Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 2
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____М.Г.Черных
приказ № 1 от «01» сентября 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 219F3D6EED0B49663CD1AC3D88BBA337
Владелец: Черных Марина Геннадьевна
Действителен: с 20.04.2026 до 14.07.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Час с психологом»
для обучающихся 5-6 классов

Санкт – Петербург

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Медиация и Я» в рамках внеурочной деятельности «Час с психологом» составлена в соответствии с требованиями ФГОС, требованиями ФАООП ООО (вариант 5.2), Положения о рабочих программах ГБОУ школы-интерната № 2, нормативными документами, регулирующими работу школьной службы медиации. За основу взяты материалы, методические рекомендации, С.М. Емельяновой, Г.К. Селевко, О.А. Уваровой, комплект рабочих программ «Медиация школьных конфликтов» А.В. Микляевой, программа «Медиация от А до Я. Букварь медиатора» Александровой Н.А. и Быковой Л.В., которая адаптирована в соответствии с особенностями обучающихся.

Актуальность.

В настоящее время наблюдается рост числа несовершеннолетних с отклоняющимся поведением. Увеличение противоречий, конфликтов в подростковой среде приводит к проявлению жестокости, агрессии. Повышение уровня озлобленности, враждебности к себе и окружающим вызывает серьезную тревогу у родителей, педагогов, так как негативно влияет на формирование подростка, его личностные, психологические особенности. В связи с этим необходимо проводить работу, направленную на создание безопасной и поддерживающей среды, разрабатывая программы на формирование понимания, отзывчивости, чуткости.

В школах активно применяется метод школьной медиации, позволяющий обучающимся развивать коммуникативную компетентность, эмоциональный интеллект, улучшать климат в детском коллективе, повышая социальную адаптацию школьников.

В современной действительности важно учитывать индивидуальные потребности каждого школьника, предоставляя ему возможность взаимодействовать с окружающими, осваивая новые навыки. Программа коррекционно-развивающего курса направлена на создание благоприятной атмосферы общения и минимизации конфликтных ситуаций в процессе обучения и общения у обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющие тяжелые нарушения речи (ТНР).

Адресат.

Участники программы - обучающиеся 5-6 классов с ОВЗ, преимущественно имеющие отягощенный анамнез, имеющие соответствующее заключение ТПМПК.

Специфика целевой аудитории – подростки младшего подросткового возраста. В данный период ребята изменяются не только физически, но и личностно. У них появляются новые интересы. Ребята в данном возрасте могут негативно относиться ко всем сферам жизни, или наоборот спокойно овладевать новыми навыками. Младшие подростки склонны к рискованному поведению, для них характерны различные эксперименты и необдуманные поступки. Взаимоотношения со сверстниками выходят на первый план, привязанность референтной группе приобретает важное значение. В связи с этим можно наблюдать колебания самооценки, которая зависит от мнения друзей и влияет на внутренние переживания, создавая неопределенность и непонимание.

Младшие подростки с особыми образовательными потребностями, тяжелыми нарушениями речи - особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики. Дефекты могут затрагивать различные компоненты речи, например снижение внятности речи, другие – затрагивают фонематическую сторону языка и выражаются в дефектах звукопроизношения, недостаточном овладении звуковым составом слова, который влечет за собой нарушение чтения и письма. Другие дефекты представляют коммуникативные нарушения, которые сказываются на обучении ребенка в

массовой школе. Сложные речевые нарушения охватывают все стороны речи и приводят к общему недоразвитию.

Внимание подростков с речевым недоразвитием характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, низким уровнем показателей произвольного внимания, трудностями в планировании своих действий. С трудом сосредотачивают внимание на анализе условий, поиске различных способов и средств в решении задач. Ребята имеют ряд особенностей мышления. У них обнаруживается недостаточный объем сведений об окружающем мире, о свойствах и функциях предметов, возникают трудности в установлении предметно-следственных связей. Проблемную ситуацию оценивают поверхностно. Им характерны - недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость воображения.

У обучающихся с тяжелыми речевыми расстройствами отмечаются отклонения в эмоционально-волевой сфере. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля.

Для значительной части обучающихся с типичен дефицит социальных способностей, проявляющейся в трудностях взаимодействия с окружающими детьми и взрослыми. Подростки с ТНР испытывают трудности в общении как объективного (нарушения речи), так и субъективного (комплекс неполноценности) характера. Ограниченность речевого общения негативно влияет на формирование личности ребенка, способствует развитию отрицательных качеств характера (застенчивости, нерешительности, замкнутости, негативизма, чувства неполноценности).

Отсутствие умения полноценно общаться со сверстниками и взрослыми может привести детей и подростков к выпадению из компании сверстников, конфликтам, что затрудняет их социальное и личностное развитие, способствует развитию у них чувства неуверенности в себе, повышенной тревожности, внутреннего дискомфорта.

