



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого – педагогической,
медицинской и социальной помощи № 5 «Сознание»

660028, г. Красноярск, ул. Новая заря, 5. тел. (8-391)243-27-66, тел./факс (8-391)244-57-85

e-mail: zppmcp5@mailkrsk.ru

<http://www.soznanie.ktk.ru>

ОКПО 54495096, ОГРН 1022402128517, ИНН/КПП 2463038005/ 246301001

«ПРИНЯТО
Педагогический Совет
Протокол №1

« 2 » сентября 2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора

МБУ ЦППМиСП №5

Эгле Е.С.

« 2 » сентября 2025 г

ПРОГРАММА

групповой психолого-педагогической работы

«Наш дружный класс»

Составитель: педагог-психолог
МБУ ЦППМиСП №5 «Сознание»

Баянова А.В.

Пояснительная записка.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребенок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях с одноклассниками. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Коррекционно-развивающая программа «Наш дружный класс» направлена на повышение навыков успешной адаптации к условиям общеобразовательной школы, сплочённости классного коллектива через снятие барьеров межличностного взаимодействия у школьников. Данная программа может использоваться как для коррекции межличностных отношений в группе, так и для развития сплоченности внутри класса.

Актуальность предлагаемой программы, заключается в создании необходимых условий для совершенствования навыков общения, повышения уверенности в себе, снятия коммуникативных барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия. Участвуя в тренинговых занятиях, дети получают знания о правилах общения, развивают навыки командного взаимодействия, узнают о коммуникативных и личностных качествах друг друга, учатся принимать друг друга и приобретают новый положительный опыт в выстраивании межличностных отношений и особенностях взаимодействия в школьной среде.

Цель программы: создание условий для повышения навыков успешной адаптации к условиям общеобразовательной школы, сплочения классного коллектива и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.

Задачи:

1. содействовать созданию условий для повышения навыков успешной адаптации;
2. создать условия для формирования благоприятного психологического климата в классном коллективе;
3. создать условия для развития коммуникативных навыков, рефлексии, эмпатии;

Целевая группа: учащиеся основной школы.

Период реализации: октябрь-ноябрь 2025г.

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 40 мин.

Формы работы:

1. диагностика (экспресс-диагностики характерологических и личностных особенностей учащихся);
2. тренинговые занятия;
3. консультации родителей, классного руководителя по запросу.

Методы работы:

Арт-терапия, музыкотерапия, психогимнастика, игротерапия.

Этапы работы:

- 1) Организационный: предварительная консультация с классным руководителем, прояснение запроса .Оформление документации.
- 2) Основной: проведение тренинговых занятий.
- 3) Заключительный: подведение итоговых результатов, анкетирование.

Ожидаемые результаты:

- созданы условия для повышения навыков успешной адаптации;
- психологический климат в классном коллективе имеет признаки гармоничного, комфортного, безопасного;
- обучающиеся демонстрируют конструктивные навыки взаимодействия, рефлексии, эмпатии.

Оценка эффективности занятий: по завершению работы, участникам будет предложено заполнить анкету обратной связи.

Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	«Знакомство. Принятие правил работы».	1
2	«Я и другие»	1
3	«Правила общения»	1
4	«Мы разные, но мы вместе»	1

Содержание

Занятие № 1. Тема: «Знакомство. Принятие правил работы в группе».

Упражнение 1. «Мое имя».

Цель: создание позитивной атмосферы.

Инструкция: «Каждый участник по кругу называет свое имя и на первую букву называет прилагательное».

Обсуждение и принятие Правил группы:

- 1. Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)*
- 2. Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.*
- 3. Безоценочность.*
- 4. Право говорить и обязанность слушать.*
- 5. Активность.*
- 6. Правило «стоп».*
- 7. Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.*

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: снижение эмоционального и физического напряжения.

Инструкция: Все участники сидят по кругу, только у ведущего нет стула. Эта игра на честность. Ведущий задаёт вопрос: «Пересядьте те, кто...»

Упражнение «Молекулы».

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

Инструкция: «Все двигаются ,по сигналу нужно объединиться по 2,3,4,5 человек».

