приложение к основной образовательной программе

основного общего образования на 2023-2024 учебный год,

утвержденной приказом от 29.08.2023 года № 320-од

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Ягодинская средняя общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Секреты общения»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет (обучающиеся 5 - 6 классов)

Срок реализации: с 1 сентября 2023 года по 24 мая 2024 года

Составитель: Марышина А.Н.

социальный педагог.

Количество часов по учебному плану:

68 часов, по 34 часа в год в каждой группе;

в неделю 1 час

п. Ягодный, 2023 г.

**Содержание**

1. Паспорт программы 3
2. Пояснительная записка 5
3. Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы 7
4. Содержание программы 7
5. Организационно – педагогические условия реализации программы 29
6. Материально-техническое и информационное обеспечение программы 29
7. Информационные источники (список литературы) 29

**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты общения» |
| 2 | Организация - исполнитель | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ягодинская средняя общеобразовательная школа (МКОУ Ягодинская СОШ) |
| 3 | Адрес организации – исполнителя, телефон | 628213, Тюменская область, ХМАО-Югра, Кондинский район, п. Ягодный, ул. Центральная 27, тел.(факс): 8/34677/51-0-75, E-mail: [ys272007@yandex.ru](mailto:ys272007@yandex.ru) |
| 4 | Автор, должность автора | Марышина А.Н., социальный педагог |
| 5 | География | Кондинский район, п. Ягодный |
| 6 | Целевые группы | 2 группы детей возрастной категории 10 – 13 лет не более 15 человек в каждой группе |
| 7 | Цель программы | Овладение умениями и приобретение первоначальных навыков разрешения спорных и конфликтных ситуаций с использованием техник и инструментов медиации |
| 8 | Задачи | Обучающие:  – сформировать целостное представление о природе конфликтов, научиться систематизировать и анализировать причины их возникновения;  – сформировать умения разрешать конфликтные ситуации применяя техники и инструменты медиации;  – сформировать навыки социокультурной компетенции.  Развивающие:  – развивать психологическую готовность и умение ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях;  – развивать способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние;  – развивать способность к аналитическому мышлению, навыки работы в группе сверстников.  Воспитательные:  – воспитание социально ценных отношений и переживаний в сообществе;  – сплочение коллектива;  – развитие самооценки ребенка;  – развитие позиции активной ответственности. |
| 9 | Направленность | Социально-гуманитарное |
| 10 | Срок реализации, количество часов | С 1 сентября 2023 года по 24 мая 2024 года. Рассчитана на 2 группы по 34 часа, всего на 68 часов |
| 11 | Вид программы | Модифицированная (адаптированная) |
| 12 | Уровень реализации | Дополнительное образование |
| 13 | Уровень освоения | Общекультурный (стартовый) |
| 14 | Способ освоения содержания | Теоретические и практические занятия |
| 15 | Краткое содержание программы | Программа нацелена на знакомство и обучение подростков медиативному и восстановительному подходам, что позволит повысить уровень правосознания и морально-нравственного развития; научит конструктивному общению, самоуважению; сформирует с учетом возрастных особенностей активную жизненную позицию и умение принимать на себя ответственность; научит сопереживанию, умению понять, простить другого, проявлять эмпатию к окружающим. |
| 16 | Прогнозируемые (ожидаемые) результаты | По окончании срока реализации программы обучающиеся будут иметь представление:  – о природе конфликтов и способах их регулирования;  – о медиации как методе урегулирования споров;  – об особенностях медиативного и восстановительного подходах;  – о целях и технологии проведения Круга сообщества (далее – Круг).  По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать:  – способы разрешения конфликтных ситуаций;  – принципы медиации;  – показания к применению медиативного и восстановительного подходов.  По окончании срока реализации программы обучающиеся будут владеть:  – основными инструментами медиации;  – навыками построения конструктивного диалога со сверстниками;  – способностью понимать и принимать позицию активной ответственности.  Уровень усвоения обучающимися программы определяется соответствующими критериями с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка.  Итоговый контроль осуществляется в форме опроса по темам программы. |
| 17 | Формы занятий (обучения) | Групповые игровые занятия с элементами тренингов, работа в кругу |
| 18 | Год разработки программы | 2023 год |
| 19 | Данные об утверждении программы | Приказ директора школы от 29.08.2023 года № 320-од «Об утверждении основной образовательной программы» |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Секреты общения» (далее программа) стартового уровня разработана для обучающихся 5 - 6 классов. В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Секреты общения» положены: дополнительная общеразвивающая программа интерактивных занятий для детей, подростков и молодежи по вопросам ненасильственных методов разрешения споров и конфликтов «Курс юного переговорщика», разработанная Федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» (Москва, 2021 год) и рабочая программа курса внеурочной деятельности «Умей вести за собой» (Москва, 2022 год), разработанная Федеральным государственным бюджетный научным учреждением «Институт стратегии развития образования», изменённые с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Современное общество остро нуждается в способности граждан конструктивно взаимодействовать. Для этого необходимо развивать социальный интеллект, менталитет сотрудничества, социального партнерства. Обучение подростков ненасильственным методам взаимодействия с другими способствует решению этих задач, закладывая основу воспитания будущих поколений, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, благополучие и гармоничное развитие личности, позитивное общественное взаимодействие на первое место.

