МКОУ СОШ с.п.Нижний Черек

«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ СОШ
с.п. Нижний Черек
Приказ №53от28.08.2026г.
_____/Шекихачев А.Х./

Занятие с элементами тренинга

"Мы самые дружные"

(сплочение классного коллектива)

для учащихся 6-7классов

Педагог-психолог:
I квалиф.категории
Кажокова С.К.

Сентябрь 2026г.

Цель:

- Сплочение классного коллектива;
- Создание благоприятного психологического климата;
- Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков
- Развитие умения работать в команде;

Оборудование: ватман, листы бумаги формата А-4, фломастеры, карандаши

I. Вводная часть
Педагог-психолог: Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним о правилах тренинговой работы. Участники высказывают свои правила. Правила тренинга фиксируются на доске. Далее психолог сообщает, что работа начнется с упражнения, которое называется «Мы с тобой похожи тем…».

1.Упражнение – «Мы с тобой похожи тем…».

Цель: создание благоприятного психологического климата.

Время: 7 минут

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи…», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем…» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера.. *В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).*

II.Основная часть

1. **Упражнение: «Моя проблема в общении»**

Цель: выявить учениками личные проблемы, которые мешают им в общении.
Время: 15-20 мин.
Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: **«В чем заключается моя основная проблема в общении (***в школе, в классе***)?»** Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

2. **Упражнение «Счёт до десяти»**

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.
Время: 10 минут.
Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +.

Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Если не получилось, то почему?

3. Упражнение «Насколько я терпимый?»

Цель: дать возможность учащимся оценить степень своей толерантности.

Время: 3 минуты

Участники получают бланки

	A	B
1. Бескорыстие		
2. Снисходительность		
3. Терпение		
4. Чувство юмора		
5. Чуткость		
6. Доверие		
7. Способность к сопереживанию		
8. Терпимость к различиям		
9. Умение слушать		
10. Доброжелательность		
11. Умение не осуждать других		
12. Гуманизм		

Бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену.

Педагог-психолог: - Ребята, вы видите здесь 12 характеристик, свойственных толерантной личности.

Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех черт, которые у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех черт, которые наиболее характерны для толерантной личности. На заполнение опросника - 3 минуты.

- Теперь помогите мне заполнить бланк опросника, прикреплённый на доску. Поднимите руки те, кто отметил в колонке В первое качество. (Число отметивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности. Таким образом, участники получают возможность сравнить представление о себе с портретом толерантной личности, созданным группой.

4. Анкета «Мой класс»

Цель: анкетирование детей, определение для каждого участника занятия на сколько ему комфортно в классном коллективе.

Время: 5 минут

1. В нашем классе:

а) большинство ребят хорошие;

б) есть всякие — и хорошие, и малоприятные;

в) большинство ребят неприятны мне.

2. Ты хотел бы, чтобы все ребята из твоего класса и ты, жили бы недалеко друг от друга?

а) да;

б) мне все равно;

в) нет.

3. Ты можешь рассказать, чем увлекаются, что коллекционируют ребята из твоего класса?

а) да;

б) не уверен;

в) нет.

4. Если бы тебя попросили, мог бы ты рассказать о ребятах из твоего класса?

а) да;

б) не знаю;

в) нет.

5. Оцени, насколько нравится тебе твой класс:

1 балл — совсем не нравится;

2 балла — не нравится;

3 балла — и нравится и не нравится;

4 балла — нравится;

5 баллов — очень нравится.

6. Если бы тебе представилась возможность всем классом поехать на месяц летом отдыхать вместе, как бы ты к этому отнесся?

а) хорошо;

б) равнодушно;

в) плохо.

7. Можешь ли ты уверенно сказать, кто кому в твоем классе помогает?

а) да;

б) не замечал;

в) нет.

8. Оцени, насколько дружный у вас класс:

1 балл — совсем не дружный;

2 балла — недружный;

3 балла — когда как;

4 балла — дружный;

5 баллов — очень дружный.

9. Летом или после окончания школы захотелось бы тебе увидеть снова ребят из твоей группы и встречаться с ними время от времени?

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

Оценка

Засчитай себе три балла за каждый ответ «а», 1 балл — за каждый ответ «б» на вопросы 1,2,3,4,6,8.

Подсчитай сумму баллов.

Прибавь к сумме оценки, которые ты поставил своему классу в ответах на вопросы 5 и 7.

Подсчитай общую сумму.

Сопоставь полученную тобой сумму баллов с оценкой результатов

0—9 баллов — Тебе не очень нравятся ребята в классе. Подумай, почему так получается. Может быть, это связано с тем, что ты не очень интересуешься ими? Может быть, если ты внимательно посмотришь вокруг, то увидишь, какие интересные люди тебя окружают. Мы проводим в школе 11 лет. Жалко, если за это время мы не научимся ценить людей, которые нас окружают.

10—18 баллов — Кто-то в классе тебе нравится, кто-то нет. Так часто бывает. Но попробуй внимательно присмотреться к тем, кто не нравится тебе. Может быть, среди них окажутся очень интересные люди.

19—25 баллов — Судя по ответам, тебе повезло. Ты учишься в очень дружном классе. Ты ценишь одноклассников, а они ценят тебя. Тебе можно позавидовать. Такая школьная дружба часто остается на всю жизнь.

5. **Упражнение «Мой идеальный класс».**

Цель: определить показатели благоприятного климата в коллективе.
Время: 15 мин.

Педагог - психолог. Все вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. В коллективе очень важно, чтобы был благоприятный микроклимат, доброжелательные отношения между одноклассниками. Вы знаете, что в школу необходимо ходить, чтобы получать знания, а также вы здесь много общаетесь. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, некоторым не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать те черты, благодаря которым в группе всем будет хорошо и комфортно. Обратите внимание на доску, к ней у нас прикреплен ватман. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта). Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина» Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому. *Проводим рефлексию. Всем с учащимися решаем: как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Психолог должен подвести учащихся к тому, что оставаясь самим собой, каждый должен работать над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».*

III.Заключительная часть

1. **Упражнение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»