

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2023 года**

**Номинация
«Развивающие
психолого-педагогические программы»**

Лауреат

Никашина Н.А.

Психолого-педагогическая программа «Юный медиатор»



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального
образования «**Региональный социопсихологический центр**»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«**Школа № 103**» городского округа Самара

Психолого-педагогическая программа «Юный медиатор»

Автор-составитель:
Никашина Наталья Андреевна –
педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центра»
в рамках договорных отношений
с МБОУ Школа № 103 г.о. Самара

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара, 2023

Содержание

1	Аннотация.....	3
2	Пояснительная записка.....	4
	Учебный план программы.....	7
	Содержание занятий психолого-педагогической программы «Юный медиатор».....	11
	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы...	21
	Планируемые результаты.....	23
	Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	25
	Сведения о практической апробации программы.....	
	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.....	27
	Заключение.....	29
	Список литературы.....	30
	Приложение	31

Аннотация

Развивающая психолого-педагогическая программа социально-гуманитарной направленности «Юный медиатор» (далее - Программа) включает в себя 8 часов. Программа носит общеразвивающий характер, направлена на развитие социальных и коммуникативных навыков. Предусмотрено получение знаний в области конфликтологии, ведения переговоров и выступления в роли примирительного лица. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, а именно подростков. Учитывается их чувство взрослости и социальной желательности. Полученные навыки помогут ребятам в повседневной жизни и при выборе профессии.

Правовой основой программы формирования коммуникативных навыков являются:

- Конституция Российской Федерации;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636).

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на «формирование гармоничной личности, ответственного человека...», а достижение этой цели невозможно без умения налаживать социальные связи и преодолевать сложные, спорные, зачастую, конфликтные ситуации. Программа позволяет детям сложного подросткового возраста осознать свою значимость, повысить самооценку, в помощи решения проблем других учеников найти ответы на свои вопросы.

Пояснительная записка

Программа «Юный медиатор» рассчитана на обучающихся, прошедших обучение восстановительным практикам примирения, а также для всех учеников 8го класса, желающих оказать содействие в развитии службы примирения и получить знания в области конфликтологии.

Обучающие семинары для медиаторов длительностью 16 часов дают ознакомительную базу и первичную практику. Данная программа позволяет закрепить знания медиатора и в безопасной среде отработать навыки примирения.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков по решению конфликтных ситуаций.

Задачи программы:

Обучающие:

- обогатить знания детей об эмоциональном мире человека;
- ознакомить с разными способами разрешения споров;

Развивающие:

- развить интерес к психологическому миру человека;
- актуализировать знания по вопросам саморегуляции и самосознания;
- развить самостоятельность, наблюдательность, критичность мышления, эмоциональный интеллект.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, не теряя личностных особенностей и самооценности;
- воспитать уважение и понимание чувств другого человека;
- воспитать понимание ценности жизни и возможности исправлять ошибки.

Новизна программы заключается в том, что она отвечает требованиям современной системы образования, каждый ребенок изучает материал в

удобном ему режиме, вновь пришедшие дети не останутся без внимания и смогут получить свой объём знаний.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде.

В процессе реализации программы «Юный медиатор» проводятся мультимедиа-занятия по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, различные игры, викторины на психологические и социальные темы.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 месяца, объем- 8 часов.

Формы обучения:

- занятие;
- лекция;
- работа в мини подгруппах;
- практическая работа;
- занятие с элементами тренинга.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Занятие длится 60 минут.

Наполняемость учебных групп составляет: 20-25 человек. Состав группы

постоянный. Набор в объединение происходит среди учащихся муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 103» городского округа Самара 443028, г. Самара, п. Мехзавод, квартал 4, дом 10, тел./факс 957-15-76е-mail: school_103@samara.edu.ru

Целевая аудитория. Социально-психологические особенности подростков 14-15 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, тем не менее для подростков характерна импульсивность, поэтому необходимо давать им сведения о возможных вариантах развития событий. В данной программе дети легко удовлетворят свою потребность быть взрослыми, поскольку они будут участвовать в разрешении конфликтов младших школьников и сверстников. В данном возрасте развивается воля и самосознание, поэтому разрешение нравственных вопросов приобретают особую ценность.

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогический совет № 1

МБОУ Школа № 103 г.о. Самара

О.В. Луннова _____

« _____ » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Школа № 103 г.о. Самара

С.Г. Клундук _____

« _____ » _____ 2022г.

Учебный план программы

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Понятие медиатор. Конфликт и общение.	2	1	1
2	Школьная служба примирения «Незабудка»	2	1	1
3	Мир эмоций	2	1	1
4	Развитие коммуникативных навыков	2	1	1
		8	4	4

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Понятие «медиатор». Его функции.	0,5	0,5	1	Анкета «Есть ли у меня задатки медиатора?»
2	Конфликты в нашей жизни. Польза и вред.	0	1	1	Мини-выступление по подгруппам «Конфликт – зачем он нужен?»
3	Способы разрешения конфликтов. С родителями, с учителем, со сверстниками.	1	1	2	Моделирование ситуаций в парах и подгруппах.
4	Мир наших эмоций. Откуда они появляются и как их правильно проживать?	1	1	2	Тест на уровень саморегуляции.
5	Занятие с элементами тренинга на развитие коммуникативных навыков	0	2	2	Творческие материалы (рисунки, схемы и т.д.)
	Итого:			8	

Этапы проведения

1. Знакомство, формирование устойчивой мотивации дальнейшего посещения занятий.
2. Сплочение группы, повышение взаимного доверия, формирование «чувства команды».
3. Информирование об эффективных способах погашения конфликтов в образовательной среде.
4. Формирование навыков конструктивного взаимодействия в межличностных отношениях внутри группы, а также моделирование различных жизненных ситуаций и выработка эффективного поведения в них.
5. Заключительный. Обобщение и закрепление информационного и практического материала. Подведение итогов. Работа по ориентации жизненных целей в структуре развития и совершенствования коммуникативных навыков.

Обеспечение гарантий прав участников программы

При составлении программы учитывались положения и пункты нормативно-правовых документов:

1. Положение Конвенции ООН о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11. 1989 г., ратифицированной третьей сессией Верховного Совета СССР 13.06. 1990 г.;
2. Концепция развития системы психологического обеспечения (психологической службы) образования РФ;
3. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ от 22.10.99 № 636.
4. Концепция развития образования РФ от 29.12. 2001 г. № 1756-р

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. Принцип равенства – подразумевает, что все участники имеют равные права.

2. Принцип эмпатии – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога-психолога.
3. Принцип фасилитации – каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога-психолога.
4. Принцип конфиденциальности – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами клуба.
5. Принцип добровольного участия – означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя, при этом, причины отказа.
6. Принцип отсутствия экспертной оценки – ни одно высказывание участника в рамках клуба не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога-психолога и других участников.
7. Принцип деятельностного подхода – предполагает формирование у родителей психологических знаний в процессе их самостоятельной и совместной деятельности.
8. Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки – подразумевает, что родители получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках объединения вокруг одной темы.
9. Принцип обратной связи – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, целесообразности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

Содержание программы

Тема 1. Понятие медиатор. Его функции.

Теория: дать определение понятия “медиатор”. Показать значимость третьего стороннего лица в спорной ситуации. Объяснить принципиально важные качества личности медиатора.

Практика: получить результаты анкетирования. Каждый подросток оценивает свой медиаторный потенциал.

Тема 2. Конфликты в нашей жизни. Польза и вред.

Практика: анализ ситуаций в мини-подгруппах. Выступление с защитой своих интересов.

Тема 3. Способы разрешения конфликтов. С родителями, с учителем, со сверстниками.

Теория: ознакомление со способами погашения конфликтов.

Практика: демонстрация ситуаций, разыгрывание плана.

Тема 4. Мир наших эмоций. Откуда они появляются и как их правильно проживать?

Теория: выполнение теста на уровень саморегуляции. Разъяснение понятий «самоконтроль», «рефлексия».

Тема 5. Занятие с элементами тренинга на развитие коммуникативных навыков.

Практика: снятие уровня тревожности, повышение уровня самооценки, развитие навыка самопрезентации с помощью психологических упражнений.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию; разминка (Приложение № 2)
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Содержание занятий психолого-педагогической программы «Юный медиатор»

Занятие № 1

«Понятие «медиатор». Его функции»

Цель: познакомить обучающихся с программой, дать определение «медиатор», оценить степень выраженности качеств, важных для медиатора.

I этап. Организационный момент и приветствие. Краткий рассказ об этапах обучения по программе. Игра «Снежный ком». Каждый участник встречи, получая мяч, называет своё имя и произносит фразу «Всем привет!», следующий человек, получивший мяч должен назвать имена предыдущих игроков и закончить фразой «Всем привет!»

II этап. Лекция. **Служба медиации в школе** — процесс, в котором участники (конфликтующие стороны) с помощью беспристрастной третьей стороны (медиатора) разрешают свой спор. **Медиатор** — нейтральный посредник, помогающий наладить конструктивный диалог между сторонами по поводу возможного разрешения противостояния и в равной степени поддерживающий их в этом [3,14]. Его главная цель — организовать переговоры таким образом, чтобы стороны пришли к

взаимовыгодному решению. Этапы организации представлены на рисунке № 1.



Рис.1 Этапы медиации

Принципы медиации в школе

Выстраивая свою деятельность медиатор должен придерживаться следующих принципов [4]:

- добровольности участия сторон — принуждение в какой-либо форме недопустимо. Стороны вправе отказаться от участия в процессе примирения, как до его начала, так и уже в процессе;
- информированности сторон — медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути процесса и возможных последствиях;
- нейтральности медиатора — медиатор в равной степени поддерживает стороны и их стремление в разрешении конфликта. Если он чувствует, что не может сохранять нейтральность, то должен передать дело другому медиатору или прекратить медиацию в школе;
- конфиденциальности процесса — защита должна быть обеспечена как самому процессу, так и документам, его касающимся. Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо с возможностью совершения преступления;
- ответственности сторон — медиатор отвечает за безопасность

участников на встрече, а также за соблюдение принципов и стандартов процесса медиации в школе. Ответственность за результат несут обе стороны столкновения. Медиатор не может советовать сторонам, принять то или иное решение;

- заглаживания вреда обидчиком — в ситуации, где есть обидчик и жертва, ответственность за принятие решения лежит в первую очередь на обидчике.

III этап. Оценка качеств, присущих медиатору. Честность, конфиденциальность, сохранение нейтрального отношения к сторонам конфликта. Анкетирование (Приложение № 1)

IV этап. Завершающий. Обратная связь с помощью смайликов – оценка эмоционального состояния учащихся после занятия.

Занятие № 2

«Конфликты в нашей жизни. Польза и вред»

Цель: профилактика эмоционального неблагополучия, содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях, содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок. Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков.

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

I этап. Здравствуйте, ребята, рада Вас приветствовать на нашей встрече, надеюсь на ваше активное участие.

Разминка: учитель задает вопрос «Какая маленькая радость произошла с вами сегодня?» Можно использовать мяч. Учитель в хаотичном порядке бросает мяч то одному ученику, то другому. Ребята отвечают, что хорошего сегодня произошло. Начать лучше с активных учеников, которые зададут темп игре. Подбадривайте ребят, хвалите, помогайте найти хорошее. «Бутерброд ел?, Солнышко светит? Кофе, чай пил?» Если

ребенок идет совсем в отказ и не видит ничего хорошего, скажите, что день еще не закончился и что-то хорошее его непременно ждет.

II этап. Лекция с целью просвещения по вопросам причин конфликтов, их видов, разъяснение положительных и отрицательных составляющих конфликта. На нелегком пути взросления каждого могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений.

Термин конфликт означает в первую очередь столкновение (от лат. *conflictus*). Конфликт – это столкновение мотивов, целей, ценностей участников социального взаимодействия [7, 216]. В психологии под конфликтом понимают несогласие между двумя или более сторонами (лицами или группами), когда каждая сторона старается сделать так, чтобы были приняты именно ее взгляды или цели и помешать другой стороне сделать то же самое.

III этап. Игры – разминки, направленные на создание доверительной и непринуждённой атмосферы встречи [1, 87]. Работа в подгруппах на тему «Конфликт – зачем он нам нужен?» Организация кратких выступлений с целью презентовать свои мнения.

IV этап. Просмотр жизнеутверждающего видео «Барашек».

V этап. Завершающий. Краткий опрос по пройденному материалу, обмен впечатлениями от выслушанных групп.

Занятие № 3 (2 часа)

«Способы разрешения конфликтов со сверстниками. с учителем, с родителями»

Цель: повторить этапы медиации, разобрать отличия работы с разными возрастными категориями.

I этап. Организация и разминка. Приветствие - разминка.

Оборудование: мячик.

Ход упражнения: ведущий бросает мячик одному из участников и задает ему вопрос, получает ответ, ход передается другому игроку:

Список ниже поможет вам начать разговор:

1. Если бы ты мог оказаться в любой точке мира, где бы ты побывал?
2. Кто твой лучший друг?
3. Из чего состоит твой идеальный день?
4. Какое твоё самое любимое воспоминание о нашем классе?
5. Какие качества ты бы хотел видеть в своей подруге (друге)?
6. Если бы ты мог стать каким-нибудь животным, кем бы ты был?
7. Твой самый счастливый момент?
8. Если бы ты мог встретить любого, кто бы это был?
9. Твоя желанная работа?
10. Если бы ты мог есть только один вид еды, что бы это было?
11. Твоя любимая книга детства?
12. Твоё самое раннее воспоминание?
13. Первая вещь в списке покупок?
14. Ты предпочел бы жить на пляже или в горах?
15. В каком фильме ты хотел бы сниматься?

II этап. Разбор ситуаций [2, 247]

Брат и сестра сидели на кухне за столом. На столе стояла бутылка молока.

«Бутылка моя!» - закричал мальчик. Он схватил бутылку.

«Нет, моя!» - завопила девочка. Она выхватила бутылку у брата.

«Эй, отдай!» - закричал брат.

«Нет, мне!» - заверещала девочка.

На кухню вошла мать. «Мне надоели ваши постоянные ссоры», - сказала она. Она взяла у девочки бутылку, достала два стакана и налила в них молоко. Пустую бутылку она выставила за дверь: утром ее возьмет молочник.