Знакомство и обучение подростков медиативному и восстановительному подходам позволяет повысить уровень правосознания и морально-нравственного развития; учит конструктивному общению, самоуважению; формирует с учетом возрастных особенностей активную жизненную позицию и умение принимать на себя ответственность; учит сопереживанию, умению понять, простить другого, проявлять эмпатию к окружающим.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагируют на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиях и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

***Нормативно-правовое основание программы***

– Конвенция о правах ребенка;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 27 июля 2010 г. № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)»;

– Межведомственный план комплексных мероприятий по реализации Концепции развития сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность в Российской Федерации, до 2025 года, утвержденный протоколом Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 25 сентября 2019 г. № 23;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

***Формат и режим занятий***

Программа предназначена для подростков возрастной категории 10–13 лет. Формат занятий – групповая. Наполняемость группы – не более 15 человек (набор осуществляется без предварительного отбора, по желанию и интересам обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа состоит из 2 частей (для 5 и 6 классов), в каждой части 3 модуля по 33 ак. ч. и итоговое занятие по 1 ак. ч. Модули программы реализуются последовательно. В неделю в каждом классе (5 и 6 классе) проводится 1 занятие по 1 ак.ч, в рамках которого предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

***Требования к преподавателю***

Требования к уровню преподавателя, реализующего данную программу: педагогическое образование (среднее профессиональное/высшее), повышение квалификации / профессиональная переподготовка по вопросам медиации.

***Цель и задачи программы***

Цель программы **-** овладение умениями и приобретение первоначальных навыков разрешения спорных и конфликтных ситуаций с использованием техник и инструментов медиации.

Задачи программы:

Обучающие:

– сформировать целостное представление о природе конфликтов, научиться систематизировать и анализировать причины их возникновения;

– сформировать умения разрешать конфликтные ситуации применяя техники и инструменты медиации;

– сформировать навыки социокультурной компетенции.

Развивающие:

– развивать психологическую готовность и умение ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях;

– развивать способность понимать и регулировать собственное эмоциональное состояние;

– развивать способность к аналитическому мышлению, навыки работы в группе сверстников.

Воспитательные:

– воспитание социально ценных отношений и переживаний в сообществе;

– сплочение коллектива;

– развитие самооценки ребенка;

– развитие позиции активной ответственности.

***Научно-методологические основания программы***

Программа строится на идеях гуманистической психологии А.Маслоу, К.Роджерса, с учетом возрастных особенностей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей ребенка (В.Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили). Согласно подходу гуманистической психологии ребенок – субъект, автор, активно работающий над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление. Задачи программы – помочь в самореализации, в раскрытии личностного потенциала, в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы.

