

Классный час
Развитие и совершенствование навыков общения, формирование
благоприятного социально-психологического климата
образовательной организации

Занятие (игровое) «Мы – команда! Секреты дружного класса»

Цель: сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, (эмпатии, сотрудничества, доброжелательного общения, формирование позитивного и поддерживающего социально-психологического климата в учебном коллективе.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями (по числу участников занятия); ручки/карандаши (по числу участников занятия); ватман, маркеры (по числу участников занятия); «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу); таймер или часы для контроля времени; клубок толстых цветных ниток; большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10х10 см или больше) по числу участников занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия); два листа бумаги А4.

Процедура проведения

Вступительная часть

1 слайд

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Меня зовут Любовь Анатольевна, работаю в ТСОШ, психологом. Скажите, пожалуйста, кто такой школьный психолог?

Школьный психолог — это специалист, работающий непосредственно в образовательной среде и оказывающий помощь учащимся, педагогам и родителям в решении вопросов, связанных с развитием детей, адаптацией к школьной жизни, учебными достижениями и межличностными отношениями.

2 слайд:

Методы работы школьного психолога:

1. *Диагностика:* проведение тестирования и анкетирования учащихся для выявления особенностей развития, способностей, склонностей и возможных проблем.
2. *Консультирование:* индивидуальные консультации учеников, родителей и педагогов по вопросам воспитания, обучения, социальной адаптации и профилактики конфликтов.
3. *Коррекционная работа:* организация занятий и тренингов, направленных на развитие внимания, памяти, мышления, коммуникативных навыков и эмоциональной устойчивости.
4. *Просветительская работа:* информирование участников образовательного процесса о возрастных особенностях школьников, способах взаимодействия и взаимопонимания.

5. *Профилактическая работа* и профилактика насилия: выявление случаев буллинга, тревожности, агрессивного поведения и разработка мер по предотвращению негативных явлений.

3 слайд:

Главная задачи школьного психолога – обеспечить здоровье и гармоничное развитие детей и подростков, помочь в решении личных проблем и разрешения конфликтов, а также содействовать успешному обучению и социальной адаптации.

4 слайд:

Сигналы, когда необходимо обратиться к школьному психологу:

- Резкое изменение поведения или успеваемости
- Проблемы со сном или аппетитом
- Повышенная тревожность, страхи или апатия
- Заявление ребенка о том, что ему нужна помощь

Важно отметить, что *психолог отличается от психиатра* тем, что не занимается лечением психических заболеваний медикаментозно, ***а работает преимущественно методами беседы, анализа и поведенческой терапии.***

5 слайд:

Сегодня у нас с вами особая встреча. Мы не будем решать сложные задачи, и писать в тетрадях. Сегодня мы будем... строить! Но строить мы будем не из кубиков и не из конструктора. Будем строить с вами нашу дружбу и команду! Тема: нашего обсуждения звучит так: ***«Секреты дружного класса»***

6 слайд

Во время всех наших занятий будут действовать правила:

- быть активным
- слушать друг друга
- говорить по одному
- не перебивать
- не смеяться друг над другом
- не оскорблять

7 слайд

Упражнение 1. «Цвет моего настроения»

Прежде, чем начнем наше обсуждение давайте познакомимся. Поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав свое имя, а скажем еще какого цвета у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут Любовь Анатольевна и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность.

8 слайд

- Что такое школьный класс?

Школьный класс — это группа обучающихся учеников одного возраста, объединенных общим процессом образования. Каждый класс формируется на

определенный период времени, чаще всего на учебный год, и включает определенное количество учеников, обычно около 25-30 человек.

Каждый класс – это как маленькое государство, а мы с вами в нем живем. Чтобы всем было в нем весело, безопасно и интересно, нам нужны свои правила, свои секреты и свой язык понимания. Именно этим мы сегодня и займемся – мы будем открывать «Секреты дружного класса»! Поймем, как слышать друг друга без слов, как решить любую проблему вместе, а еще поиграем, порисуем!»

Разминка

9 слайд

Упражнение 2 «Комплимент-эстафета» Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание положительного настроения на доброжелательное взаимодействие, укрепление самооценку участников.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мяч.

Психолог: «Давайте начнем наше занятие с приятных слов. Сейчас мы будем передавать этого плюшевого мишку (зайчика, мячик) по кругу. Передаем его из рук в руки, не бросаем. Тот, кто его получает, говорит соседу справа его имя и делает какой-то искренний комплимент. Например: «Маша, у тебя улыбка такая добрая» или «Дима, ты здорово рисуешь!» Говорим то, что нам действительно нравится в этом человеке».

(наводящими вопросами участникам, которые затрудняются с формулированием комплимента, например: «Что тебе нравится в Вите? Как он ведет себя с друзьями? Может, он что-то делает хорошо?»)

По завершении упражнения ведущий организует краткое обсуждение его результатов.

Возможные вопросы:

- Приятно ли было получать комплименты?
- Приятно ли было делать комплименты?
- Сложно ли было придумать комплимент?

Психолог: «Спасибо вам всем! Вы только что друг друга порадовали и подарили хорошее настроение. Видите, как просто можно сделать день другого человека чуть лучше? Давайте сохраним это ощущение на все занятие».

10 слайд

Основная часть

Упражнение 3: «Слушаем всеми органами чувств». Время: 15 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам активного слушания, развитие эмпатии.

Необходимые материалы: таймер или часы с секундной стрелкой.

Психолог: «Ребята, а вы замечали, как по-разному люди слушают собеседника?

Иногда, кажется, что тебя слушают, а на самом деле – нет. Сегодня мы будем учиться слушать по-настоящему и внимательно. Это так важно для настоящей дружбы! Давайте поделимся на пары. Решите, кто будет Рассказчиком, а кто – Слушателем». Участники распределяют роли, пары рассаживаются на некотором отдалении друг от друга, чтобы не смешивались голоса говорящих.

Психолог: «Сейчас Рассказчики будут рассказывать своим Слушателям короткую

историю на любую тему. Например, «Что было самым интересным за последнюю неделю» или «Мой любимый школьный предмет». Задача Слушателя – вести себя тремя разными способами. Я буду давать команды, по которым вы будете менять способ слушания. На использование каждого способа отводится 1-2 минуты.

Первый раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается к Рассказчику спиной. Можно делать вид, что ты что-то ищешь в портфеле. Рассказчик начинает свой рассказ. Слушатель слушает, но не поворачивается.

Второй раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается лицом, но смотрит в окно, на других участников, зевает, вертит в руках карандаш, то есть ведет себя так, будто его тело здесь, а мысли – где-то далеко.

Третий раунд (способ) (может длиться немного дольше, 2-3 минуты): теперь. Слушатель поворачивается к Рассказчику, смотрит ему в глаза, кивает головой, показывает, что ему интересно, проявляет способы активного слушания. Можно задавать уточняющие вопросы: «И что же было дальше?», «Правда? Здорово!», «А как ты это сделал?» Готовы? Начинаем! Первый раунд, Слушатели – повернитесь спиной. Рассказчики, начинайте свою историю».

Примечание: ведущий строго следит за временем и дает четкие команды для смены раундов. После третьего раунда дает команду поменяться ролями. После того, как оба участника в паре побывали в обеих ролях, ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения с участниками:

- Рассказчики, когда вам больше всего понравилось рассказывать? Почему?
- Что вы чувствовали, когда на вас смотрели и кивали? А когда слушатель сидел к вам спиной и не поворачивался?
- Слушатели, в какой роли вам было комфортнее? Что сложнее всего делать?
- Как понять, что тебя, правда, слушают?
- Какой способ слушания помогает лучше понять другого человека и подружиться с ним?»

Упражнение 4 «Волшебный мост дружбы». Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам сотрудничества и взаимопомощи для достижения общей цели.

Необходимые материалы: два листа бумаги формата А4.

Психолог: «Ребята, сейчас мы с вами отправимся в небольшое, но очень интересное путешествие. Представьте, что мы оказались в волшебном лесу. Перед нами – бурная и широкая река, через которую нет никакого моста. Но у каждой команды (делим группу на две равные команды) есть два волшебных камня-листа. Эти камни обладают магией: на них можно наступать, и они не тонут. Но есть строгое правило: наступать можно только на эти камни. Если хотя бы один человек наступит на «воду» (то есть на пол), вся команда возвращается на старт обратно и начинает все сначала. Ваша цель – всем вместе, дружно добраться на противоположный «берег» (линия финиша). Вам нужно будет подумать, как вы будете двигаться, как будете передавать эти камни друг другу, как поможете тем, кто боится или кому сложно. Вы одна команда, и победите вы, только если все вместе дойдете. Ну что, готовы? Приготовились, начали!»

Группа делится на две команды (примерно по 4-6 человек). Каждая команда получает по два листа бумаги. Обозначаются линии «старта» и «финиша» (расстояние 3-4 метра). Командам выделяется 1-2 минуты на обсуждение своей стратегии. В это время ведущий имеет возможность наблюдать за тем, как они договариваются, кто проявляет лидерские качества. По сигналу ведущего команды начинают выполнение задания. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. Как только последний человек из команды пересек финиш, все – команда закончила. Участники могут по очереди перекладывать листы, продвигаясь «гуськом». Команда может встать в круг, перемещая листы по кругу. Более сильные или ловкие участники могут помогать другим, поддерживая их за руку. После завершения упражнения важно обсудить с участниками их опыт. Вопросы задаются по кругу или всей группе:

- Что вы чувствовали при выполнении задания? Было ли страшно, весело, трудно?
- Как вашей команде удалось справиться? Что вы делали для этого?
- Кто придумал успешную стратегию? Как вы договаривались?
- Что было сложнее всего? (Возможно, дождаться своей очереди, не наступить на пол, договориться).
- Помогали ли вы друг другу? Как именно? (Поддержали словом, помогли удержать равновесие, подали руку).
- Где еще в жизни нам нужно также слаженно действовать, как в этой игре? (Совместная уборка, подготовка школьного проекта, спортивная игра).

Упражнение 5 «Пазл нашего класса». Время: 15 минут.

Цель упражнения: визуальное представление ценности и уникальности каждого участника для создания гармоничного психологического климата в учебном коллективе.

Необходимые материалы: большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10х10 см или больше) по числу участников занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия).

Психолог: «Ребята, посмотрите внимательно на этот лист. Что на нем изображено? (Ответы участников: пазл, головоломка). Верно! Но это не просто пазл. Это наш класс. Пока что он пустой, он просто нарисован на бумаге. А настоящий наш класс – это мы с вами! Каждый из вас – это часть общей большой картины. Сегодня мы с вами соберем настоящий «Пазл нашего класса», который покажет, какой мы дружный, разнообразный и интересный коллектив». *Ведущий раздает каждому участнику по одной детали пазла.*

Психолог: «У каждого из вас свой кусочек нашего общего пазла. Ваша задача – сделать его особенным, неповторимым, таким же, как и вы сами. Нарисуйте на нем то, что вам нравится (например, ваше хобби, любимого персонажа, животное) или то, что у вас хорошо получается (спорт, музыка, математика, доброта, юмор), или то, что расскажет о вашем характере (солнце – если вы веселый, горы – если вы упорный, яркие краски – если вы активный). Можно просто написать свое имя

или нарисовать свой символ. Не бойтесь проявить фантазию! Ваш кусочек должен быть вами и только вами».

Участники расходятся по местам и начинают рисовать. Ведущий помогает, следит за временем, подходит, спрашивает про рисунки, хвалит идеи, подбадривает тех, кто затрудняется: «А что тебе нравится делать после школы?», «Ты такой общительный, как это можно изобразить?» Когда все закончили, ведущий снова собирает участников вокруг большого листа ватмана.

Психолог: «Отлично! Теперь у каждого из вас есть свой уникальный вклад в наш общий класс. Давайте соберем наш пазл! Подходите по очереди и приклеивайте свой кусочек на его место на большом листе. Давайте посмотрим, что у нас выйдет». Участники по очереди подходят и наклеивают свои детали на контур. Ведущий помогает участникам правильно сориентировать деталь, чтобы она совпала с контуром. Когда пазл собран, ведущий организует краткое обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– Посмотрите, какой яркий и разнообразный у нас получился общий пазл!

- Что вы чувствуете, глядя на него?

– Интересно, а что бы было, если бы не хватило одного кусочка? (Картина была бы неполной). Вот так и в нашем классе: каждый из вас важен и нужен. Так и у нас: каждый важен. Без одного человека класс не будет полным. Каждый вносит свой неповторимый вклад.

– Кто хочет рассказать о своем рисунке?

Психолог: «Мы все такие разные, но вместе одна команда – наш класс. Спасибо всем за работу, предлагаю повесить этот плакат у нас в классе, чтобы помнить, что мы – единое целое».

Запасной вариант Упражнение 6: «Общая история». Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков сотрудничества, активного слушания.

Необходимые материалы: «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу), таймер или часы для контроля времени.