Брат и сестра переглянулись. Никто из них не был доволен, потому что никто не получил того, что хотел на самом деле. Брат хотел отлить молока, чтобы покормить соседских кошек. А сестре нужна была пустая бутылка: она собиралась с друзьями за город и хотела налить в нее воды.

Оба огорченно пили молоко.

Вопросы

1. В чем заключалась позиция девочки во время спора?
2. Чего она хотела на самом деле?
3. В чем заключалась позиция мальчика во время спора?
4. Чего он хотел на самом деле?
5. Как мать решила конфликт детей?
6. Что могла мать спросить у детей, чтобы были удовлетворены глубинные интересы обоих?
7. Как могли бы брат и сестра сами решить свой конфликт без помощи матери?

Мадлен и её гол!

Группа ребят играла в гандбол. Мадлен была не самым успешным игроком в команде. Ребята подтрунивали над ней, дразнили «слонопотамом», Мадлен очень разозлилась. Совершенно случайно мяч попал ей в руки, и Мадлен забила гол! Сразу после того, как Мадлен забила гол, Стюарт (игрок её же команды, самый главный любимчик в классе, авторитет среди ребят) ударил ее по ноге. Мадлен не поняла, что же не так...ведь гол был необходим, да и со Стюартом они имели ровные отношения.

- 1) Что могла чувствовать и думать Мадлен после того, как ее ударили по ноге?

- 2) Какими будут реакции участников конфликта?
- 3) Назовите способы вероятного разрешения конфликта?
- 4) Кто должен первым пойти на примирение? И насколько это важно?

Юлиус и Франк

Двое учеников, Юлиус и Франк, спорят в соседнем парке. Юлиус хочет пойти купить мороженое, а Франк хочет остаться в парке и поиграть в футбол. Юлиус кричит и смотрит злобно на Франка. Франк кричит, что Юлиус отвратительный друг!

Опишите:

- 1) Какова должна быть реакция Франка? Какой будет реакция Юлиуса на реакцию Франка?
- 2) Каковы физические реакции мальчиков в конфликтных ситуациях? Каковы физические реакции девочек в конфликтных ситуациях?
- 3) Как вы думаете, почему реакции мальчиков и девочек в конфликтных ситуациях неодинаковы (или одинаковы)?
- 4) Отличаются ли, по вашему мнению, реакции матерей и отцов во время конфликта? Почему?
- 5) Что приносит большую пользу во время конфликта - ГНЕВ или СПОКОЙСТВИЕ? Почему?
- 6) Как мальчикам преодолеть конфликт?

VI этап. Завершение. Звучит приятная музыка, горит свеча. Ребята выполняют упражнение «Желаю тебе на завтра...» Каждый участник желает человеку, сидящему рядом что-либо теплое и доброе. Прощание.

Занятие № 4 (2 часа)

«Мир наших эмоций. Откуда они появляются и как их правильно проживать?»

I этап. Приветствие. Передай хлопок. Дети должны последовательно хлопнуть в ладоши, без пауз. Поздоровайся локтями, ладонями, ступнями, коленями.

II этап. Мини – лекция, работа в подгруппах с карточками, на которых изображены эмоции.

Эмоции — это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эмоции тесно связаны с потребностями и являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Радость – это подъем жизненных сил, ощущение уверенности, свободы и внутренней силы.

Горе, страдание – сильнейшие отрицательные эмоции. Они возникают при невозможности (кажущейся или действительной) удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

Гнев – мощная человеческая эмоция. Если страдание имеет астенический характер, то есть ослабляет человека, обессиливает его, то гнев, напротив, стеничен – вызывает мощный всплеск жизненных сил и протекает по типу аффекта.

Страх – это предчувствие беды, ощущение неуверенности, незащищенности. Эмоция страха возникает в ситуациях, когда мы чувствуем (или воображаем) угрозу.

Вина и стыд. Эти эмоции сопровождают нас в те неприятные моменты жизни, когда совершаемые нами поступки, высказываемые оценки оказываются неуместными, бестактными или приводят в силу своей непродуманности к плачевным последствиям.

Удивление предшествует возникновению других эмоций. Как реакция на внезапно возникшие обстоятельства, оно может преобразоваться либо в интерес, либо в страх, либо во что-то другое.

Основные функции эмоций:

- Приспособительная; Сигнальная; Оценочная; Регуляторная;
Коммуникативная.

III этап. Выполнение теста на уровень саморегуляции поведения В.И. Моросановой. Ознакомление с результатами.

IV этап. Разъяснение методов выхода из конфликтов. Тест «Типы поведения в конфликте» К. Томаса

V этап. Обмен чувствами и мнениями о наиболее эффективном способе преодоления конфликтных ситуаций. Выполнение упражнения «Благодарности». Хорошо, если оно будет проходить под музыку. Педагог пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными, и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом занятии.

