

**Примерный план-конспект информационного часа
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ»
для учащихся 15-17 лет учреждений общего среднего образования**

1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Представление темы урока и объяснение его целей.

Учитель озвучивает тему урока.

- 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.*

Мы видим, глядя на ваши высказывания, что в основе благополучия лежит удовлетворенность. Другими словами, благополучие – это когда у человека есть все то, что делает его довольным собой, своим физическим,

материальным состоянием, своим положением в обществе, своей жизнью в целом. То, что позволяет чувствовать себя хорошо.

А что же такое «психологическое благополучие»?

Поделитесь своими вариантами!

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

«Психологическое» относится ко внутреннему миру человека. Это благополучие нашего внутреннего мира. С одной стороны, как мы себя ощущаем и воспринимаем, а с другой, как мы себя ведем в отношениях со сверстниками, учителями, родителями.

Психологическое благополучие – это когда человек чувствует себя удовлетворенным своей жизнью и способен эффективно справляться с разными жизненными ситуациями.

При этом у каждого из нас возникают моменты, когда мы чувствуем себя

- беспокойно*
- подавленными и печальными (нам бывает грустно и тоскливо)*
- усталыми и разбитыми*
- мы бываем рассеянными, забывчивыми и невнимательными*
- нас может что-то раздражать, мы можем злиться на других людей*
- у нас часто меняется настроение*

Это нормально. Особенно сейчас, когда вы находитесь в возрасте перестройки организма. Когда происходит его интенсивное развитие, меняется ваш гормональный фон. А он напрямую влияет на фон эмоциональный, который становится неровным и нестабильным. Вы можете чувствовать себя одиноко, ссориться с близкими и друзьями, потерять интерес к любимым занятиям, думать, что вас никто не понимает, и злиться на весь мир. Это нормальные чувства для каждого человека.

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 часто бывает одиноко, и вы как-будто разучились замечать радостные моменты своей жизни – тогда можно сказать, что вы теряете свое психологическое равновесие. Ухудшается психологическое состояние, и организм может находиться в состоянии стресса и тревоги.

Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Простыми словами, на различные ситуации, которые происходят у вас в жизни.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. Еще ничего не произошло, но вам беспокойно, вы напряжены, можете испытывать проблемы со сном, сосредоточенностью, желанием заниматься привычными делами.

Учитель просит учеников привести примеры, в каких ситуациях они испытывают состояние стресса и тревоги.

Далее в презентации демонстрирует перечисления различных переживаний, с которыми ученики сталкиваются или могут столкнуться в подростковом возрасте:

- конфликты в отношениях с родителями, близкими, сверстниками, учителями
- утрата или болезни близких
- развод родителей
- переезд в новый город, переход в новую школу
- ситуации буллинга, кибербуллинга, насилия
- вопросы самоопределения: какой я? каким я хочу быть?
- принятие себя, своего тела
- вопросы профессионального самоопределения: кем я хочу быть? чем я хочу заниматься?
- чувство влюбленности

Когда вы сталкиваетесь с различными переживаниями, очень важно понимать, какие эмоции и чувства вы в этот момент испытываете. Ведь их гораздо больше, чем стандартное «мне плохо» или «мне хорошо».

Учитель демонстрирует в презентации популярные для общения среди подростков смайлики и просит назвать, какие чувства они означают.

Далее демонстрирует в презентации большую палитру чувств:

Радость: удивление, восхищение, вера, надежда, нежность, умиротворение, любовь, интерес, уверенность, вдохновение, покой

Грусть: тоска, безразличие, опустошение, сожаление, усталость, одиночество, печаль, озадаченность, апатия, отрешенность

Злость: раздражение, ярость, гнев, обида, зависть, ревность, жалость, недовольство, презрение, отвращение, злорадство, презрение

Страх: паника, тревога, вина, стыд, напряженность, нерешительность, оцепенение, тревога, ужас, неуверенность

Видите, какую разнообразную палитру чувств может испытывать каждый человек.

Я поделюсь с вами списком чувств, чтобы в моменты своих волнений вы могли с ним сверяться и задавать себе вопрос: что я сейчас чувствую? Осознать это чувство и принять его в себе. «Я злюсь», «Мне сейчас одиноко», «Я испытываю чувство вины» и т. д.

Научиться разбираться в своих чувствах и эмоциях, осознавать их и принимать – это первый шаг к заботе о своем психологическом благополучии.

2.2. Объяснение важности заботы о своем психологическом здоровье и благополучии.

- Почему же важно заботиться о своем психологическом благополучии?

Учитель выслушивает ответы и комментирует:

- Мы можем вернуть себе радость жизни и научиться справляться с разными, пускай и не всегда приятными переживаниями, если будем заботиться о своем психологическом здоровье. Это позволит нам чувствовать себя более уверенно, успешно преодолевать жизненные трудности, улучшит наши отношения с окружающими людьми, поможет справиться со стрессом, повысит нашу продуктивность и эффективность в работе и учебе. Таким образом мы будем чувствовать себя удовлетворенными и чаще испытывать позитивные эмоции.

- Если не заботиться о своем психологическом благополучии, можно столкнуться с такими проблемами как:

- состояние сильного стресса*
- депрессия*
- тревожность*
- нарушения сна*
- постоянно подавленное настроение*
- ухудшение отношений с окружающими людьми*
- снижение успеваемости в учебе*
- потеря интереса к любимым и привычным занятиям*

Недостаточная забота о психологическом здоровье может привести к серьезным последствиям, которые могут негативно повлиять на качество жизни.

