

**Примерный план-конспект информационного часа  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ»  
для учащихся 10-14 лет учреждений общего среднего образования**

## **1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ**

Представление темы урока и объяснение его целей.

Учитель озвучивает тему информационного часа.

*- Здравствуйте. Сегодня мы поговорим с вами о психологическом благополучии. О том, что это такое, насколько важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье, и каким образом это может делать самостоятельно каждый из вас. Чтобы чувствовать себя довольными жизнью, радоваться каждому дню и помогать себе справляться с различными переживаниями. Также я расскажу, кто из взрослых может помочь, если вы часто чувствуете себя расстроенными, переживаете из-за плохих оценок, вас обижают друзья, вы ссоритесь с родителями, и из-за этих ситуаций испытываете сильные эмоции: плачете, злитесь, обижаетесь, и не знаете, как себе помочь и вернуть хорошее настроение.*

## **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1** Прежде чем давать определение понятию «психологическое благополучие», необходимо вызвать интерес аудитории и активизировать активность учеников. Для этого учитель задает вопрос и собирает высказывания, отзеркаливая их и фиксируя на доске или флипчарте.

*- Но сначала я задам вам вопрос: «А что такое благополучие? Как вы понимаете это слово?»*

После того как дети выскажутся, учитель еще раз повторяет все высказывания и объединяет их, выбирая главное.

*- Молодцы, вы неплохо понимаете, что такое благополучие.*

*«Благополучие» – это буквально «получение благ». Что же это за блага:*

- наше здоровье и здоровье наших близких;*
- наше материальное благосостояние и финансовое положение;*
- то, насколько хорошие у нас отношения со значимыми нам людьми и многое другое.*

*Простыми словами, благополучие – это когда человек доволен своей жизнью и чувствует себя хорошо. А что же такое «психологическое благополучие»? Поделитесь своими вариантами!*

Учитель проговаривает несколько ответов, которые слышит в классе, и дает свое определение.

*Психологическое благополучие – это такое состояние человека, когда он просыпается в хорошем настроении, с улыбкой и интересом начинает новый день, у него есть какие-то увлечения/хобби, хорошие отношения с друзьями и близкими, он уверен в себе, ставит перед собой цели и успешно их достигает, чаще испытывает позитивные эмоции. Даже в состоянии психологического благополучия человек может переживать, волноваться, сталкиваться с различными трудностями, но он умеет с ними справляться.*

*В таком состоянии человеку интересно и радостно жить!*

Учитель приводит примеры в формате иллюстрации.

На слайде презентации демонстрирует различные ситуации, в которых ребенок чувствует себя довольным и радостным.

- отдых с близкими на природе (спокойно на душе)
- довольная компания детей на перемене (хорошие отношения с окружающими)
- дети играют вместе (радость общения)
- ребенок занимается рисованием (увлечения/хобби)
- ребенок выступает на сцене (уверенность в себе)
- ребенок побеждает на соревнованиях (успех)

*Но бывают ситуации, когда нам грустно и одиноко.*

На слайде презентации – изображение грустных мальчика и девочки.

Учитель задает вопрос:

*Как вы думаете, что могло у них случиться? Почему они грустят?*

Ученики предлагают свои ответы.

После сбора ответов на слайде рядом с изображением грустных мальчика и девочки появляются подписи-варианты ответов:

- поссорились с друзьями
- переживают из-за оценок
- поссорились с родителями
- не хотят идти в школу
- чувствуют себя уставшими
- не могут подружиться с одноклассниками
- их обижают во дворе/школе
- чувствуют себя одиноко
- расстроены, но не могут понять, почему
- раздражаются на все вокруг

- часто болит голова или живот

Мы можем переживать по самым разным поводам. Расстраиваться, грустить, обижаться, злиться. Но это не значит, что в такие моменты мы чувствуем себя как-то неправильно. Каждый человек испытывает и позитивные, и негативные эмоции, которые меняются в течение дня. Утром вы проснулись в хорошем настроении, а в школе поссорились с другом или подругой. Вам тут же стало грустно и неприятно. А через несколько часов помирились, и вы вернулись в свое привычное состояние, вам снова легко и радостно.

Грустить и переживать – это нормально. Все чувства для нас важны и нужны, даже неприятные. Но если негативные эмоции захватывают вас надолго, вы «проваливаетесь» в это состояние, постоянно думаете о неприятной ситуации, злитесь или расстраиваетесь каждый день, в душе вам очень часто бывает одиноко, и вы как-будто разучились замечать радостные моменты своей жизни – тогда можно сказать, что вы теряете свое психологическое благополучие.

## ***2.2 Объяснение важности заботы о своем психологическом здоровье и благополучии***

*Но мы можем научиться возвращать себе радость жизни и справляться с негативными эмоциями и переживаниями, если будем заботиться о своем психологическом благополучии. Почему это важно?*

*Забота о своем психологическом благополучии позволяет нам:*

- чувствовать себя хорошо,
- улучшает наши отношения с друзьями, родителями и учителями,
- помогает нам справляться с трудностями,
- позволяет лучше учиться,
- справляться с негативными эмоциями,
- принимать и проживать неприятные моменты своей жизни.