Занятие № 5 (2 часа)

«Занятие с элементами тренинга на развитие коммуникативных навыков»

I этап. Приветствие и разминка, правила. **Правила работы группы:**

1. Говорить по одному
2. Все внимательно слушают говорящего не перебивая.
3. Для вступления в разговор вне очереди необходимо поднять руку.
4. Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
5. Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

«Только не думай о красной обезьяне»

Цель: разминка, снятие напряжения, создание атмосферы непринужденного общения.

Ход занятия: участники встают и двигаются по кругу. Перед началом движения ведущий даёт установку, делать что угодно, только не думать о красной обезьяне. Если мысли о ней пришли в голову, нужно хлопать в ладоши. Чаще всего это упражнение проходит под бурные аплодисменты и смех.

II этап. Упражнение «Продолжи фразу...»

Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача не задумываясь продолжить ее. Пример: особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.... (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

Фразы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я....
- Верю, что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- Иногда люди не понимают меня, потому что я....

Передай чувство мимикой (15 мин).

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: на доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

III этап. Расслабление. «Паутина здоровья»

Цель: разрядить обстановку, настроиться на рабочий лад.

Ход упражнения: участники передают клубок пряжи друг другу, называя полезные привычки в общении, создающие комфорт и помогающие сберечь психическое здоровье человека.

IV этап. Наблюдательность (20 мин).

Инструкция: группа делится на пары. Участники садятся напротив друг друга и выполняют следующие задания: 1. В течение 3 минут молча смотреть друг на друга. 2. Участники поворачиваются друг к другу спиной и берут тетради и ручки. Ведущий задает вопросы относительно внешности партнеров. Участники должны записать свои наблюдения и по команде повернуться к партнерам и проверить правильность. Далее участники меняются парами. Процедура повторяется, вопросы ведущего меняются.

Обсуждение: какие ощущения были у каждого участника при выполнении упражнений, что мешало, что помогало. Какие черты внешности запоминаются лучше.

V этап. Завершение и рефлексия.

Инструкция: участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – ДА! или СПАСИБО!

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам:

1. Педагогическое или психологическое образование;

2. Умение выражать эмпатию, оказывать поддержку всем участникам образовательного процесса;
3. Стрессоустойчивость и умение находить выход в сложной коммуникационной ситуации;
4. Способность к реализации творческого подхода в работе с детьми;

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом

вспоминаются» (К.Д. Ушинский)

- диагностические методы: анкетирование, тест на уровень саморегуляции.
- практические методы: изготовление рисунков, аппликаций.

Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает выполнение правил культуры труда, экономного расходования материалов, бережного отношения к инструментам, приспособлениям и материалам.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на познание науки о примирении, расширению кругозора.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

Для практических занятий необходимы:

- цветная бумага, картон;
- канцелярские принадлежности;
- карандаши, краски.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение навыка рефлексии – умения осознавать чувства собственные и другого человека;
- развитие чувства эмпатии – сопереживания товарищу;

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются

следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение

отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах, подготовка материалов для родительских собраний, проведение групповой работы с участием младших школьников.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- участие в конкурсах, викторинах в течение года;
- активное участие учеников в профилактической работе.

Сведения о практической апробации программы

Программа «Юный медиатор» проходила апробацию на базе МБОУ Школа № 103 г.о. Самара в период с 19 октября по 30 ноября 2022 учебного года с обучающимися 8го класса. В реализации программы приняли участие 24 человека. Основанием для проведения занятий стало обучение медиаторов на семинаре «Организация службы примирения в образовательной организации». С целью повышения качества применения полученных знаний и совершенствования практических навыков медиатора было принято решение о необходимости реализации специальной программы, направленной на развитие социальных и коммуникативных навыков. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, а именно подростков.

Программа рассчитана на 8 часов, занятия организованы с периодичностью раз в неделю, длительностью 1 час. Проводились встречи в рамках внеурочной деятельности. Обучающиеся, принявшие участие в реализации программы, дали положительные отзывы, проявили интерес к организации школьной службы примирения. Обученные медиаторы получили возможность практической отработки знаний и опыт публичных выступлений.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

В ходе работы обучающиеся выполняли ряд диагностических процедур:

- анкетирование «Есть ли у меня задатки медиатора?»
- тест на уровень саморегуляции поведения В.И. Моросановой (Приложение № 3)

- Тест «Типы поведения в конфликте» К. Томаса, адаптированная под подростков, использовалась в качестве ознакомления с различными способами реагирования в конфликте. (Приложение № 4)

Анкетирование проводилось на первом занятии, где были получены следующие результаты:

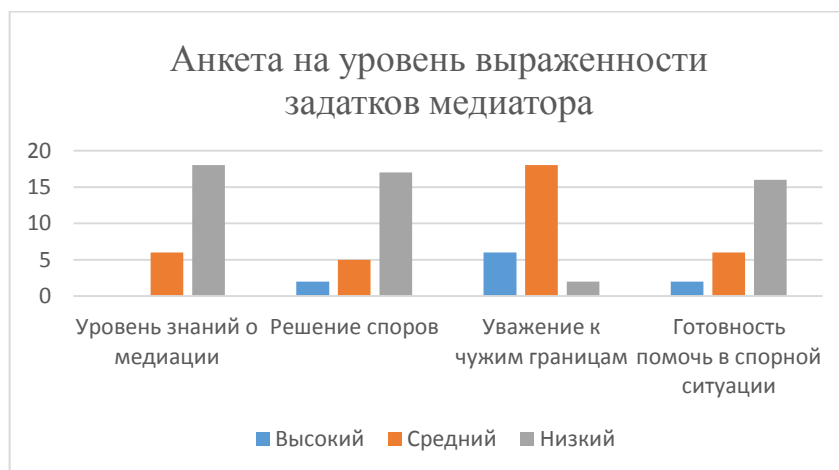


Диаграмма № 1. Анкета на уровень выраженности задатков медиатора

Как мы видим из диаграммы № 1 первоначально ученики оценивали свои знания о медиации преимущественно на низком и среднем уровнях. Умение решать споры на низком, стоит отметить, что ребята, оценивающие свои способности, как высокие являются медиаторами школы, именно они и составили основу школьной службы медиации. Уважение к чужим границам отмечено на высоких показателях, что характеризует учеников, как осторожных и тактичных собеседников. Готовность помочь в спорной ситуации, взять на себя ответственность за благополучие в общении между людьми проявили 8 человек. Однако, количество обучающихся, готовых вступить в решение споров росло по мере прохождения программы и отработки навыков медиатора.

Согласно тесту Томаса «Типы поведения в конфликте» наиболее предпочитаемыми стратегиями выхода из конфликта ученики выбрали: приспособление и сотрудничество. В начальной диагностике предпочтительными были – избегание и соперничество. Результаты представлены в диаграмме № 2.

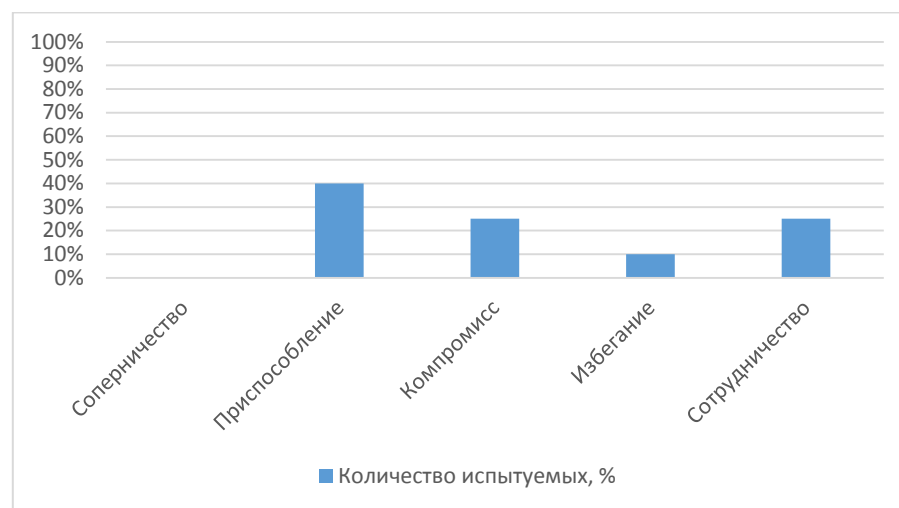


Диаграмма № 2. Предпочитаемые способы выхода из конфликта

Тест на уровень саморегуляции поведения В.И. Моросановой продемонстрировал усредненные значения, говорящие о достаточной выраженности самоорганизации наших испытуемых. Результаты представлены в диаграмме № 3.

