

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 3
Е.А. Кочеткова

**Психологическая программа
в рамках Школьной службы
медиации(примирения)**

«Мы выбираем дружбу»

2026-2027 учебный год



Педагог-психолог: Саркисова Д.В.

Психологическая программа «Мы выбираем дружбу»

Актуальность работы. Подростковый возраст – период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из основных потребностей. И хотя стремление иметь друзей отмечается и в более ранних возрастных периодах, в подростковом возрасте эта потребность приобретает новое качество – и по содержанию, и по формам выражения, и по роли, которую она начинает играть во внутренней жизни подростка.

В этот период наиболее значимо групповое общение, общение в компании сверстников. Принадлежность группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах сверстников.

Группа создает особое чувство – “чувство мы”. Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что в свою очередь оказывает серьезное влияние на его нравственное развитие. Особенно на поведение подростка начинают влиять нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности. От полного одиночества следует отличать “квазиодиночество” – чувство, которое переживают многие подростки.

С утверждением себя, своей позиции среди сверстников часто бывает связано также стремление любой ценой утвердить свое лидирующее положение, которое может принимать достаточно уродливые, а временами и опасные формы. Столкновение норм принятых в группе сверстников, с требованием взрослых не редко становится причиной подростковой лжи. Подросток ценит группу сверстников и поэтому ведет себя так, как та ожидает от него, но при этом он не хочет огорчать взрослых или же боится наказания, поэтому обманывает их.

Общение подростка со сверстниками, влияние, оказываемое на него группой, во многом зависит от его представления о себе и отношения к себе, поэтому, работая с подростками в группе, важно следить не только за групповым процессом, но и отслеживать самочувствие и переживание каждого подростка.

Цель: сплочение детского коллектива, развитие навыков общения.

Задачи:

- формирование основ коммуникативной культуры;
-
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации;
-
- формирование толерантных установок в отношении других людей;
-
- развитие эмпатии, сочувствия по отношению к окружающим.

Структура программы. Программа предполагает работу с подростками 15-17 лет. Общее количество занятий — 15 (Приложение 1). Продолжительность одного занятия — 45 минут.

Программа включает в себя следующие разделы: информационный; когнитивного развития; развития личностных ресурсов.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или лист ватмана; фломастеры; салфетки; ручки и тетради для записей учащихся информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству учащихся.

Ожидаемые результаты: овладение умениями и навыками эффективного взаимодействия; формирование адекватной самооценки; улучшение социально-психологического климата класса; наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности; повышение социального статуса отдельных учащихся.

Эффективность программы можно выявить путем психодиагностического обследования. В течение всего курса занятий психодиагностическое обследование проводится дважды, а именно: до проведения коррекционно-развивающих занятий и после прохождения всего курса. После чего делаются соответствующие выводы по каждому ребенку в целом.

Период проведения и частота встреч: занятия проводятся раз в неделю.

Приложение №1

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Цель занятий	Время работы
1	Зачем мы здесь собрались?	Знакомство участников друг с другом и спсихологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.	45 минут
2	А без друзей на свет трудно жить.	Осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.	45 минут
3	Общение в моей жизни.	Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.	45 минут
4	Общение и умение слушать	Формирование представления об общении как о психологическом явлении.	45 минут
5	Общение без слов.	Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения	45 минут

		расшифровать невербальные сигналы других участников общения.	
6	Поговорим...рисунками!	Интегрировать полученные навыки вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.	45минут
7	Наши эмоции и чувства.	Понять, что такое эмоции и чувства.	45минут
8	Жесты и наблюдательность	развитие рефлексии; поддержание положительного эмоционального фона.	45минут
9	Конфликты и причины их возникновения.	Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.	45минут
10	Прощение обид.	Обучение способам поведения в ситуациях, связанных с появлением обиды.	45минут
11	Портрет нашей группы.	Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга.	45минут
12	Мы – команда.	Повышение заинтересованности участников в посещении занятий, сплочение	45минут

		группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков.	
13	Сплочение и доверие	Развитие групповой сплоченности, формирование доверительной обстановки.	45 минут
14	Сплочение и доверие	Развитие групповой сплоченности, формирование доверительной обстановки.	45 минут
15	Подведение итогов.	Получение участниками ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.	45 минут

Занятие 1

Тема. Зачем мы здесь собрались?

Цель: знакомство участников друг с другом и психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

1.

2. Вводная часть. Упражнение "Приветствие"

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить от той индивидуальной черты, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

2. Основная часть. Процедура знакомства

Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

-
- Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
-
- В ходе знакомства звучат имена и те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.
-
- Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Время выполнения задания — 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (полминуты-минута) представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

Беседа с учащимися

Итак, подростки собрались и расселись в традиционный круг. С чего начать ведущему? Один из вариантов — небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно. Приведем возможный план подобного вводного рассказа.

1. Чем нам здесь предстоит заниматься?

- Игры и упражнения. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» — на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.
- Беседы на интересные для нас темы, имеющие отношение к психологии.
- Изучение некоторых наших психологических качеств и обсуждение полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

Возможны и другие варианты вводных бесед — например, кратко рассказать о том, кто такие психологи и чем они занимаются, или расспросить самих участников, что они уже знают о тренинге и чего ждут от него. Если у участников возникают вопросы, нужно постараться кратко, но вразумительно ответить на них. Не стоит затягивать вводную беседу (как, впрочем, и все последующие — подростки предпочитают не разговоры, а действия, и игнорирование этого факта приводит к потере контакта с группой).

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание:

разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения — например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

Конкретизация ожиданий от тренинга

Для того чтобы точнее определить интересы и запросы участников тренинга, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т. п. Иногда такой опрос проводят открыто — задают вопросы, ответы каждого участника фиксируют на доске. Это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними под влиянием мнения большинства, а подростки, «проявившие индивидуальность», порой становятся объектом насмешек.

Поэтому лучше заранее распечатать и раздать участникам небольшие бланки («термометры») для ответов. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться непосредственно по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Мишень настроения»

Занятие 2

Тема. А без друзей нас свет труднотрудножить.

Цель: осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.

1.

2. Вводная часть. Упражнение «Приветствие»

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

2. Основная часть. Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается закончить предложения, написанные на доске:

- «Настоящий друг — это тот...»

- «Друзья всегда...»

- «Я могу дружить с такими людьми, которые...»

- «Сомной можно дружить потому, что...»

По желанию дети зачитывают свои предложения. Затем ведущий подводит итог: друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли тему сюжета рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения. Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение «Ищу друга»

Инструкция: каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают

объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

Анализ упражнения. Все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

3. Заключительная часть. «Рефлексия»