Упражнение «Фигуры».

Цель: сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника, определение личностных особенностей.

Инструкция: Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Психолог спрашивает участников, все ли уверены, что находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

Упражнение «Мое настроение».

Цель: развитие навыков рефлексии.

Инструкция: Подумай и нарисуй на какую погоду похоже твое настроение.
Подведение итогов. Рефлексия (обратная связь).
Участники по кругу получая мяч 1-2 предложениями отвечают на вопросы:
Что понравилось на занятии?, «Что не понравилось? Что было сложным?

Занятия №2 .«Я и другие»

Упражнение «Поздоровайся разным способом».

Цель: создание положительного настроения на работу.

Упражнение «Репортер»

Цель: развитие навыков взаимодействия.

Инструкция : В паре нужно ответить друг другу на вопросы (любимый цвет, еда, занятие, мультфильм).Затем рассказать друг о друге в кругу.

Упражнение «Найди сходства».

Цель: развитие внимательности друг к другу.

Инструкция: В паре нужно найти как можно больше сходства.

Подвижная игра «Капитаны».

Цель: снижение напряжения, эм.разгрузка.

Инструкция: Когда звучит слово «капитаны», все участники повторяют движение за ведущим, если это слово не звучит, движения не выполняются.

Упражнение «Ладонка».

Цель: формирование позитивного «образа Я».

Инструкция: обведи свою ладонку и напиши свои положительные качества на каждом пальце.

Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие №3. «Правила общения».

Приветствие «Передай хлопок по кругу».

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Инструкция: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Упражнение «Паровоз».

Цель: создание атмосферы доверия и открытости в группе.

Инструкция: Группа делится на 2 подгруппы. 1-ая - поезд, 2-ая – деревья. Выбирается 1 участник – паровоз, остальные – вагоны. У «паровоза» глаза открыты, у «вагонов», прицепленных к нему – закрыты. «Паровоз» ведет «вагоны» через «лес». Если «вагонам» грозит опасность (могут зацепить «деревья»), «деревья» предупреждают звуком «Ш-ш-ш!».

В завершении проводится обсуждение. Как чувствовали себя в роли «паровоза», «деревьев», «вагонов»? В какой роли было уютнее, комфортнее? Как выбирали «паровоз»? Легко ли было доверять «паровозу» и «деревьям»? Чувствовали ли поддержку? И т. д.

Проведение беседы. Правила общения. Формы общения.

Упражнение «Карандаши»

Цель: развитие доверия между участниками, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: все становятся в круг и берут карандаши. Задача удержать карандаши между указательными пальцами и выполнить определенные упражнения.

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Инструкция: «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.

Упражнение - «Рисунок на спине»

Цель: создание доверительной атмосферы внутри коллектива.

Инструкция: Необходимо выстроиться друг напротив друга в две шеренги с одинаковым количеством человек в каждой. Учащиеся первой шеренги отворачиваются от психолога, второй шеренге психолог показывает картинку и прячет её, затем эта же картинка рисуется пальцем на спине отвернувшихся ребят. Затем, стоящие в первой шеренге учащиеся рисуют на листе бумаги то, что они почувствовали, затем психолог достает картинку и учащиеся сравнивают свой рисунок с оригиналом. Затем учащиеся меняются местами и выполняется аналогичное задание, но уже с другим рисунком. В конце упражнения проводим рефлексию (Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и вторые члены шеренги во время упражнения? Что мешало выполнять упражнение?)

Упражнение «Нарисуй дом»

Цель: развитие невербальных средств общения, развитие умения слышать друг друга.

Инструкция: Разбейтесь на команды. Ваша задача - нарисовать дом мечты. В процессе работы разговаривать нельзя. Понять вы должны друг друга с

помощью

жестов.

Каждому члену команды дается задание. Например 1-нарисовать крышу ,2-окна,3- 2этаж и т.д.. Каждый рисует свою часть, лишнее рисовать нельзя.

После выполнения провести обсуждение в кругу. Каждая группа рассказывает, что помогало или мешало выполнению задания.

Подведение итогов. Оформление плаката «Правила общения».