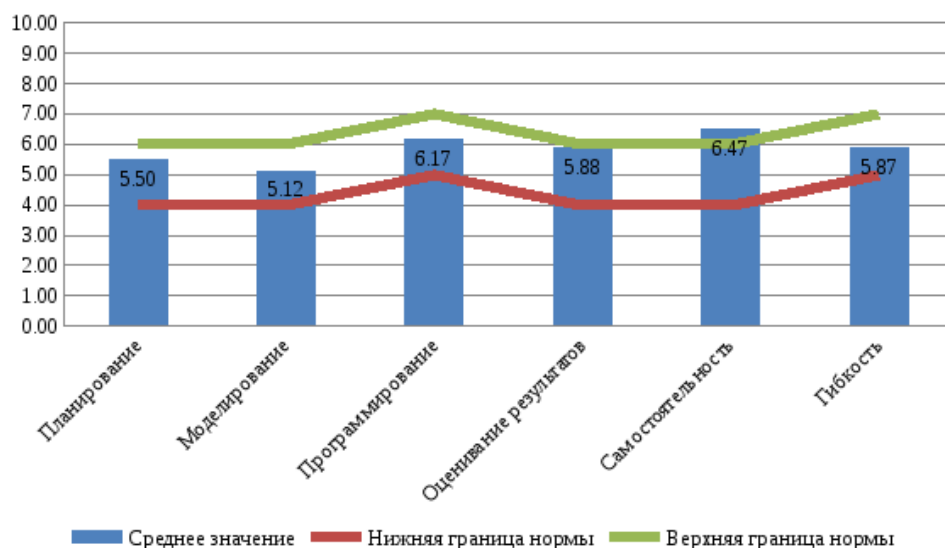


Диаграмма № 3. Результаты теста саморегуляции

Заключение

В процессе теоретического и практического исследования мы получили сведения о видах конфликтов, их положительной и отрицательной ролях в жизни школьного коллектива. Рассмотрены различные точки зрения по вопросу ведения конфликта, способах его погашения и дальнейшего предотвращения. В нашей работе мы придерживались принципа от частного к целому, а именно, прорабатывая трудности отдельно взятого ученика, появляется возможность создать благоприятную среду для работы всего класса. Так как любой коллектив состоит из людей, необходимо работать именно над созданием комфортных условий, в которых будет развиваться уважительное межличностное общение.

В случае возникновения конфликта важно сохранять доброжелательность, признавать ценность каждого человека, не допускать расширения зоны конфликта и вовлечения третьих лиц в разногласия между оппонентами. Чувство справедливости является основополагающим фактором для профилактики и преодоления конфликтов. Все поощрительные и порицательные меры должны быть равными и применяться по отношению ко всем действующим лицам.

Регулярные занятия с классом, профилактические беседы, разбор споров при медиаторе, проведение кругов примирения, использование Я – сообщений в спорах позволяют вести конфликт по пути от снижения эмоционального накала до нахождения компромисса. Внедрение предложенной системы развития навыков юных медиаторов позволит разрешить любой конфликт, а также повысит мотивацию учеников, укрепит дружеские отношения в коллективе, создаст атмосферу благоприятного и безопасного общения.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность. М., 2012. – 303 с.
2. Волков Б.С. Конфликтология: уч. пособие для студ. высших уч. завед. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2007. – 400с.
3. Коновалов А.Ю. «Школьные службы примирения и восстановительная культура взаимоотношений», 2012г.
4. Опыт работы школьных служб примирения в России. Сборник материалов конференции, 2014г.
5. Восстановительные программы в работе с детьми и семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Сборник материалов, 2014.
6. <http://www.8-926-145-87-01.ru/> сайт А.Ю. Коновалова.
7. Д. Шапиро. «Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов», 1997г.

Приложение 1

Анкета на степень выраженности задатков медиатора

Уважаемый участник, просим Вас ответить на вопросы, будьте честны и не волнуйтесь, здесь нет правильных или неправильных ответов. Внимательно прочтите вопрос и поставьте галочку в графе, соответствующей вашему уровню оценки определенного качества.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

№	Вопрос	Высокий	Средний	Низкий
1	Как вы оцениваете свой уровень знаний в области медиации, техник примирения, способов разрешения конфликтов?			
2	Как вы оцениваете своё умение решать споры? На каком уровне?			
3	Оцените ваш уровень уважения чужих личностных границ			
4	Как вы считаете, на каком уровне находится ваша			

	готовность вступить в решение чужого спора?			
--	---	--	--	--

Приложение 2 Упражнения – разминки для создания атмосферы доверия на занятиях

«Снежный ком»

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения: участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

«Паутина здоровья»

Цель: разрядить обстановку, настроиться на рабочий лад.

Ход упражнения: участники передают клубок пряжи друг другу, называя полезные привычки в общении, создающие комфорт и помогающие сберечь психическое здоровье человека.

«Только не думай о красной обезьяне»

Цель: разминка, снятие напряжения, создание атмосферы непринужденного общения.

Ход занятия: участники встают и двигаются по кругу. Перед началом движения ведущий даёт установку, делать что угодно, только не думать о красной обезьяне. Если мысли о ней пришли в голову, нужно хлопать в ладоши. Чаще всего это упражнение проходит под бурные аплодисменты и смех.

«Броумовское движение»

Цель: получение заряда бодрости, непринужденное общение с коллективом, преодоление стеснительности.

Ход занятия: участники игры свободно перемещаются по комнате, им можно просто ходить, бегать, дотрагиваться до других участников, приветствовать друг друга, подарить кому-либо улыбку, похлопать по плечу и т.д.

Приложение 2 Текст Опросника «Стиль саморегуляции поведения»

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				

2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею				

отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов теста Стиль саморегуляции поведения – ССП (В.И. Моросанова) по ключам

Шкала планирования (Пл): Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	Шкала моделирования (М): Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр): Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	Шкала оценки результатов (ОР): Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г): Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	Шкала самостоятельности (С): Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34

Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):			
Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46			
Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42			
Регуляторная шкала		Количество баллов	
уровень	Низкий	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

Правила диагностики:

Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль).

