ПРИМЕРНЫЕ МАТРИЦЫ КЛАССНЫХ ЧАСОВ «МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ» ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 классы)

Тема 1. Я — это мы

Класс	Цель	Упражнения
1	Создание условий для первичного знакомства детей друг с другом, формирования положительного эмоционального фона в классе и снижения тревожности в новой социальной ситуации.	1. Снежный ком 2. Ручеек 3. Мой портрет
2	Создание условий для углубления знакомства, развития навыков самопрезентации и формирования умения находить общие интересы с одноклассниками.	1. Имена-качества 2. Комплименты 3. Ковер дружбы
3	Углубление процесса знакомства и сплочения, формирование умения видеть и ценить положительные качества одноклассников.	1. Австралийский дождь 2. Мой сосед хорош тем… 3. Путаница
4	Осознание своей роли в классном коллективе, формирование умения видеть свои сильные стороны и представлять их другим.	1. Приветствия без слов 2. «Интервью» в парах 3. Создание правил класса

Тема 2. Я понимаю свои чувства

Класс	Цель	Упражнения
1	Знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, злость, страх), формирование умения распознавать их по внешним признакам и называть словами.	1. Угадай эмоцию 2. Покажи настроение 3. Моё настроение сегодня
2	Развитие умения различать и называть различные эмоциональные состояния, понимать причины их возникновения и связь с поведением.	1. Эмоциональный конструктор 2. Зеркало 3. Мешочек радости и грусти
3	Развитие эмоционального интеллекта через установление связи между эмоциями и поведением, формирование умения предвидеть последствия своих действий.	1. Острова чувств 2. Обсуждение сказки о чувствах 3. Спящие львы
4	Развитие способности распознавать и дифференцировать различные эмоциональные состояния, понимать их связь с чувствами и переживаниями.	1. Найди отличия (эмоции/чувства) 2. Работа с пиктограммами 3. Цвет моего дня

Тема 3. Я уникален: учимся принимать себя

Класс	Цель	Упражнения
1	Формирование первоначальных представлений о многообразии человеческих качеств, воспитание доброжелательного и терпимого отношения к особенностям других людей.	1. Чтение сказки о разных животных 2. Узнай по голосу 3. Мои любимые дела
2	Формирование толерантного отношения к индивидуальным особенностям окружающих, понимание, что различия делают коллектив интереснее и сильнее.	1. Кто какой? 2. Почему мы разные 3. Я тебя понимаю
3	Формирование устойчивого навыка замечать и вербализовать положительные качества окружающих, развитие атмосферы принятия в коллективе.	1. Мой портрет в лучах солнца 2. Чем мы похожи 3. Волшебный микрофон
4	Развитие позитивной самооценки и самопринятия, формирование умения видеть и ценить свои личностные качества.	1. Разборка имени 2. Мои сильные стороны 3. Звездная карта класса

Тема 4. Я умею общаться: развитие и совершенствование коммуникативных навыков

Класс	Цель	Упражнения
1	Развитие навыков внимательного слушания как основы эффективного общения, формирование умения повторять и воспроизводить услышанное.	1. Испорченный телефон 2. Повтори за мной 3. Внимательный слушатель
2	Развитие навыков активного слушания и умения точно воспроизводить услышанную информацию, понимать эмоциональный подтекст высказываний.	1. Эхо 2. Интервью 3. Как понять собеседника
3	Развитие речевой гибкости, умения перефразировать и точно передавать смысл высказывания, обогащение словарного запаса.	1.Цепочка речи 2. Другими словами 3. Я хочу сказать…
4	Совершенствование коммуникативных навыков, развитие умения устанавливать и поддерживать контакт с разными людьми.	1. Говорящий и слушающий 2. Разбор ситуаций непонимания 3. Дружный диалог