Занятия №4. «Мы разные,но мы вместе».

Приветствие «Комплимент».

Инструкция: По очереди каждый здоровается, передает мяч по кругу и произносит комплемент.

Упражнение - «Салфетка»

Цель: развитие терпимости, чувства принятия друг друга.

Инструкция: Каждому участнику тренинга дается салфетка. Салфетку предлагается сложить в два раза. Затем психолог просит ребят выполнить следующие действия: оторвать правый верхний угол, затем нижний левый угол салфетки, затем ребята разворачивают салфетку. В классе нужно попробовать найти одинаковые салфетки. Их нет. Детей необходимо подвести к мысли, что все мы разные и салфетки разные, но все мы должны жить в мире и согласии, не унижая честь и достоинство окружающих нас людей.

Упражнение – «Мой идеальный класс»

Цель: сплочение классного коллектива, формирование чувства единства.

Инструкция: 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. 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. Вопросы: Как улучшить атмосферу класса? Какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы? Подводим к выводу: «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

Упражнение – «Несуществующее животное»

Цель: развитие навыков командного взаимодействия.

Инструкция: Учащиеся делятся на две команды. Каждой команде предлагается совместными усилиями нарисовать рисунок «Несуществующего животного», рисунок нужно рисовать с помощью акварельных красок и пальцев. Каждый участник должен внести свой вклад в рисунок. После этого команды дают название своим несуществующим животным, обсуждают вместе, где это животное может жить, чем питается, какие у него есть особенности. Затем происходит презентация рисунков. Рефлексия (Что чувствовали во время выполнения упражнения? Возникли ли какие-нибудь сложности? Что понравилось в выполнении данного упражнения?).

Упражнение «Машина с характером»

Цель: сплочение группы, развитие навыков командного взаимодействия.

Инструкция: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Итоговое упражнение – «Дерево дружбы».

Цель: снятие эм.напряжения, укрепление позитивного настроения среди участников.

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными. Затем, все пожелания приклеиваются на дерево.

Подведение итогов. Рефлексия.

- Кому, что понравилось, что не понравилось в работе тренинга?
- Какие выводы сделали для себя? Что нового узнали друг о друге? (Высказывания каждого участник).

Литература:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. - Москва, 1998. - 704 с.
2. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников [Текст] / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. - М.: Академия, 2002. - 208 с.
3. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе [Текст] / А.Я. Анцупов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
4. Байард, Р. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р.Байард. - Москва, 1991.
5. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битянова. - М.: Совершенство, 1997. - 298 с.
6. Брандиер, Г.Л. Почему психолог похож на кота. Тонкости социально-психологической помощи взрослых детям [Текст] / Г.Л. Брандиер. - СПб: ПЦ «Эксперимент», 1997. - 96 с.
7. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога [Текст] / И.В.Вачков. - М.: «Ось – 89», 2002.- 223 с.
8. Витакер, Д. Группы как инструмент психологической помощи [Текст] / Д.Витакер. - М: Независимая фирма «Класс», 2000. - 430 с.
9. Кипнис, М.Ш. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями: Тренируем общение, способность влиять и убеждать [Текст] / М.Ш. Кипнис. - Москва: Прайм-Еврознак, 2009.- 224 с.
10. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: Творческий центр «Сфера», 2000. - 192 с.

11. Психогимнастика в тренинге [Текст] // Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Ювента», 1999. 256 с.
12. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. – М.: Генезис, 2000. - 112 с.
13. Фопель, К. «Сплоченность и толерантность в группе» / К. Фопель. - М.: «Генезис», 2002 - 336 с.

Анкета

1. Как Вы оцениваете проведённый тренинг? (1 – «плохо», 5 – «отлично»)

1 2 3 4 5

2. Что в тренинге Вам понравилось больше всего?

3. Что в тренинге Вам не понравилось? Что оказалось трудным?

4. Был ли тренинг полезным для Вас?

ДА /НЕТ

5. Чем тренинг был полезен?

6. Хотелось бы Вам в дальнейшем принимать участие в тренингах?

ДА НЕТ

7. Ваши пожелания ведущим тренинга.
