

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

«УТВЕРЖДАЮ»

Педагогического совета

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

района Санкт - Петербурга

\_\_\_\_\_ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Познаю себя»**

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 13-15 лет**

Разработчик:  
Кисилева Екатерина Владимировна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Основные характеристики программы:	
Направленность программы	Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Познаю себя» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность.
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 13-15 лет. Могут обучаться как мальчики, так и девочки.
Актуальность программы	Медиация в школе является одной из форм социально-психологической помощи всем участникам образовательного процесса в конфликтах, тяжелых жизненных ситуациях, случаях правонарушений обучающимися. Одной из наиболее значимых составляющих функционирования службы школьной медиации в образовательной организации является создание «групп равных», позволяющих активно вовлекать в работу по урегулированию конфликтов среди учащихся самих учащихся. Программа «Познаю себя» направлена на формирование у подростков мотивации к участию в деятельности школьных служб медиации; знакомство с эффективными методами взаимодействия и конструктивными методами поведения в конфликте.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Объем и срок освоения программы	Программа рассчитана на 72 занятия по 2 академических часа каждое (2 раза в неделю).
Цель и задачи программы	Цель: обучение навыкам эффективного разрешения конфликтов с использованием медиативного подхода. Задачи: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с понятием, структурой и динамикой конфликта.</li> <li>2. Развитие навыков анализа конфликта.</li> <li>3. Знакомство с принципами и процедурой медиации.</li> <li>4. Тренировка навыков эффективного общения, необходимых для работы медиатора</li> </ol>

Планируемые результаты освоения программы	<p><b>1. Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>у подростков развиваются навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, и других видах деятельности;</li> <li>у подростков развиваются личная ответственность за свои поступки.</li> </ul> <p><b>2. Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>у подростков развиваются умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>у подростков развиваются навыки познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых задач и средств их достижения.</li> </ul>
Организационно-педагогические условия реализации программы:	
Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очно
Особенности реализации программы	В курсе программы 144 часа: 72 занятия по 2 академических часа каждое. В течение учебного года участники программы могут принимать участие во внутришкольных, районных турнирах команд школьных медиаторов или в городских конкурсах медиаторовровесников.
Условия набора в коллектив	Набор производится без вступительных испытаний.
Условия формирования групп	Разновозрастные.
Количество обучающихся в группе	15 человек
Формы организации занятий	Форма работы - групповые занятия с элементами тренинга.

<p>Формы проведения занятий</p>	<p>На занятиях используются следующие виды работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Краткие информационные сообщения, направленные на знакомство с основными закономерностями, особенностями и правилами процесса общения, возникновения конфликтов, основ медиации и переговорного процесса;</li> <li>• Беседы и дискуссии;</li> <li>• Мозговой штурм;</li> <li>• Самооценка сильных и слабых сторон участников группы, способствующих или затрудняющих поведение в конфликтных ситуациях, общении со сверстниками и взрослыми, в проведении процедуры медиации;</li> <li>• Ролевое проигрывание различных ситуаций, возникающих в процессе общения и конфликтов;</li> <li>• Получение обратной связи от группы, позволяющей контролировать и исправлять поведение, затрудняющее процесс межличностного взаимодействия.</li> </ul>
<p>Материально-техническое оснащение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> помещение, оборудованное доской (флипчатом), предназначенное для групповой работы</li> <li><input type="checkbox"/> материалы для рисования и записи (в достаточном количестве): фломастеры, карандаши, ручки; бумага формата А4, А3 (в достаточном количестве).</li> </ul>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Содержательная характеристика программы "Познаю себя"

**Содержание программы. Темы занятий. основные понятия и обсуждаемые вопросы.**

#### Упражнения.

№	Название	Часы
1.	<p><b>Раздел 1. Введение</b></p> <p><b>Тема 1.1. Знакомство. Медиатор-ровестник и медиация в школе.</b></p> <p>Знакомство с участниками группы. Правила занятий.</p> <p>Краткое содержание курса. Основы медиации. Принципы и процедура.</p> <p>Коммуникативная разминка. Рефлексия, тематическое сообщение.</p>	2