Психолог: «Ребята, давайте сядем в один большой круг. Сегодня мы все вместе станем писателями и вместе придумаем историю про наш класс. Правила такие: я начинаю первым и говорю всего одно-два предложения. Затем я передаю эту «эстафетную палочку» (мячик /игрушку) следующему участнику. Он внимательно слушает то, что сказал я, и продолжает историю – добавляет свои одно-два предложения, чтобы наш сюжет развивался. Важно не подсказывать друг другу и не планировать заранее, чем закончится история. Надо просто быть внимательным слушателем и подхватывать мысль предыдущего человека. История может быть любой: фантастической, смешной, детективной! Главное – стараться, чтобы она была связной». Ведущий начинает с классической завязки: «Жили-были...» (например: «...в самом обычном городе самые необычные друзья: робот-художник и говорящий кот»). Далее ведущий передает предмет следующему участнику и помогает процессу, если нужно: если участник затрудняется, можно помочь ему наводящим вопросом:

«И что же они увидели?», «Куда они пошли дальше?»

– если участник нарушает логику (например, «...и тогда они сели в ракету и улетели на Марс», хотя предыдущий участник говорил про подводную лодку), можно мягко вернуть его к повествованию: «Постой, но они же были на глубине океана... Как же они оказались в ракете? Давай попробуем продолжить историю про океан».

Ведущий следит, чтобы каждый говорил кратко, чтобы все успели высказаться. Упражнение завершается, когда история логически завершится или когда последний участник в круге добавит свои предложения. После завершения истории ведущий организует обсуждение по ключевым вопросам:

- Что вы чувствовали, когда придумывали продолжение? Легко или сложно это было?
- Сложно ли было договориться без слов (то есть без предварительного обсуждения сюжета)?
- Что помогало понимать, куда двигаться дальше? (Подвести участников к мысли, что им помогло внимательное слушание предыдущего участника).
- Что помогло нам создать одну общую историю?» (Ключевые ожидаемые ответы: мы слушали друг друга, мы принимали идеи предыдущего человека, мы были одной командой).
- Вам понравилась наша история? Как вы думаете, получилось бы у нас ее создать, если бы каждый «тянул одеяло на себя?»

Упражнение 7 «Правила нашего класса». Время: 8 минут.

Цель упражнения: совершенствование социально-психологического климата в учебном коллективе посредством совместной выработки норм и правил уважительного общения.

Необходимые материалы: ватман, маркеры (по числу участников занятия).

Психолог: «Ребята, наш класс – это как одна большая команда или даже семья. Мы проводим здесь вместе очень много времени: учимся, общаемся, играем, вместе радуемся и иногда, возможно, огорчаемся». Ведущий прикрепляет чистый лист ватмана на видном месте (доска, стена) так, чтобы его было видно всем участникам. Берет в руки маркер, чтобы быть готовым записывать.

Психолог: «Чтобы каждому из нас в нашем классе было комфортно, безопасно и уютно, чтобы нам было легко дружить и помогать друг другу, важно договориться об общих правилах. Не таких правилах, как «решать задачи» или «писать диктанты», а правил нашего общения, правил дружбы. Часто правила звучат, как запреты: «не драться», «не обзывать», «не ябедничать». А мы с вами сделаем по-другому! Забудем про то, чего делать нельзя. Давайте придумаем наши правила так, чтобы нам всем было хорошо? Что нам нужно для этого делать? Например, вместо правила:

- «не драться» можно сказать **«решать споры словами договариваться»**.
- вместо «не обзывать» – **«говорить друг другу добрые слова и делать комплименты»**.
- вместо «не отнимать» – **«уважать собственность друг друга, спрашивать разрешения»**.

Я буду записывать все ваши идеи на этом большом листе, и у нас получится наш собственный кодекс дружбы. Эти правила будут для нас ориентиром весь год. Итак, кто первый предложит свое правило дружбы?». Ведущий внимательно выслушивает идеи участников. Если предложение звучит как запрет («не перебивать»), ведущий мягко помогает сказать по-другому: «Отличная мысль! Давай скажем это иначе: «Давать друг другу высказаться, слушать внимательно»».