Концептуальные компоненты структуры

Программа «Медиация и Я» позволяет обучающимся осознать свое отношение к конфликтной ситуации, понять друг друга, найти конструктивное решение. При проведении занятия в рамках реализации программы обязательно учитываются индивидуальные качества каждого обучающегося. Специалист, реализующий программу, по своему усмотрению регулирует объем материала, ориентируясь на особенности развития каждого ученика, их взаимодействия в группе.

Назначение: программа предназначена для групповых занятий педагога-психолога с обучающимися 5-6 классов с ОВЗ, имеющих тяжелую речевую патологию, в рамках внеурочной деятельности.

Цель: развитие у подростков с ОВЗ навыков эффективной коммуникации, содействие в социализации, через формирование компетенций, направленных на конструктивное урегулирование конфликтов.

Задачи:

- Развивать умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.
- Познакомить с понятием конфликта, его структурой и динамикой.
- Информировать участников о медиативном подходе в решении конфликтов.

Ожидаемые результаты

Результаты освоения программы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ТНР в различных средах, проявляются в:

- в знаниях о сути конфликтов, способах их разрешения;

- формировании навыков конструктивного взаимодействия между обучающимися;
- укреплении социальных связей, используя медиативные навыки для мирного разрешения споров.

Содержательная характеристика программы

Продолжительность занятий: реализация данной программы рассчитана на 34 часа, по 1 в неделю. Предпочтительная форма занятий – групповая. Длительность занятия – 40 минут. Предназначена для обучающихся 5 – 6 классов.

Характеристика целесообразной методики построения программы

Программа коррекционно-развивающего курса «Медиация и Я» проводится на базе ГБОУ школа-интернат № 2, в рамках внеурочной деятельности «Час с психологом».

Занятия проводятся в групповой форме, при необходимости проводятся индивидуально. Структура занятий предусматривает возможность гибко адаптировать содержание к условиям конкретной группы и актуальным проблемам подростков, формируя содержание каждого занятия в соответствии с актуальными целями и задачами группы, все игры и упражнения могут быть заменены на другие из УМК педагога-психолога.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов.

Первый этап – организационный – создание психологического комфорта в группе, положительного психологического климата, игры-ледоколы, разминки, краткая вводная беседа.

Второй этап – работа по основной теме занятия.

Третий этап – рефлексия деятельности на занятии, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью, эффективностью и практической значимостью полученных навыков, желанием применять полученные знания в дальнейшем.

Содержание каждого этапа состоит преимущественно из упражнений для практической работы.

Формы проведения занятий: групповая, индивидуальная, работа в парах, в малых группах.

Методы работы

- краткие информационные сообщения, направленные на знакомство с понятиями, особенностями общения, причинами, последствиями, способами урегулирования конфликтов;
- беседы и дискуссии;
- ролевое проигрывание различных ситуаций;
- проблемно-поисковые методы;
- наглядные методы;
- игровые методы;
- методы арт-терапии;
- релаксационные методы;
- мозговой штурм
- создание условий для применения полученных знаний, умений и навыков в общении.

Планируемые результаты:

–Создание поддерживающей среды, которая способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

–Рассмотрение различных видов конфликтов, причины их возникновения и возможные последствия.

–Ознакомление с медиативным подходом, его особенностями, применяя полученные знания на практике, формируя навыки бесконфликтного разрешения споров.

–Снижение числа и интенсивности конфликтов в школьном коллективе.

–Способствование позитивной социальной адаптации обучающихся с учетом возможностей их здоровья.

Параметры результативности

Контроль за организацией и реализацией программы осуществляет администрация школы. Эффективность программы и положительную динамику на основе экспертных оценок педагогов, субъективного мнения обучающихся. Оценивая работу, внимание акцентируется на положительных моментах, на неудачах не заостряется внимание.

Организационно-педагогические условия

Временные и материальные ресурсы.

В курсе программы 34 занятия, которые проводятся со всем классом, 1 раз в неделю. Длительность занятия – 1 академический час.

Условия проведения.

Занятия проводятся в кабинете психолога - просторном, хорошо проветриваемом помещении, где созданы условия для занятий и релаксации. В кабинете обеспечено свободное размещение и передвижение, у каждого ребенка есть возможность проявить себя, быть открытым, не бояться ошибок.

Материал и оборудование:

- помещение, предназначенное для групповой работы;
- столы, стулья на каждого ученика.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- аудиоколонки для прослушивания аудиофайлов;
- принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4;
- записи инструментальных фоновых мелодий;
- необходимое оборудование при проведении психологических игр.

Информационно-медийный инструментарий: народная сказка «Про ворона», «Лиса и журавль», С. Михалков «Два барана», басня Крылова «Лебедь, рак и щука», «Немного о себе».