1.	<b>Раздел 2. Конфликтология</b> <b>Тема 2.1. Конфликты вокруг нас.</b> Структура конфликта. Участники, предмет конфликта. Конфликтогены. Источники конфликта. Граница полномочий ровестников в самостоятельном урегулировании конфликта. Конфликтные ситуации в художественных произведениях. Групповая дискуссия, диагностический опрос.	4
2.	<b>Тема 2.1. Конфликты вокруг нас.</b> Структура конфликта. Участники, предмет конфликта. Конфликтогены. Источники конфликта. Граница полномочий ровестников в самостоятельном урегулировании конфликта. Конфликтные ситуации в художественных произведениях. Групповая дискуссия, диагностический опрос.	4
3.	<b>Тема 2.2. Динамика конфликта</b> Формирование навыка распознавания конфликтных ситуаций. Анализ динамики конфликта. Стадии конфликта. Разбор учебного случая на основе художественных произведений. Ролевые игры, групповая дискуссия.	4
4.	<b>Тема 2.3. Стратегии поведения в конфликте</b> Диагностика индивидуальных способов поведения в конфликтной ситуации. Преимущества и ограничения каждой стратегии поведения. Групповое обсуждение.	4
5.	<b>Тема 2.4. Интересы сторон в медиации.</b> Способы прояснение интересов. Открытые и закрытые вопросы. Деловая игра, учебные ситуации.	4
6.	<b>Раздел 3. Коммуникативные инструменты медиатора</b> <b>Тема 3.1. Контакт</b> Техника установления контакта и вызывание доверия. Деловая игра на проведение дискуссии.	4
7.	<b>Тема 3.2. Обмен информацией в конфликте</b> Вербальная и невербальная коммуникация. Передача информации без обратной связи. Проблемы коммуникации в конфликте.	4
8.	<b>Тема 3.3. Искажение информации в конфликте</b> Способы снижения искажений. Отработка навыка разделения информации на факты, чувства, интерпретаций	4
9.	<b>Тема 3.4. Виды слушания</b> Обратная связь при общении. Упражнения. Коммуникативная эстафета.	4
10.	<b>Тема 3.5. Вопросы как инструмент медиатора</b> Открытые и закрытые вопросы. Барьеры общения и способы их	4
	преодоления. Коллективная дискуссия. Упражнения на прояснение ситуации.	

11.	<b>Тема 3.6. Трудности при обмене информацией.</b> Способы получения достоверной информации от собеседника. Диагностика лжи по поведению.	4
12.	<b>Тема 3.7. Уверенное поведение.</b> Как сказать «нет». Умение противостоять давлению.	4
13.	<b>Уверенное поведение. Продолжение.</b> «Я»-высказывания. Что такое манипуляция. Как вести себя с манипулятором.	4
14.	<b>Раздел 4. Эмоции и чувства.</b> <b>Тема 4.1. Эмоции в конфликте</b> Навык распознавания эмоций, определения причин их возникновения. Виды эмоций. Эмоции в конфликте. Гнев, злость, раздражение. Способы саморегуляции. Упражнения, деловая игра.	4
15.	<b>Тема 4.2. Управление эмоциями в конфликте.</b> Страх, тревога, неуверенность. Приемы саморегуляции. Упражнения на повышение уверенности в себе. Страх публичных выступлений (страх отвечать перед классом). Упражнения по самопрезентации.	4
16.	<b>Тема 4.3. Способы эмоциональной поддержки.</b> Печаль, грусть, разочарование. Приемы взаимодействия с человеком, подверженным сильным эмоциям. Приемы саморегуляции. Зарядка для мозга-восстанавливающие упражнения.	4
17.	<b>Тема 4.4. Способы безопасного выражения эмоций.</b> Вербальные и невербальные техники отработки эмоций. Вентиляция эмоций в медиации.	4
18.	<b>Раздел 5. Переговоры</b> <b>Тема 5.1. Переговоры, как Форма урегулирования конфликта.</b> Переговорная игра, обсуждение2	4
19.	<b>Тема 5.2. Подготовка к переговорам.</b> Групповая дискуссия. Переговорная игра.	4
20.	<b>Тема 5.3. Как достигнуть соглашения</b> Проверка соглашения на реальность. Переговорные игры. Упражнения на проверку соглашения.	4
21.	<b>Тема 5.4. Практикум переговорщика</b> Переговорные игры по сюжетам литературных произведений.	4
22.	<b>Практикум переговорщика. Продолжение.</b> Переговорные игры по сюжетам художественных произведений.	5
23.	<b>Практикум переговорщика. Продолжение.</b> Переговорные игры по сюжетам художественных произведений.	5
24.	<b>Раздел 6. Служба Школьной Медиации</b> <b>Тема 6.1. Школьные конфликты</b> Создание банка школьных конфликтных ситуаций. Обсуждение вариантов их урегулирования.	4

25.	<b>Тема 6.2. Реклама школьной службы</b> Создание эмблемы и рекламы СШМ. Презентация школьной службы. Коллаж.	4
26.	<b>Тема 6.3. Практикум медиатора-ровесника</b> Разбор конфликтных ситуаций на основе сюжетов художественных произведений. Анализ урегулирования конфликтов.	5
27.	<b>Практикум медиатора-ровесника. Продолжение.</b> Разбор конфликтных ситуаций, типичных для школы. Учебная медиация. Анализ конфликта.	5
28.	<b>Практикум медиатора-ровесника</b> <b>Учебные медиации. Анализ поведения в конфликтных ситуациях.</b>	6
29.	<b>Практикум медиатора-ровесника</b> <b>Учебные медиации. Анализ поведения в конфликтных ситуациях.</b>	6
30.	<b>Личность медиатора-ровесника.</b> Что помогает и что мешает разрешать конфликты. Необходимые компетенции конфликтолога. Групповое обсуждение.	4
31.	<b>Тема 6.4. Создание учебных кейсов</b> Групповая дискуссия. Написание кейса конфликтной ситуации из школьной жизни. Деловая игра- создание кейса.	4
32.	<b>Создание учебных кейсов. Продолжение.</b> Репетиция и видеозапись учебной ситуации. Просмотр, обсуждение.	4
33.	<b>Создание учебных кейсов. Продолжение.</b> Репетиция и видеозапись учебной ситуации. Просмотр, обсуждение.	4
34.	<b>Викторина</b>	2
35.	<b>Заключительное занятие.</b> Подведение итогов. Диагностика. Обсуждение результатов.	2

## Методические материалы

1. Алахвердова О.В., Карпенко А.Д. Медиация - конструктивное разрешение конфликтов. СПб, 2008
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб, “Речь”, 2002.
3. Бесемер Х. Медиация. Посредничество в конфликтах. – Калуга, 2004
4. Быкова Л.В., Александрова Т.В., Александрова Н.А. Опыт организации службы медиации в ППМС-Центре Василеостровского района. Сб. материалов XIX международной научно-практической конференции «Служба практической психологии в системе образования: психологическая компетентность специалистов (состояние, факторы, условия формирования)» (12-13 февраля 2015 г. СПб), СПб.: АППО, 2015.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2016
6. Коновалов А.Ю. Служба примирения в системе школьного самоуправления. // Журнал “Директор школы” 9 – 2008, с.12–20
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2007. 352 с.
9. Методические рекомендации по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях. - ФГБУ «Федеральный институт медиации». - М., 2015
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК 844/07 от 18.11.2013 г.
11. Солдатова Г.В. Служба медиации в образовательной организации: Учебнометодическое пособие. СПб., 2015
12. Хазанова М. А. Значение и возможности метода медиации в современной образовательной системе // Медиация и право. 2012. № 4. С. 66–74.
13. Хазанова М. А. Путь становления личности. Психологические основы и социальная значимость «школьной медиации» // Медиация и право. 2008. № 2. С. 18–23.
14. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! (серия “Главный учебник”). – СПб.: прайм\_ЕВРОЗНАК, 2002.
15. 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
16. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров. Учебное пособие.-М., 2013

17. Шапиро Д. Конфликт и общение. Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Кишинев, 1997.
18. <http://pms-centr.spb.ru/main/pedagogam> ссылка на Программу Н.А.Александровой и Л.В.Быковой «Букварь медиатора» ГБУ ДО ЦППМСП В.О. р-на

### **Оценочные материалы**

#### **Критерии**

Оценка освоения содержания программы выражается в наличие у подростков:

- навыков сотрудничества и продуктивного общения в командной работе;
- проявлении личной ответственности в учебных смоделированных ситуациях конфликтного взаимодействия;
- демонстрации навыков познавательной рефлексии
- знаний об эффективных способах разрешения конфликтов, принципах и процедуре медиации.

#### **Методы, сроки диагностики**

- наблюдение за поведением в специально смоделированных учебных конфликтных ситуациях;
- индивидуальные собеседования с участниками по окончании программы для выяснения понимания и объема пройденного материала.
- Анализ результатов групповых занятий так же может проводиться на основе отзывов, полученных от учащихся, родителей, педагогов и администрации школы в конце всех занятий.