




Беларусь  
**юнисеф**   
для каждого ребенка

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ

Конспект информационного часа  
для учащихся 10-14 лет



В рамках информационно-просветительской кампании по повышению важности охраны психологического благополучия среди детей, подростков и их родителей, которая реализуется Министерством образования Республики Беларусь и Министерством здравоохранения Республики Беларусь при экспертной и технической поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси.

# 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.

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. Спортом 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.

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.

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. Эту информацию также предлагает добавить на плакат.

- 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.

Процесс внедрения одного из правил в свою повседневную жизнь учитель предлагает запечатлеть на фото и выложить в соцсетях с отметкой аккаунта @unicef\_belarus и дополнить хэштегом #забочусьсебе и пояснением, что таким образом он заботится о своем психологическом благополучии.

## 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!