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

№ п/п	Содержание	Всего часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Введение.	1	0	1
2	Диагностика	1	0	1
Коррекционно-развивающий этап				
1 блок – Эмоции и чувства				
2	Эмоции и чувства	2	0,25	0,75
3	Мои чувства	2	0,25	0,75
4	Наши страхи	2	0,25	0,75
5	Отношения в классе	2	0	1
6	Трудные ситуации в моей жизни	2	0	1
7	Я могу…	2	0	1
2 блок Общение				
8	Культура общения. Виды общения.	2	0,5	1,5
9	Стили общения. Нормы этикета.	2	0,5	1,5
10	Средства и способы передачи информации в общении.	2	0,5	1,5
11	Роль умения слушать в личностном общении.	2	0,5	1,5
12	Барьеры общения.	2	0,5	1,5
13	Медиация.	2	0,5	1,5
3 блок Конфликт				

14	Конфликт.	2	0,5	1,5
15	Конфликт – плюсы и минусы.	2	0,5	1,5
16	Как разрешаются конфликты?	2	0,5	1,5
19	Подведение итогов.	2	0	2
Итого:		34	6	28

6 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Всего часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Введение. Диагностика.	2	0,3	0,7
2	Вместе мы – сила	2	0,6	1,4
Коррекционно-развивающий этап				
1 блок – Эмоции и чувства				
3	Эмоции в конфликтных ситуациях.	1	0,3	0,7
	Точка опоры.	1	0,3	0,7
4	Мои чувства.	2	0,6	1,4
5	Чувство собственного достоинства	1	0,3	0,7
6	Чувства и поступки	3	0,9	2,1
2 блок Общение				
7	Общение в жизни человека.	2	0,6	1,4
8	Барьеры общения.	2	0,6	1,4
9	Эффективные приемы в общении	3	0,9	2,1
3 блок Конфликт				
10	Конфликт	2	0,6	1,4
11	Как возникают и развиваются конфликты.	2	0,6	1,4
12	Последствия конфликта	2	0,6	1,4
	Медиация – это…	2	0,6	1,4
13	Мое поведение в трудных ситуациях.	2	0,6	1,4
14	Я отвечаю за свое поведение	2	0,6	1,4
15	Пойми меня. Разговор взглядов.	2	0,6	1,4
16	Итоговое занятие.	2	0	2
Итого:	В 6 классе	34	9,6	24,4

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Тема	Содержание	Упражнения
1. Введение.	Разъяснение задач на текущий год. Правила группы. Информирование.	Приветствие по – разному. В ряд. Рисунок на спине. Правила нашей группы.
2. Диагностика	Диагностика эмоционального состояния.	Тест-опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» Цветовая социометрия.
1 блок – Эмоции и чувства		
3. Эмоции и чувства	Обогащение представлений о эмоциях и чувствах. Формирование умения выражать свое	

	эмоциональное состояние	
4. Эмоции и чувства	Развитие интереса к внутреннему миру человека, его эмоциям и чувствам.	Ветер дует. Лишнее слово. Зеркало. Меняем минус на плюс.
5. Мои чувства. Обида.	Развитие умения распознавать эмоциональные состояния, закрепляя умение справляться с обидой.	Кто Я? Какой Я? Антоним. Детские обиды. Моя вселенная.
6. Мои чувства. Как справиться с плохим настроением.	Способствовать развитию умения оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно); находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги.	Какого Я цвета? Чувствую – себя - хорошо. Маленькие успехи.
7. Наши страхи. Мотивы наших поступков.	Содействие в осознании мотивов своих поступков. Формирование умения находить выход из сложной ситуации.	Правда, или нет? Особые дары Мотивы моего поведения.
8. Наши страхи	Оказание содействия осознанию своих проблем, преодолению негативных переживаний, мешающих полноценному самовыражению.	Я сильный – я слабый. Победи своего дракона.
9. Отношения в классе.	Формирование умений анализировать свое состояние и изменения в нем.	Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся. Настоящий друг.
10. Отношения в классе	Развитие коммуникативных умений, навыков сотрудничества.	Качества, которые ценятся в человеке. Пойми меня. Зонтик моих возможностей.
11. Трудные ситуации в моей жизни.	Формирование адекватной установки в отношении жизненных трудностей, возможности прогнозировать последствия собственных поступков.	Аплодисменты. Определи причину. Моя звездная карта.
12. Трудные ситуации в моей жизни	Формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей.	Давайте поздороваемся. Палитра моих чувств. Как реагировать на обидные замечания
13. Я могу…	Развитие умения определять личностные качества свои и других людей.	Стулья. Коллаж «Слова, которые я хочу о себе слышать».
14. Я могу…	Развитие умения осознавать возникающие проблемы, искать пути выхода, верить в собственные силы.	Кляксы Релаксация «Место покоя»
2 блок Общение		
15. Культура общения. Виды общения.	Развитие навыков общения. Формирование умения видеть положительные качества у других людей.	Моделирование ситуаций. Правда, или ложь? Этюды.
16. Культура	Формирование представления о	Пожелания. Просмотр

общения. Виды общения.	различных средствах общения.	короткометражных «немых» мультфильмов.
17. Стили общения. Нормы этикета	Формирование умения понимать друг друга.	Рукопожатие. Понятие «Этикет, его основные правила» Ритуалы приветствия в разных странах.
18. Стили общения. Нормы этикета.	Развитие навыков эффективного общения, эмпатии.	Дискуссия «Правила межличностного общения» Роли.
19. Средства и способы передачи информации в общении.	Ознакомление со способами передачи информации (вербальными и невербальными).	Мозговой штурм. Передай другому без слов. Этюды.
20. Средства и способы передачи информации в общении.	Проанализировать факторы, влияющие на эффективность передачи информации в общении.	Как мы понимаем друг друга. Врунишка, у кого можно списать.
21. Роль умения слушать в личностном общении.	Ознакомление с приемами активного слушания.	Умею ли я слушать? Мини-лекция «Техники активного слушания»
22. Роль умения слушать в личностном общении.	Отработка приемов активного слушания.	Дискуссия «Что нам мешает слушать?» Слушаем внимательно. Пойми меня.
23. Барьеры общения.	Анализ барьеров общения. Знакомство с фразами – барьерами и фразами – помощниками бесконфликтного общения.	Что мешает? Сказка «Лиса и журавль».
24. Барьеры общения.	Развитие навыков взаимодействия в парах, преодолении возможных преград в общении.	Что мешает? Давайте подумаем, когда Вы слушаете, то… Пожелания другу.
25. Медиация. Способы успешной коммуникации.	Способствовать развитию координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности	Правила эффективного общения. Трехступенчатая ракета.
26. Медиация – это …	Формирование представлений о медиации.	Ассоциации. Мини-лекция.
3 блок Конфликт		
27. Конфликт. Виды конфликтов.	Ознакомление с понятием «конфликт», выработка умения предотвращать конфликт.	Ассоциации. Сказка «Мудрецы и слон».
28. Конфликт. Виды конфликтов.	Расширение представлений о конфликтах.	Мир без конфликта
29. Конфликт – плюсы и минусы.	Развитие умения выходить из проблемной ситуации.	Эмоции в конфликте.
30. Конфликт – плюсы и минусы.	Способствовать развитию умения оценивать ситуации с точки зрения правил и норм поведения.	Костер конфликта.

31. Как разрешаются конфликты?	Развитие умения предотвращать конфликт и выходить из проблемной ситуации.	Злые кошки. Недостающий стул.
32. Как разрешаются конфликты?	Расширение представлений о стилях поведения в конфликте.	Знаки. Рисунок вдвоем. Кто сказал мяу.
33. Подведение итогов	Закрепление представлений обучающихся о своей индивидуальности. Закрепление дружеских отношений между членами группы.	Карусели. Я – это Я. Подарок.
34. Подведение итогов	Обобщение полученного на занятиях опыта.	Шапка вопросов. Рефлексия.

6 класс

Тема	Содержание	Упражнения
1 Введение. Диагностика.	Создание положительного эмоционального настроя. Формирование представлений о программе, правилах участия. Диагностика эмоционального состояния.	Приветствие без слов. Правила группы. Ожидания. Тест-опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»
2. Введение. Кто Я?	Создание положительной мотивации к предстоящим занятиям. Формирование умения анализировать и определять свои личностные качества и окружающих людей.	Ласковое слово. Я – в семье, учебе, общении со сверстниками.
3. Вместе мы – сила. Моя индивидуальность	Способствовать дальнейшему сплочению группы, определять свои индивидуальные особенности, осознавая их влияние на окружающих. Развитие умения координировать совместные действия	Поменяйтесь местами те, кто… Противоположные движения. Ассоциации. Мой портрет в лучах солнца.
4. Вместе мы – сила	Развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.	Ласковое имя. Воздушный шарик. Каракули.
5. Эмоции в конфликтных ситуациях.	Активизация личностных качеств. Развитие умений находить адекватные решения при решении реальных жизненных проблем.	Мое имя. Что, откуда, как? Способы действия. Мозговой штурм.
6. Точка опоры.	Оказание содействия обучающимся в раскрытии своих сильных сторон. Актуализация личностных ресурсов.	Скажу откровенно… Мои сильные стороны. Проективный рисунок.
7. Мои чувства.	Развитие умения распознавать и выражать свои чувства.	Молекулы. Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем. Ведро
8. Чувство собственного достоинства.	Содействие в укреплении самооценки, познании себя при помощи группы.	Пожелаания. Мои достоинаства. Обратная связь.
9. Чувства и	Тренировка умений контролировать	Вопрос – ответ.

