  
«Я умею общаться: развитие и совершенствование коммуникативных навыков»*

Мы проигрывали ситуации, когда сверстник замкнулся или проявлял агрессию. Учились слушать, проявлять заботу и направлять к взрослым, не давая готовых советов.

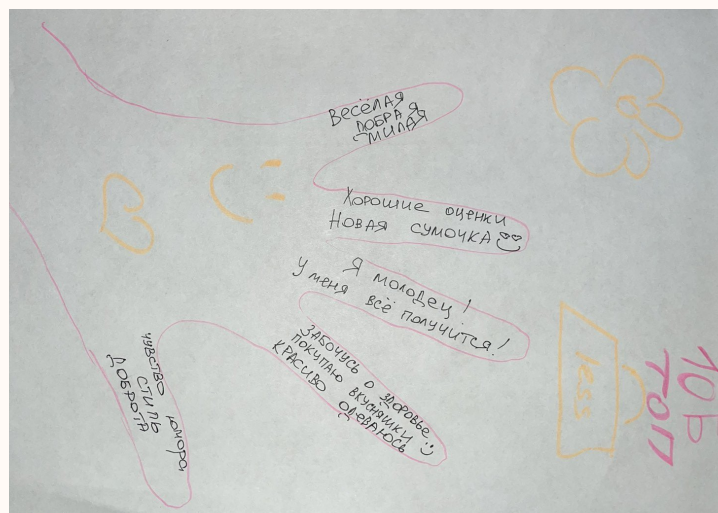


## Карта поддержки

*в рамках классного часа по теме  
«Я – подросток: открываем секреты взросления»*

Совместно составляли список, к кому можно обратиться в трудную минуту: родители, учителя, школьный психолог, горячие линии.

# Создание безопасного пространства



## Пять пальцев

*в рамках классного часа по теме*

*«Я уникален: учимся принимать себя»*

Учащимся необходимо было обвести свою кисть, на пальцах записать ответы. Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие. Указательный: 3 примера твоей доброты к себе. Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать. Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют. Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

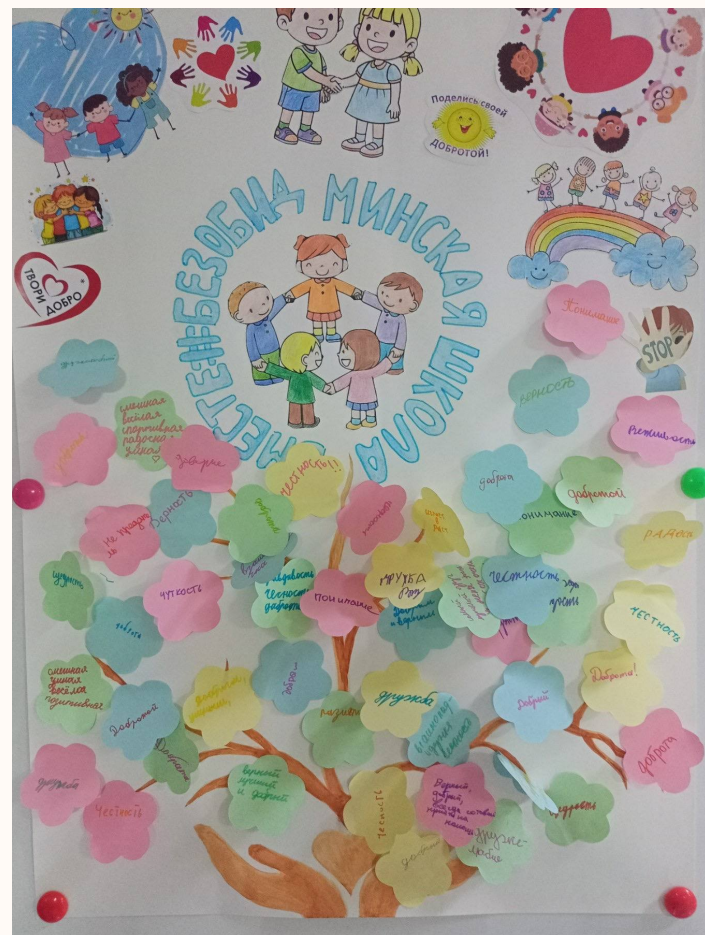
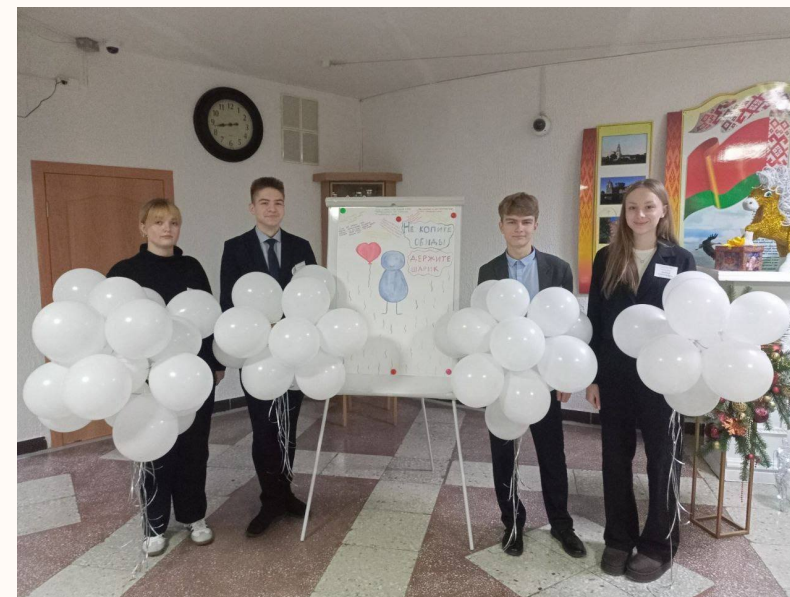