Методологическую основу программы составляет метод «школьная медиация», разработанный АНО «Научно-методический центр медиации и права», восстановительная медиация (Р.Р. Максудов), теории К.Томаса, Р.Килманна, Х.Бесемера, Т.Гордона.

1. **Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы**

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут иметь представление:

– о природе конфликтов и способах их регулирования;

– о медиации как методе урегулирования споров;

– об особенностях медиативного и восстановительного подходах;

– о целях и технологии проведения Круга сообщества (далее – Круг).

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать:

– способы разрешения конфликтных ситуаций;

– принципы медиации;

– показания к применению медиативного и восстановительного подходов.

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут владеть:

– основными инструментами медиации;

– навыками построения конструктивного диалога со сверстниками;

– способностью понимать и принимать позицию активной ответственности.

Уровень усвоения обучающимися программы определяется соответствующими критериями с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка.

Итоговый контроль осуществляется в форме опроса по темам программы.

1. **Содержание программы**

Учебно-тематический план, 5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модулей и тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Модуль 1. Введение в курс и знакомство (6 ч)** | | | | |
| 1. | Знакомство | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос.  Педагогическая диагностика (наблюдения и мониторинг) уровня сформированности некоторых привычек нравственного поведения |
| 2. | Что Я знаю о себе | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| 3. | Я глазами других | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| 4. | Общение и понимание людьми друг друга | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 5. | Моя группа | 1 | 0,2 | 0,8 | опрос |
|  | **Модуль 2.** **Трудности в процессе общения (13 ч)** | | | | |
| 1. | Поведение, затрудняющее общение с другими людьми | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
| 2. | Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения (агрессия, обида, одиночество и др.) | 6 | 1,5 | 4,5 | Опрос |
| 3. | Установки, затрудняющие процесс общения | 2 | 1,5 | 0,5 | Опрос |
|  | Все вместе | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Секреты общения | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Мысли, чувства, поведение | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | **Модуль 3. Культура поведения (14 ч)** | | | | |
| 1. | Речевой этикет и вежливость | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Уверенное поведение | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| 2. | Этикет и общепринятые нормы поведения | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Критика | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Просьба и требование | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Благодарность | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Поведение в конфликтных ситуациях | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Моя индивидуальность | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Моя ответственность | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Как изменить привычки | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Принятие решения | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Как понять Другого | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Общение в группе | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| 3. | Социально-ценностные отношения | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 0 | 1 | Опрос |
|  | Всего | 34 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 5 класс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **Планируемая дата** | **Фактическая дата** |
| **Модуль1. Общение и отношения между людьми (6 ч)** | | | | |
|  | Знакомство | 1 | 04.09.2023 |  |
|  | Что Я знаю о себе | 1 | 11.09.2023 |  |
|  | Я глазами других | 1 | 18.09.2023 |  |
|  | Общение и понимание людьми друг друга | 1 | 25.09.2023 |  |
|  | Общение и понимание людьми друг друга | 1 | 02.10.2023 |  |
|  | Моя группа | 1 | 09.10.2023 |  |
|  | **Модуль 2.** **Трудности в процессе общения (13 ч)** | | | |
|  | Поведение, затрудняющее общение с другими людьми | 1 | 16.10.2023 |  |
|  | Поведение, затрудняющее общение с другими людьми | 1 | 23.10.2023 |  |
|  | Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения (агрессия, обида, одиночество и др.) | 1 | 08.11.2023 |  |
|  | Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения (агрессия, обида, одиночество и др.) | 1 | 13.11.2023 |  |
|  | Что такое эмоции? |  | 20.11.2023 |  |
|  | Как победить страх | 1 | 27.11.2023 |  |
|  | Что делать с гневом? | 1 | 04.12.2023 |  |
|  | Обида | 1 | 11.12.2023 |  |
|  | Установки, затрудняющие процесс общения | 1 | 18.12.2023 |  |
|  | Установки, затрудняющие процесс общения | 1 | 25.12.2023 |  |
|  | Все вместе | 1 | 10.01.2024 |  |
|  | Секреты общения | 1 | 15.01.2024 |  |
|  | Мысли, чувства, поведение | 1 | 22.01.2024 |  |
|  | **Модуль 3. Культура поведения (14 ч)** | | | |
|  | Речевой этикет и вежливость | 1 | 29.01.2024 |  |
|  | Уверенное поведение | 1 | 05.02.2024 |  |
|  | Этикет и общепринятые нормы поведения | 1 | 12.02.2024 |  |
|  | Критика | 1 | 19.02.2023 |  |
|  | Просьба и требование | 1 | 26.02.2023 |  |
|  | Благодарность | 1 | 04.03.2024 |  |
|  | Поведение в конфликтных ситуациях | 1 | 11.03.2024 |  |
|  | Моя индивидуальность | 1 | 18.03.2024 |  |
|  | Моя ответственность | 1 | 01.04.2024 |  |
|  | Как изменить привычки | 1 | 08.04.2024 |  |
|  | Принятие решения | 1 | 15.04.2024 |  |
|  | Как понять Другого | 1 | 22.04.2024 |  |
|  | Общение в группе | 1 | 29.04.2024 |  |
|  | Социально-ценностные отношения | 1 | 13.05.2024 |  |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 27.06.2024 |  |
|  | **Всего** | 34 |  |  |

**Содержание занятий, 5 класс**

**Модуль 1.** **Общение и отношения между людьми**

**Занятие 1. Знакомство.**

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Упражнение

* «Приветствие»
* Упражнение «Правила
* группы»
* Упражнение «Окраска
* настроения»

**Занятие 2. Что я знаю о себе**

1. Целевые ориентиры: развитие навыков самопознания, эффективного общения, мотивация ребят к раскрытию себя, формирование доброжелательных взаимоотношений в коллективе, навыков управления эмоционально – волевой сферой.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: солнце, картинка корабль.
4. Раздаточный материал: «Ромашка желаний», лучики солнца, «Багаж знаний» для рефлексии, бумага А-4 в трех цветах для каждого участника.
5. Содержание:

* Организационный этап «Ритуал приветствия» (создание рабочего настроения, эмоционального настроя на совместную деятельность).
* Диагностика настроения.
* Игра-разминка «Расскажи о себе».
* Актуализация опорных знаний.
* Игра «Три зеркала», «Солнышко».
* Творческая работа (групповая или индивидуальная).
* Упражнение «Ладошка».
* Чтение притчи с обсуждением «Урок бабочки».
* Сюрпризный момент «Ромашка желаний».
* Ритуал прощания (под спокойную музыку воспитатель просит ребят закрыть глаза и представить, что все дружно поднимаются на борт корабля. Учитель: «Наше путешествие на сегодня подходит к концу, и я хочу, чтоб каждый из вас представил, что у него в руках волшебный чемодан опыта, и положил в него, всё самое хорошее, что получил на занятии; всю полученную информацию, все эмоции и впечатления. Это будет ваш багаж знаний для будущего!». Затем на счёт раз-два-три, открываем глаза. Делимся впечатлениями. Например: «Я положил в свой багаж…». На столах лежат раздаточный материал (дорожная сумка), и дети пишут на этих листочках, что они взяли с собой. Приклеиваем на корабль. Затем учитель благодарит всех за внимание и желает хорошего настроения и самоопределения).
* Заключительная игра «Солнышко».
* Рефлексия «Письмо учителю» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).