поступки	свое эмоциональное состояние, применять в жизни разнообразные поведенческие стили.	Незаконченные предложения. Найди меня. Включаю контроль.
10.Чувства и поступки. Уверенное и неуверенное поведение	Формирование умения отличать уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения.	Мое поведение. Хорошо – плохо.
11. Чувства и поступки	Расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе навыков эффективной коммуникации.	Дискуссия «Способы безопасного выражения эмоций в конфликте». Шаг навстречу.
12. Общение в жизни человека. Люди значимые для меня.	Получить представление об общении в современном мире. Формирование умения находить положительные стороны у окружающих людей.	Приятные слова. Значимые люди. Откровенно говоря… Хочу – могу – умею - стремлюсь.
13. Общение в жизни человека.	Развитие компетентности в общении.	Я сегодня вот такой…
14. Барьеры общения.	Развитие навыков конструктивного взаимодействия.	Испорченный телефон.
15. Барьеры общения.	Формирование умений эффективно взаимодействовать с одноклассниками, преодолевая возможные трудности в общении.	Путаница. Решение кейсов.
16. Эффективные приемы в общении	Расширение представлений о приемах общения. Развитие базовых коммуникативных умений.	Испорченный телефон. Какой Я в общении?
17. Эффективные приемы в общении. Я тебя понимаю.	Развитие навыков сотрудничества, преодоления трудностей в коммуникативной сфере.	«Скажи Стоп» Твое будущее. Пойми меня. Круг моего общения.
18. Эффективные приемы в общении. Взаимопомощь.	Развитие способов передачи информации для успешного взаимодействия обучающихся; осознание собственного влияния на других людей.	Поменяйтесь местами те, кто… Друг для друга. Игра «Колючка»
19. Конфликт.	Определение понятия «конфликт».	Мини-лекция «Конфликт».
20. Конфликт.	Ознакомление со стадиями протекания конфликта.	Структура и динамика конфликта.
21. Как возникают и развиваются конфликты.	Расширение представлений о причинах конфликтов.	Ветер дует… Незаконченные предложения.
22. Как возникают и развиваются конфликты.	Ознакомление со стилями поведения в конфликте.	Просмотр мультфильма. Анализ поведения героев.
23. Последствия конфликта	Ознакомление со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях.	Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте»
24. Последствия конфликта	Развитие умения создавать и поддерживать психологическую	«Лиса и журавль» Общий рисунок.

	безопасность во взаимоотношениях.	
25. Медиация – это …	Ознакомление с понятием «медиация», ее историей, задачами.	Мозговой штурм. Мини-лекция.
26. Медиация и Я.	Знакомство с основными этапами медиации, возникающими трудностями.	Игра «Испорченный телефон» Дискуссия «Правила хорошего слушания»
27. Мое поведение в трудных ситуациях. Мои права и права других людей.	Развитие умения выходить из проблемной ситуации, соблюдая права других людей.	Мои права. Список прав. Индивидуальное восприятие. Стили поведения в конфликте.
28. Мое поведение в трудных ситуациях. Просьба.	Развитие умения действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях, правильно высказывать просьбу и реагировать на нее.	Перестройка. Лишнее слово. Опиши свое состояние. Пирог с начинкой.
29. Я отвечаю за свое поведение. Как достичь цели.	Развитие способности ставить цели, принимать собственное решение; предотвращая конфликты, препятствия на пути .	Послание самому себе. Мои ценности. Части моего Я. Маски.
30. Я отвечаю за свое поведение	Развитие умения отслеживать свое внутреннее состояние в различных жизненных ситуациях.	Мои ресурсы. Письмо на руке. Если Я …
31. Пойми меня. Разговор взглядов.	Совершенствование навыков невербальной коммуникации, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения	Здравствуй друг. Разговариваем в рисунке. Незаконченные предложения.
32. Пойми меня. Разговор взглядов.	Тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации.	Поздороваться без слов. Рисуем не договариваясь.
33 Подведение итогов. Самоуважение. Самоодобрение.	Закрепление результатов проделанной работы. Совершенствование умения говорить о себе позитивно.	Самоодобрение. Формула успеха.
34 Подведение итогов	Анализ эффективности работы за учебный год.	Получение обратной связи. Рефлексия.

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007 – 271с.
2. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотнорщения. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб, 1992
3. Коновалов А.Ю. Школьные службы примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство. / под общей ред. Карнозовой Л.М. – М.:МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012
4. Машарова, Т.В. Медиация как средство по разрешению конфликтов в современной образовательной среде / Т.В. Машаров // «Мир науки, культуры, образования». – 2019. - №4(77) – С. 62-66.
5. Медиация: Учебник / под ред. А.Д. Карпенко, А.Д. Осиновского. – СПб. : Редакция журнала «Третейский суд» ; М. : Статут, 2016. – 440 с.
6. Микляева, А.В. Школьная медиация: теоретические и методические основы : метод. пособие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Е.Н. Туманова. – М.: СВИВТ, 2016. – 144 с.

7. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
8. Садовникова, М. Школа и медиация. Давайте конструктивно общаться! / М. Садовникова. – Иркутск: Издательские решения, 2019. – 80 с.
9. Солдатова Г.В. Коммуникативная компетентность педагога и медиация в образовании: учебно-методическое пособие / Г.В. Солдатова .– СПб.: СПб АППО, 2020.– 160 с.
10. Устюгова И.А., Григорович М.В., Палашева И.И., Сухогузова И.Г. Организация деятельности службы школьной медиации (методические рекомендации), МБОУ «ЦПМСС», Старый Оскол 2014 г. – 120с.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практ. пособие : в 4 т. Т. 2 / К. Фопель ; [пер. с нем.] - М : Генезис, 1998 г. – 160 с.
12. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» 5-6. М. «Генезис», 2021
13. Шамликашвили Ц. Ташевский С. «Азбука медиации» /Науч.-метод. Центр медиации и права / С. Ташевский. – М.:Межрегион. Центруправлен. и полит. консультирования, 2011. – 64с.
14. Шамликашвили Ц.А. Что такое «Школьная медиация» в теории и на практике? // Медиация и право. 2008г., Методические рекомендации по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях. – ФГБУ «Федеральный институт медиации». - М., 2015

Интернет – ресурсы

1.Азбука медиации / сост. Шамликашвили Ц., Ташевский С. -Москва : Межрегиональныйцентр управленческого и политического консультирования, 2011. - 64с. (https://ufabist.ru/wp-content/uploads/2020/08/Azbuka_05.pdf);

2.Методические рекомендации по созданию служб медиации и интеграции восстановительного подхода в специальных учебно-воспитательных учреждениях для детей и подростков открытого или закрытого типа / М.В. Быкова, А.А. Винокуров, В.П. Графский, А.Х. Пачеко-Рейнага, А.А. Пентин. -М.: ФГБУ «ФИМ», 2019. -48с. (http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2020/05/Sozdanie-sluzhb-mediatsii-v-spetsialnyh-uchebno-vospitatelnyh-uchrezhdeniyah-dlya-detej-i-podrostkov.pdf);

3.Шамликашвили Ц.А. Медиация –современный метод внесудебного разрешения споров. Москва: Издательство ООО «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования» Москва, 2017 (https://loiro.ru/files/pages/page_401_urslektsiiediatsiya-shamlikashvili-2017.pdf)

Приложение 1.

Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации

Инструкция к тесту

Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации:

• часто – 3 балла,
• от случая к случаю – 2,
• редко – 1 балл.

Вопросы теста	Балл
1 Угрожаю или дерусь.	
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.	
3. Ищу компромисс.	
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.	
5. Избегаю противника.	
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.	
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.	
8. Иду на компромисс	
9. Сдаюсь.	
10. Меняю тему.	
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.	
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.	
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.	
14. Предлагаю мир.	
15. Пытаюсь обратить все в шутку	

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

Интерпретация результатов теста

• А – жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.
• Б – примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.
• В – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.
• Г – мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.
• Д – уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Источник: Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.210-211.

Приложение 2.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Упражнение «Я сильный – я слабый»

Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения. Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло... Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

Упражнение «Точки страха»

Перед вами контурное изображение человека. Сейчас буду называть характерные для чувства страха выражения, ваша задача- отметить маркером на контурном изображении человека (приложение № 3) галочками или точками те части тела, которые соответствуют данному выражению (психолог зачитывает выражения «У страха глаза велики», «Волосы встали дыбом", «Задрожали руки и ноги», «Побежали мурашки по всему телу», «Сердце замерло», «Сердце ушло в пятки», дети по очереди отмечают на контурном изображении, дорисовывают глаза и волосы при необходимости).

Сейчас прошу вас сесть удобно, закрыть глаза и положить правую руку на область своего сердца (психолог выполняет те же действия, что и дети). Как оно бьется? (спокойно, размеренно, или тревожно и очень быстро?) Когда на душе спокойно, и вы чувствуете себя хорошо, то ваше сердце бьется четко и ритмично, в спокойном ритме (включается аудиозапись спокойного сердцебиения).

Откройте глаза и послушайте ещё одно сердцебиение (аудиозапись сердцебиения в быстром темпе).

- Скажите, чем отличается второе сердцебиение от предыдущего? В каких ситуациях оно может у нас так биться? (ответы: «Когда происходят волнительные, опасные для жизни события – бьется часто).

Упражнение «3-х-ступенчатая ракета»

Приём конструктивного общения.

Для правильного понимания собеседника. товарища по общению составляется сообщение из трёх частей и «посылается» ему каждая часть по порядку, как ракета в космос.

Первая часть: «я вижу…» (описание реальности — то, что видят оба).