Ведущий записывает правила на ватмане крупными, разборчивыми буквами. Можно для наглядности каждое новое правило писать другим цветом. Рядом можно рисовать простые символы (солнышко, сердечко) для того, чтобы лучше запомнить. Примерный список правил, которые могут появиться:

- 1) Говорить вежливо и уважительно.
- 2) Помогать тем, кто в этом нуждается.
- 3) Слушать, когда говорит другой человек.
- 4) Ценить чужое мнение, даже если ты с ним не согласен.
- 5) Беречь общее имущество и вещи одноклассников.
- 6) Разрешать споры без драк (обсуждать, мириться).
- 7) Говорить правду.
- 8) Уметь работать в команде, делиться.

Завершение

Упражнение 8 «Незаконченные предложения». Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыка рефлексии, самоанализа.

Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями, ручки/карандаши (все по числу участников занятия).

Психолог: «Ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте подумаем, чего мы сегодня нового узнали и что почувствовали. У вас у всех на столах листочки с незаконченными фразами. Напишите, пожалуйста, что думаете, как чувствуете».

Примеры предложений:

Сегодня я узнал, что...

Мне понравилось, как мы...

Я бы хотел, чтобы в нашем классе всегда...

Для меня дружба – это...

(После того как все участники дописали предложения, ведущий обращается к участникам).

Психолог: «Спасибо за ваши честные ответы! Кто хочет, может рассказать, что написал. Не надо читать все подряд, выберите одну-две фразы, которые вам больше всего понравились. Давайте послушаем друг друга». Ведущий дает слово нескольким желающим участникам (3-5 человек). Важно поблагодарить каждого: «Спасибо, что поделился/поделилась!»

Психолог: «Как здорово было услышать ваши варианты! Оказывается, сегодня мы не только играли, но и узнали так много важного о себе, о дружбе и о том, как поддерживать друг друга. Большое спасибо за вашу работу и открытость!»

Упражнение 9 «Связующая нить». Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание чувства общности, завершение занятия с положительным настроением.

Необходимые материалы: клубок толстых цветных ниток.

Психолог: «Давайте встанем в круг. Я сейчас передам клубок ниток тому, кто стоит напротив меня, и скажу ему доброе пожелание. Тот, кто получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, передает клубок следующему участнику с своим пожеланием. Так до тех пор, пока все мы не окажемся, связаны этой «нитью дружбы». (Участники выполняют задание).

Посмотрите, как мы все связаны! Давайте беречь эту связь. А теперь я заберу клубок, разрежу нить, и каждый унесет с собой кусочек нашей общей дружбы на память».

Секреты дружного класса

Создать атмосферу дружбы и сплоченности в классе — задача непростая, но выполнимая. Чтобы класс стал настоящей командой, важно учитывать несколько ключевых моментов. Вот некоторые секреты, которые помогут создать дружелюбную и поддерживающую среду среди одноклассников.

1. Уважение друг к другу. Каждый ученик уникален и заслуживает уважения. Важно научить ребят ценить индивидуальность каждого члена коллектива, уважать мнение другого, даже если оно расходится с собственным. Это формирует основу для доверия и взаимопомощи.

2. Совместные мероприятия. Организация совместных мероприятий помогает ребятам лучше узнать друг друга и наладить дружеские связи. Классные часы, экскурсии, спортивные соревнования, творческие конкурсы способствуют формированию команды и развитию общих интересов.

3. Поддержка и взаимопомощь. Создание атмосферы взаимовыручки играет важную роль в формировании дружеского класса. Если ребята готовы поддержать друг друга в сложных ситуациях, оказать помощь товарищу, нуждающемуся в совете или поддержке, это укрепляет коллектив.

4. Развитие лидерских качеств. Класс должен иметь лидеров, которые смогут вдохновлять остальных на позитивные поступки. Важно развивать инициативность и умение брать ответственность за общее дело. Однако важно избегать конкуренции и зависти, создавая условия для сотрудничества и партнерства.

5. Общение вне уроков. Совместное общение вне школьных стен позволяет детям раскрыться с новых сторон, увидеть товарищей в непривычной обстановке. Походы, совместные походы в кино, театр или кафе сближают ребят, делают их отношения теплее и доверительнее.

6. Равенство возможностей. Все дети должны чувствовать себя равноправными членами коллектива. Не должно быть деления на "лучших" и "худших", каждый ребенок важен и нужен классу. Учителя и родители должны поддерживать такое отношение, подчеркивая ценность каждого ученика.

Таким образом, формирование дружного класса требует усилий и терпения, но усилия стоят результата. Дружба и поддержка среди одноклассников

создают комфортную обстановку для учебы и роста, формируют необходимые жизненные навыки и повышают самооценку каждого ученика.

