**ПРИМЕРНЫЕ МАТРИЦЫ КЛАССНЫХ ЧАСОВ «МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»**

**ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

**ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(4-11 классы)**

**Целевая установка**

***Цель*** – повышение уровня психологического благополучия обучающихся на основе формирования у них жизненных навыков; повышение уровня устойчивости обучающихся к влиянию стрессов и неблагоприятных ситуаций на эмоциональное состояние обучающихся.

***Задачи:***

содействовать формированию личностных и социальных компетенций (самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, конструктивные отношения с окружающими и понимания эмоционального климата), составляющих психологическое благополучие личности обучающихся;

акцентировать внимание на когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах работы по целостному формированию личностных и социальных компетенций обучающихся;

оказывать поддержку устойчивости и эмоционального баланса, особенно в кризисных ситуациях у обучающихся, ведущих к нарушению личностного и поведенческого функционирования, за счет формирования жизненных навыков, необходимых для психологического благополучия;

содействовать пониманию обучающимися основ психического здоровья и психологического благополучия (что это такое, как оно связано с их повседневной жизнью, какие факторы помогают его поддерживать), а также формировать навыки заботы о себе и поиска безопасной поддержки при сложных переживаниях;

формировать жизненные навыки, необходимые для психологического благополучия: осознание своей жизненной перспективы; навыки коммуникации и межличностного общения, принятия решений и критического мышления, саморегуляции и решения проблем, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;

содействовать формированию навыков самовыражения и обсуждения вопросов благополучия с другими людьми, включая сверстников, используя нестигматизирующий, поддерживающий язык, проявляя сочувствие и уважение;

формировать у обучающихся навыки распознавать факторы и признаки риска, знать, как безопасно реагировать, оказывать помощь сверстникам или направить сверстников к компетентным взрослым, используя поддерживающий и нестигматизирующий подход;

содействовать развитию навыков, поддерживающих психологическое благополучие обучающихся как неотъемлемой части их права на здоровье и образование.

**Методическая установка**

Предложенные матрицы проведения классных часов являются примерными. Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации обучающимися, их вхождения в групповой контакт и в контакт с педагогом, а также с учетом задач формирования мотивации, направленной на приобретение личностных и социальных компетенций. При проведении классного часа необходимо учитывать разнообразие учащихся, включая различия по возрасту, индивидуальные темпы и способы восприятия информации (например, кто-то лучше понимает через наглядные материалы, кто-то – через устное объяснения или практические действия), особенности взаимодействия и выражения себя в общении, а также потребности обучающихся с особыми образовательными потребностями (при их наличии).

**Педагогу необходимо:**

1. Учитывать психофизиологические особенности обучающихся, поскольку от них зависит как способность обучающихся усваивать материал, так и особенности реакции на материал.

2. Создавать атмосферу безопасности и поддержки, которая позволит обучающимся проявить свои наилучшие качества и усвоить наиболее здоровые тенденции проживания, в том числе кризисных ситуаций.

3. Осознанно использовать невербальные формы общения (голосовые интонации, мимику, жестикуляцию, позы), которые придадут изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повысит эффективность обучения.

4. Использовать нестигматизирующий язык, различные средства коммуникации (уметь задавать открытые вопросы, поддерживать активное слушание и быть эмоциональном доступным), эмпатию, а также способность инициировать и вести деликатные обсуждения, открыто обсуждать вопросы психического здоровья и благополучия для его нормализации.

5. Уметь выявлять признаки дистресса/риска и соответствующим образом корректировать свое общение и взаимодействие с обучающимися, оказывать поддержку по мере необходимости.

6. Способствовать усвоению обучающимися правила уважения к мнению других, особенно если оно отличается от их собственного, стремлению выслушать другого без насмешек и оскорблений. Важно помнить, что правильных и неправильных ответов нет, каждый высказывает свое личное мнение.

**Оформление помещения, в котором проводится классный час**

***Оборудование***

Специальное оборудование для проведения занятий не требуется. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр. Листы формата А1 можно заменить классной доской. Однако такие листы формата А1 предпочтительнее, поскольку записи на них хорошо иметь на стенах классного помещения в качестве наглядной агитации.

***Материалы***

Необходимы средства для рисования (письма) на доске или листах формата А1, например, мелки разных цветов и фломастеры. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы): они облегчают работу педагога. Также необходим небольшой легкий мяч (теннисный либо легкий надувной) и запас листов бумаги формата А4.

**Источники для подготовки классного часа**

Мельник, О. А. [Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : пособие](https://ipsy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy) для педагогических работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 128 с.

Мельник, О. А. [Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетрадь](https://ipsy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy) для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 108 с. : ил.

Электронные ресурсы Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» Режим доступа: <https://ipsy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy>