

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Одним из самых сложных периодов в развитии человека является подростковый возраст, во время которого происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, закладываются основы сознательного поведения и вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. В подростковом возрасте часто возникают: ссоры, конфликты с друзьями и родителями, споры и разногласия с одноклассниками, неприятности во взаимоотношениях с преподавателями.

Цель: профилактика и предупреждение межличностных конфликтов в коллективах обучающихся; формирование у студентов интереса к развитию навыков принятия самостоятельных и взвешенных решений для обеспечения самозащиты и снятия стресса.

Задачи программы:

понижение тревожности;

понижение агрессии;

коррекция личностных социальных установок:

- ✓ повышение самооценки (отношение к себе)
- ✓ понижение конфликтности (отношение к окружающим)

развитие качеств и способностей подростков:

- ✓ коммуникативности
- ✓ креативности
- ✓ эмпатии.

Принципы построения программы:

1. Принцип позитивности (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества);
2. Принцип индивидуального подхода (учет психического своеобразия и индивидуального опыта каждого подростка);
3. Принцип духовности (установление связи между высшими ценностями: добром, красотой, здоровьем, счастьем и конкретным человеком, его внутренним миром, поведением и смыслом жизни).

Программа рассчитана на подростков 15 – 17 лет. С определенной долей условности к ним можно отнести подростков:

- проявляющих повышенную агрессивность;
- имеющих трудности в общении;
- с крайне ограниченными духовными интересами.

Специфика участников группы такова, что многие не умеют конструктивно общаться, контролировать проявление своих эмоций и чувств, анализировать последствия своих поступков. Занятия проводятся как с классным коллективом, так и отдельной группой подростков. Число участников группы не должно превышать 15-20 человек.

Занятия можно проводить в аудитории, а для тренингов необходимо просторное помещение (можно использовать рекреацию после окончания занятий). Для проведения мероприятий необходимы двое ведущих - психолог и помощник. В роли помощника может выступать второй психолог, социальный педагог или куратор группы. При выборе помощника нужно помнить о доверительной

атмосфере занятий, подростки должны чувствовать себя комфортно, чтобы максимально раскрыться.

В программе используются основные методы психологии: наблюдение, беседа; виды психологической помощи: психодиагностика, психологическое просвещение; а также способы и приемы оказания психологической помощи: информирование, установление логических взаимосвязей, позитивный настрой, социальные пробы и релаксация.

Программа состоит из тренинга, 2-х занятий, 2-х классных часов (для диагностических исследований) и рассчитана на 7 астрономических часов.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности у подростков;
- развитие эмоционально-волевой сферы подростков;
- расширение форм общения подростков.

Тематический план

№	Тема занятия	Цель	Кол-во часов (астроном)
1.	Диагностика Тест Басса-Дарки	Выявление особенностей межличностных отношений в коллективе. Диагностика показателей и форм агрессии	1
2.	Урок-общение "Почему люди ссорятся?"	Познакомить с понятием "конфликт"; определить особенности поведения в конфликтной ситуации; обучение способам выхода из конфликтной ситуации	1,5
3.	Занятие «Эффективные приемы общения»	Повышение коммуникативной компетенции обучающихся (знакомство с эффективными приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа в сфере общения; развитие коммуникативных умений).	1,5
4.	Тренинг формирования команды	Повышение уровня эмпатии, снижение конфликтности и развитие творческих способностей.	2
5.	Повторная диагностика Тест Басса-Дарки	Выявление особенностей межличностных отношений в коллективе. Диагностика показателей и форм агрессии	1
6.	Итого		7

Оценка эффективности программы.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. На основе мнений подростков-участников программы;
2. На основе оценок со стороны ведущего программы, медиатора.
3. Самоотестированием участников программы.

Информационно-методическая поддержка.

Доска для записей; аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Список литературы.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

- Профилактическая программа работы с обучающимися по предупреждению межличностных конфликтов в подростковой среде «ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ» Бойко М.Н.;
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
- Карнизова Л. М. Территориальные службы примирения: условия функционирования и организационное устройство - М., -2015.
- [Валкер Д.](#) Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? – СПб, 2001.
- Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
- Токарева В.С. Нам нужно общение. – М., 2008.
- Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е издание – П., 2000.
- Сайт <https://4brain.ru>