Вторая часть: «я думаю…» (выдвижение предположения, почему это происходит). Третья часть: «я чувствую…» (выражение своих чувств, эмоций по этому поводу).

Коллаж «Слова, которые я хочу о себе слышать».

Материал: основа герба (разделенного на 5 частей), цветные карандаши.



В первой части надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.
Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.
В третьей — самое большое свое достижение.
В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.
Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.
А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:
— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Упражнение «Что я делаю…»

Обучающиеся получают листы бумаги с текстом. Необходимо выбрать и подчеркнуть подходящий ответ или дописать свой.
Когда другой человек меня радует, я:
– тоже стараюсь порадовать его;
– благодарю;
– ...

Когда другой человек меня обижает, я:
– стараюсь отомстить сразу;
– запоминаю обиду, чтобы отомстить в удобный момент;
– забываю обиду и прощаю;
– ...

Когда другой человек меня злит, я:
– стараюсь разозлить его;
– делаю вид, что мне все равно;
– ...

Когда другой человек мною интересуется, я:
– радуюсь;

– смущаюсь;
– тоже им интересуюсь
- …

Когда другой человек радуется, а я нет, то я:
– стараюсь отойти от него;
– стараюсь быть с ним, чтобы и мне стало веселее;
– стараюсь испортить ему настроение;
– ...

Когда другой человек огорчается, а я нет, то я:
– не обращаю на него внимания, каждый должен справляться сам;
– стараюсь понять причину его огорчения;
– стараюсь развеселить его;
– ...

Когда другой человек на меня обижается, а я на него нет, то я:
– поговорю с ним, постараюсь выяснить причину;
– обижусь на него;
– подожду, пока он сам все правильно поймет;
– ...

Когда другой человек на меня злится, а я нет, то я:
– тоже рассержусь на него;
– подумаю, может быть, я в чем-то не прав;
– буду чувствовать себя виноватым;
– ...

Если человек мною интересуется, а я им нет, то я:
– мягко скажу ему, что мне он неинтересен;
– буду с ним, так как неудобно отказать;

Обсуждение ответов.

Упражнение незаконченные предложения «Если конфликт –это...»

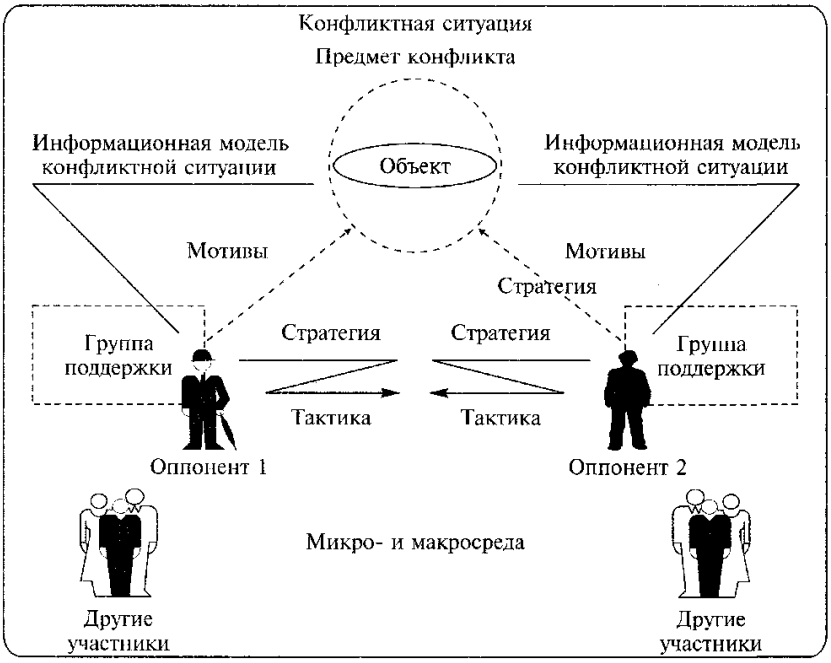
В случайном порядке кидаем мячик участникам группы, задавая разнообразные вопросы, например:

•Если конфликт –это мебель, по это ...
•Если конфликт –это такое-то помещение, то это...
•Если конфликт –это какой-то урок, то это....
•Если конфликт –это какая-то часть дня, то это...
•Если конфликт –это какое-то настроение, то это...

На следующем этапе темы для ассоциаций могут предлагать сами учащиеся, не возвращая мячик ведущему, а перебрасывая его однокласснику. Делается вывод о том, что конфликт, как правило, ассоциируется с напряжением и негативными эмоциями.

Упражнение «Структура и динамика конфликта».

Что может являться источником конфликта?
На доске рисует схему конфликта и производит разбор учебного случая.



Упражнение «Стили поведения в конфликте»

Озвучиваем пословицы, отражающие разные способы поведения людей в конфликте (при необходимости поясняя их содержание):

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
3. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
4. Кто спорит –тот ни гроша не стоит.
5. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
6. Кто сильнее, тот и прав.
7. Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов.
8. Кто отступает, тот обращается в бегство.
9. В этом мире есть только две породы людей –победители и побежденные.
10. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать, как мы хотим.
11. Лучше уступить, чем врагов себе нажить.
12. Не подмажешь – не поедешь.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Лаковый теленок двух маток сосет, а упрямый –и одной.
15. Если в тебя бросили камень –брось в ответ пушинку.
16. Рука руку моет.
17. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
18. Ты – мне, я - тебе.
19. Взаимные уступки прекрасно решают дело.
20. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
21. Ум хорошо, а два лучше.
22. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить
23. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
24. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы.
25. Копай без устали и докопаешься до истины.

Участники на листах бумаги фиксируют номер пословицы и свое согласие /несогласие с ней (+ или -). По окончанию работы ведущий кратко рассказывает о стилях

поведения в конфликте (уклонение, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество), фиксируя их на доске. Участникам предлагается предугадать результаты теста, зафиксировав свои предположения рядом с ответами (5-балльная шкала). Затем проводится подсчет «плюсов».
По результатам подводятся итоги:
Вопросы 1-5 – стиль уклонения («стиль страуса»)
Вопросы 6-10 – стиль соперничества («стиль акулы»)
Вопросы 11-15 – стиль приспособления («стиль овцы»)
Вопросы 16-20 – стиль компромисса («стиль лисицы»)
Вопросы 21-25 – стиль сотрудничества («стиль совы»)
При обсуждении результатов важно подчеркнуть, что «хороших» и «плохих» итогов здесь нет. У каждого из нас есть свои «любимые» стили поведения в конфликте, однако, зная об этом и следя за своим поведением, при желании их можно изменить

Упражнение «Знаки»

Организуется работа в парах (за партами). Каждая пара выбирает один из стилей поведения в конфликте и рисует эмблему, выражающая суть этого стиля. Эмблемы собирает ведущий, потом показывает классу, класс догадывается, какой стиль изображен. В случае, если какой-нибудь стиль оказалсяне нарисованным, обсуждается вопрос о том, какую эмблему для него можно было бы предложить.

Упражнение «Шаг навстречу».

Проводится эксперимент: двух друзей (это в данном случае важно) просят выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Затем им дается такое задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Обсуждается скорость выполнения задания и те сложности, которые возникли. Затем аналогичное задание выполняется в парах соседями по парте, «шаги» осуществляются пальцами рук.

Индийская сказка «Мудрецы и слон»

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, —сказал один мудрец, —мы ощупаем его». –«Хорошая идея, —сказали другие, —тогда мы будем знать, какой он —слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» —закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» —воскликнул он. «Вы оба неправы, —сказал третий, —он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», —воскликнул четвертый. «Нет, нет, —закричал пятый, —слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, —сказал он, —слон похож на змею». –«Нет, на веревку!» –«Змея!» –«Стена!» –«Вы ошибаетесь!» –«Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.–О чём эта сказка?–Почему они так и не узнали, как выглядит слон?–Были ли мудрецы действительно мудрыми?

Карточки «Стили поведения конфликтов»

Инструкция : определить, к какому стилю относится каждая карточка.
Тип I. «Черепаха» (избегание)–стратегия ухода под панцирь, т.е. отказа как от достижений личных целей, так и от участия во взаимоотношении с окружающими.
Тип II. «Лев» (конкуренция)–силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения –нет. Таким людям не важно, любят ли их, они считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.

Тип III. «Хамелеон» (приспособление)–стратегия сдерживания острых углов: взаимоотношения важны, цели –нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.
Тип IV. «Зебра» (компромисс):умеренное отношение и к целям, и к взаимоотношениям. Такие люди готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.
Тип V. «Дельфин» (сотрудничество)–стратегия открытой и честной конфронтации. Представители этого типа ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Упражнение «Меняем минус на плюс»
Какими качествами обладают участники конфликтных ситуаций? Давайте найдем взамен отрицательных качеств положительные, которые помогают в общении.
Например:
Грубость-вежливость
Ненависть-любовь
Обман-доверие
Злость-доброта
Унижение-уважение
Равнодушие-внимательность

Упражнение: «Что мешает?»
Для выполнения упражнения предлагается обсудить поведение героев стихотворений басен.
С. Михалков «Два барана», Басня Крылова «Лебедь, рак и щука» Сказка «Лиса и журавль»
Анализ конфликтных ситуаций можно проводить, используя следующие вопросы;
1. Почему произошел конфликт?
2, Что помешало героям договориться друг с другом?
3. Как можно разрешить конфликт?
4. Как могло бы закончиться стихотворение (басня, сказка), если герои смогли разрешить конфликт и договориться?

Приложение 3