Особенности **стиля саморегуляции** определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля — особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т.ч. обучения,— связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции — особенности, не способствующие успеху

деятельности и требующие компенсации - связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее).

Описание шкал теста Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Шкала —**Планирование (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала —**Моделирование (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала —**Программирование (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта

успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала —Оценивание результатов (ОР) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала —Гибкость (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала —**Самостоятельность (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции

Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Источник: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-stil-samoregulyacii-povedeniya-ssp-v-i-morosanova>

Приложение № 4 Тест «Типы поведения в конфликте» К. Томаса адаптированная под подростков, использовалась в

качестве ознакомления с различными способами реагирования в конфликте.

Тест Томаса (Kenneth Thomas) на поведение в конфликтной ситуации является одним из самых популярных среди подобных. Идея модели двухмерного урегулирования конфликтов была создана в соавторстве с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann), из-за чего методику также называют тестом Томаса-Килманна. Авторы считали, что люди должны не стремиться избежать конфликта любой ценой, а грамотно управлять ими.

Выведенная авторами двухмерная модель урегулирования конфликтов состоит из двух измерений:

Поведение личности, учитывающее интересы других людей

Поведение личности, игнорирующее интересы и цели других людей и направленное на защиту собственных интересов

Таким образом, на основе различных комбинаций выраженности измерений выделяются 5 способов урегулирования конфликтов:

Соперничество

Как правило соперничество выражается в активном навязывании предпочтительного для Вас исхода второй стороне конфликта. Иногда оно бывает оправданно, например, когда принятое решение приведёт к выгоде для всех окружающих, а не только одному или нескольким людям, или когда предложенное решение явно более конструктивное. Также соперничество часто используется при недостатке времени для уговаривания оппонента и оспаривания его доводов.

Соперничество стоит проявлять в опасных, экстремальных ситуациях когда времени на убеждение второй стороны нет и нерешённый вопрос может привести к опасным последствиям.

Приспособление

Приспособление может проявляться в добровольном или вынужденном отказе от продолжения борьбы и сдача своих позиций полностью или частично. Например, это может произойти от:

осознания своей неправоты

значительной зависимости от оппонента

незначительности проблемы

желания сохранить хорошие отношения с оппонентом
уже полученного урона и нежелания потерять ещё больше
угрозы ещё более негативных последствий
влияния третьей стороны, вмешавшейся в конфликт
осознания отсутствия шансов на победу

Одним из примеров такого поведения в конфликте можно привести знакомое всем автомобилистам «правило трёх Д» — «Дай Дорогу Дураку».

Компромисс

Часто оппоненты готовы частично пожертвовать своими интересами и завершить конфликт без перехода в состоянии полномасштабной войны, где останется только один, но с огромными потерями. Таким образом происходит готовность простить оппонента, отказаться от части первоначальных требований, частично признать правоту оппонента.

Компромисс крайне эффективен, когда обе стороны понимают, что обладают примерно равными возможностями, взаимоисключающими интересами. Или удовлетворяются частичным и, возможно, временным решением перед угрозой потерять всё.

В настоящее время компромисс — это наиболее часто используемое средство для завершения конфликтов.

Избегание

Избегание можно также назвать уходом от решения проблемы, когда одна из сторон пытается выйти из конфликта при минимуме действий и ущерба. Обычно используется уже после неудачных попыток отстоять свою правоту. Конфликт в таком случае остаётся не разрешённым, но затухает на какое-то время или навсегда. Избегание может оказаться вполне правильной и нужной реакцией на затянувшийся сверх всякой меры конфликт.

Также стараться избегать продолжения конфликта можно при стремлении потянуть время, выработать новую стратегию поведения, отсутствия желания решать проблему вообще и отдать решение на волю оппонента, а также просто при отсутствии или нехватке времени и сил продолжать начатое.

Сотрудничество

Наиболее конструктивное и эффективное поведение в практически любом конфликте. К сожалению, работает только при обоюдном желании оппонентов и готовность рассматривать противоположную сторону не как врага, которого нужно уничтожить любыми способами, а как союзника для эффективного решения проблемы к выгоде обеих сторон.

Стратегия сотрудничества эффективна когда:

все участвующие стороны понимают важность решения проблемы,
зависят друг от друга

не имеют предубеждений против друг друга

К. Томас полагал, что при избегании конфликта успеха не добьётся ни одна из участвующих сторон. При таком поведении, как компромисс, конкуренция, приспособление, проигрывают или обе стороны, так как уменьшают свои требования и идут на уступки, или только одна из сторон конфликта, а вторая выходит чистым победителем. И только в случае взаимного сотрудничества обе стороны выигрывают, получая всё требуемое и даже больше.

Источник: <https://proforientatsia.ru/test/test-tomasa-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii/>