2.3. Какие существуют способы заботы о своем психологическом благополучии?

Я поделюсь с вами простыми рекомендациями, которые помогут поддерживать свое психологическое благополучие. Они доступны каждому из

вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила. Предлагаю зафиксировать их в кратком виде на нашем плакате, который после занятия останется в классе.

1. Прогулки на свежем воздухе

Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут. Важно при этом не залипать в телефон, иначе эффект от прогулки значительно снижается!

2. Физическая активность

Старайтесь вести активный образ жизни. Запишитесь в спортивную секцию или занимайтесь спортом самостоятельно не менее 2-3-х раз в неделю. Регулярные занятия спортом и другие физические активности способствуют выработке гормонов радости и улучшению настроения. Во время физических упражнений наш мозг выделяет эндорфины – гормоны счастья. Очень сложно грустить, если ты танцуешь или играешь в баскетбол!

3. Общение с близкими

Социальная поддержка – один из принципов психологического благополучия. Важно иметь близких людей, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Общение с друзьями и родными помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. 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, чем увлекаются 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 узнать, какие чувства и эмоции испытывают разные герои, в какие, порой, трудные жизненные ситуации они попадают и как с ними справляются.

7. Дневник чувств и эмоций

Начните вести дневник (это может быть блокнот или просто заметки в телефоне), где вы будете делиться своими мыслями, чувствами и эмоциями. Такая письменная практика поможет вам заметить, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями, а переживания приходят и уходят.

8. Дыхательные практики и медитации

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.

Самостоятельно можно использовать подходящую для вас расслабляющую музыку или медитации. Если вам становится некомфортно во время медитации, вы можете делать ее с открытыми глазами или держать и перебирать в руках небольшой мяч, который поможет снизить уровень стресса.

Полезные техники и упражнения можно также найти на сайте тысилльнеестресса.бел

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

Ну и очень важно повышать уровень своей психологической грамотности. Это значит учиться:

1. Осознавать свои эмоции

Замечать и признавать их. Очень помогает периодически задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?» или «Что я чувствую?». Чаще прислушивайтесь к себе. Люди, которые знают себя и свои потребности, могут лучше понимать свои эмоции и справляться со стрессом.

2. Смотреть на жизнь с разных сторон

Это значит принимать, что в жизни бывают разные обстоятельства и ситуации. Что-то может нас радовать, дарить чувство тепла, любви, интереса и вдохновения. А что-то – огорчать, вызывать тоску, обиду, выбивать нас из колеи. Но в любой ситуации можно постараться найти позитивные моменты. Замечать вокруг себя хорошее – это правильная привычка.

3. Принимать свои ошибки, не ругая себя при этом

Старайтесь не ругать себя, если допустили ошибку. Это нормально и может случиться с каждым. Важно делать из этого выводы и двигаться дальше. Люди, которые умеют ставить перед собой цели и работать над их достижением, преодолевая трудности и работая над ошибками, чувствуют себя более уверенно.

2.4 Учитель информирует о способах получения психологической помощи

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!

Учитель дает информацию о существующих в Беларуси организациях, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков.

Если в школе проводят факультатив «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для 8-11 классов, учитель рассказывает, как можно его посещать, чтобы разобраться в вопросах психологической помощи, научиться понимать свое эмоциональное состояние и приобрести навыки преодоления стрессовых ситуаций.

В Беларуси множество вариантов получить бесплатную психологическую помощь:

Во всех школах работают педагоги-психологи, и в нашей школе такой человек тоже есть (учитель проговаривает номер кабинета).

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.

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

Также есть организации, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков:

- Республиканский центр психологической помощи Института психологии БГПУ имени Максима Танка*
- Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей*
- платформа для подростков talk2ok.by – это специальный сайт, где вы можете через интернет выбрать себе психолога и записаться на консультацию, почитать полезные статьи про психологическое состояние подростков.*

2.5 В презентации повторяется слайд с рекомендациями по заботе о психологическом благополучии. Учитель просит учеников 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 создать общий список и разместить его в классе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитель подводит итоги урока. Можно задать вопросы на закрепление материала, а можно провести упражнения. Если позволяет время, сделать и то и другое.

Вопросы:

- 1. Что такое психологическое благополучие?*
- 2. Какие проблемы могут возникнуть, если не заботиться о своем психологическом благополучии?*
- 3. Каким образом можно заботиться о своем психологическом благополучии?*

4. *Какие действия можно и нужно предпринять, чтобы избежать проблем с психологическим благополучием?*

5. *Какие ресурсы и услуги по оказанию психологической помощи существуют для подростков?*

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 в классе высказывается, начиная с фразы: «Я забираю с собой и складываю в рюкзак...»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Составить распорядок дня.
- Сегодня вечером поговорить с родителями, поделившись с ними, как прошел день.
- Начать вести «Дневник эмоций». Это значит в течение дня отслеживать эмоции, сверяться со списком чувств и записывать их в блокнот или в заметках телефона.

В конце каждого дня подводить итог, подсчитывая сколько положительных, а сколько отрицательных эмоций было.

ПРОЩАНИЕ

Учитель просит подростков поделиться своими результатами на следующем уроке.