*- А что произойдет, если мы не будем заботиться о своем психологическом благополучии? Мы застрянем в этом состоянии, и в результате могут возникнуть различные проблемы:*

- мы станем хуже спать,
- начнем ссориться с окружающими людьми,
- снизится успеваемость в учебе,
- пропадет вера в себя и свои силы,
- может ухудшиться здоровье, вплоть до того, что возникнут различные болезни

*Мы будем чувствовать себя одинокими, раздраженными, можем потерять интерес к жизни.*

### **2.3 Какие существуют способы заботы о своем психологическом благополучии?**

Учитель дает информацию о способах заботы о своем психологическом благополучии.

Сначала включает в дискуссию учеников в классе, задавая вопрос: *Как вы думаете, как можно самостоятельно заботиться о своем психологическом благополучии?*

Учитель предлагает записать варианты ответов на макете плаката, который после занятия можно повесить в классе.

Далее озвучивает свои варианты, которые также добавляются на плакат в кратком виде.

*Я поделюсь простыми рекомендациями, которые помогут вам поддерживать себя в трудные моменты. Они доступны каждому из вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила:*

#### *1. Прогулки на свежем воздухе*

*Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут в день.*

#### *2. Физическая активность*

*Вы можете обсудить со своими родителями или близкими, в какую спортивную секцию хотели бы записаться. Спортom можно заниматься и самостоятельно: например, кататься самокате, роликах, велосипеде, играть в футбол или баскетбол на спортивной площадке, заниматься на уличных тренажерах в парке и т. д.*

#### *3. Общение с близкими*

*Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, вживую.*

#### *4. Распорядок дня*

*Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.*

#### *5. Хобби и увлечения*

*Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел.*

*Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься? Узнайте, в какие секции/кружки ходят ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.*

## *6. Книги*

*Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам переключиться с различных переживаний и волнений на интересный сюжет и новых героев.*

## *7. Дыхательные практики*

*Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.*

*Кладете руку на живот, вдыхаете через нос, выдыхаете тоненькой струйкой через рот. При этом дышать нужно именно животом. Во время вдоха почувствовать, как ваш живот надувается. Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.*

Учитель предлагает попробовать сделать это дыхательное упражнение всем классом.

<i>Лучше так не делать:</i>	<i>Попробуй так:</i>
<i>Все свое свободное время проводить за компьютером или лежа на диване с телефоном.</i>	<i>Выполнять простые дела по дому, заниматься спортом, читать книги.</i>
<i>Ложиться спать после 23:00.</i>	<i>Ложиться в кровать до 23:00 и спать 9-10 часов.</i>
<i>Кроме школы никуда не ходить и ни с кем не общаться.</i>	<i>Гулять и проводить время на свежем воздухе. Общаться с друзьями. Желательно в это время не «залипать в телефон».</i>

## **2.4 Учитель информирует о способах получения психологической помощи**

Учитель дает информацию о существующих в Беларуси организациях, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков. Эту информацию также предлагает добавить на плакат.

*Но если вы чувствуете, что не можете справиться со своими переживаниями, у вас ухудшились отношения с окружающими людьми, ощущаете постоянную усталость, у вас пропал интерес к учебе, не стесняйтесь обращаться за помощью ко взрослым – родителям, близким, классному педагогу, школьному психологу.*

*Психологи – это специалисты, которые помогают людям улучшить их психологическое благополучие и состояние, разобраться в переживаниях и найти выход из сложных жизненных ситуаций. Простыми словами, чувствовать себя довольными жизнью!*

*В Беларуси есть множество вариантов получить бесплатную психологическую помощь:*

- *Во всех школах работают педагоги-психологи, и в нашей школе такой человек тоже есть. Учитель проговаривает имя и фамилию школьного психолога и называет номер кабинета, в котором его можно найти.*

- *Существуют социально-педагогические центры (СПЦ)*

*Начиная с 14 лет, вы можете обратиться за помощью самостоятельно не предупреждая об этом родителей.*

- *Во всех областях, в 43 городах страны, на базе детских поликлиник работают Центры, дружественные подросткам (ЦДП). Здесь можно бесплатно и конфиденциально получить психологическую помощь и консультацию в режиме как очных встреч, так и телефонных консультаций.*

- *Работает платформа для подростков talk2ok.by – это специальный сайт, где вы можете через интернет выбрать себе психолога и записаться на консультацию, начиная с 14 лет.*

- *Вы можете позвонить по номерам экстренной психологической помощи 8-801-100-16-11 или +375 17 263 03 03 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)*

**2.5** В презентации повторяется слайд с рекомендациями по заботе о психологическом благополучии. В качестве домашнего задания учитель просит мальчиков и девочек выбрать один из этих советов и попробовать применить его в своей жизни в течение недели. А также дополнить эти правила хотя бы одним новым от себя, чтобы записать его на плакат в классе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для подведения итогов и закрепления материала учитель проводит упражнение «Рюкзак».

Каждому ученику предлагается собрать себе «рюкзак» в долгую жизненную дорогу. В этот рюкзак нужно сложить все то, что они узнали на сегодняшнем занятии, чему научились. Каждый ребенок в классе высказывается, начиная с фразы: «Я забираю с собой и складываю в рюкзак...»

Для получения обратной связи учитель проводит упражнение «Пальцы».

Просит учеников в классе одновременно выбросить на пальцах (десятибалльная шкала), какую оценку они ставят:

- уроку
- информации, полученной на уроке
- учителю
- себе лично

### **ПРОЩАНИЕ**

Учитель благодарит всех за результативную работу и желает всем психологического благополучия!