## Копилка достижений

*в рамках классного часа по теме «Я – в действии: стратегии личностного роста»*

Каждый учащийся складывал из бумаги небольшую коробочку-«копилку». Внутри нужно было написать о 3 своих маленьких победах за последнее время. Акцент на том, что важны даже небольшие успехи.

# Минская Школа Вместе #БезОбид



**Минская Школа Вместе #БезОбид**



# Минская Школа Вместе #БезОбид



# Вызовы и проблемы



1

## Страх открытости

В подростковой среде, где важно «быть как все», открытое обсуждение личных проблем часто затруднено.

2

## Недостаток знаний

Учащиеся часто путают кризисные состояния, суицидальные мысли и тревожные расстройства с «плохим настроением».

3

## Эмоциональная нагрузка на учителя

После таких часов педагог может столкнуться с очень серьезными вопросами, требующими профессионального вмешательства.

# Ключевые участники: классный руководитель и педагог-психолог

## Роль классного руководителя

Знает учеников, чувствует атмосферу, создаёт доверие, инициирует диалог.

## Роль педагога-психолога

Соавтор содержания и методики, помогает формулировать вопросы, распознавать «тревожные звоночки», готовит алгоритмы действий.

Идеальный вариант – проведение классного часа в дуэте: учитель обеспечивает эмоциональную вовлечённость, а педагог-психолог – безопасность и профессиональную поддержку.



Педагог-психолог помогает правильно формулировать вопросы, чтобы не травмировать, распознавать «тревожные звоночки» и подготовить алгоритм действий на случай кризисных ситуаций.



## Безусловная ценность

Даже если не все дети сразу открываются, сам факт обсуждения этих тем в школе разрушает табу. Мы учим их не только учебным предметам, но и человечности, ответственности, эмоциональной грамотности.

Такие классные часы требуют подготовки и поддержки, но результат того стоит: **ребёнок, научившийся просить о помощи, – это спасённая жизнь. А ребёнок, который умеет её оказать, – это опора для всего общества.**

**Спасибо за внимание!**