**Занятие 3. Я глазами других**

1. Целевые ориентиры: создание условий для развития рефлексии и самопознания, получения навыков самонаблюдения, формирование целостного представления о себе и о других, через основные характеристики: характер, самооценка, представление своего «Я», познание своей индивидуальности, принятие себя, стремление к самосовершенствованию.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: деревья.
4. Раздаточный материал: бумага А-4 для каждого участника.
5. Содержание:

* «Ритуал приветствия «Здравствуйте, по-разному».
* Вводная беседа «Самопознание своего «Я».
* Упражнение «Деревья-характеры».
* Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна).
* Упражнения «Листок за спиной», «Чего во мне больше», «Пантомима», «Ладошка».
* «Геометрический тест».
* Обратная связь «Гимн себе».
* Рефлексия «Гимн себе» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).

**Занятие 4–5. Общение и понимание людьми друг друга**

1. Целевые ориентиры: обобщить и углубить знания в области психологии общения; способствовать развитию представлений о специфике перцептивной стороны общения; расширить представления о роли эффектов межличностного восприятия при формировании первого впечатления о человеке и применять полученные знания на практике.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: презентация, дидактический материал.
4. Раздаточный материал: тестовые задания, бумага А-4 для каждого участника.
5. Содержание:

* Ритуал приветствия.
* Вводная беседа «Развитие общения».
* Проблемное задание «Как понять».
* Тренинговые упражнения «Эффекты восприятия», «Я за тебя отвечаю», «Какое было занятие».
* Рефлексия (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества):
  + что (кто) заинтересовал (о) во время проведения занятия;
  + что (кто) удивил (о);
  + о чем хотелось бы поговорить ещё;
  + какие важные открытия для себя вами сделаны;
  + и где, когда вы их сможете применить.
* Подведение итогов занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.
* Рефлексия (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).
* Подведение итогов модуля 1. Обратная связь от педагога и обучающихся.

**Занятие 6. Моя группа**

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

* Упражнение «Что я люблю делать».
* Упражнение «Мы чем-то похожи».
* Упражнение «Распускающийся бутон»

**Модуль 2.** **Трудности в процессе общения**

**Занятие 1–2. Поведение, затрудняющее общение с другими людьми**

1. Целевые ориентиры: обучение стратегии выхода из конфликтных ситуаций.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: презентация для разыгрывания ситуаций.
4. Раздаточный материал: текст для разыгрывания ситуации, воздушные шары, сосуд (ваза), цветные декоративные камешки, листы (бумажные полотенце), цветные кружочки, пазлы – разрезные картинки, ножницы, клубок ниток.
5. Содержание:

* Ритуал приветствия.
* Вводная беседа «Правила общения».
* Упражнение с элементами тренингов «Оцени настроение».
* Тренировочная игра «Построить фигуру».
* Подведение итогов занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.
* Рефлексия.

**Занятие 3–4. Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения.**

1. Целевые ориентиры: обучение стратегии выхода из конфликтных ситуаций, более глубокое понимание себя.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: презентация.
4. Раздаточный материал: тестовые задания, бумага А-4 для каждого участника.
5. Содержание:

* Беседа о понятиях агрессия, обида, одиночество и др.
* Упражнения, направленные на более глубокое понимание себя и способствующее, таким образом, изменению в поведении «Проигрывание роли», «Переориентация».
* Тест «Какой Я».
* Подведение итогов занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.
* Рефлексия «Мои ориентиры» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).

**Занятие 5. Что такое эмоции?**

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

* Упражнение «Скульптор».
* Упражнение «Многоликость чувств».
* Упражнение «Создание альбома».
* Упражнение «Закончи предложение».

**Занятие 6**. **Как победить страх**

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.

* Упражнение «Конкурс пугалок».
* Упражнение «Чужие рисунки».
* Упражнение «Закончи предложение».
* Упражнение «Что делать со страхами».

**Занятие 7**. **Что делать с гневом?**

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

* Упражнение «Скульптор».
* Упражнение «Многоликость чувств».
* Упражнение «Создание альбома».
* Упражнение «Закончи предложение».

**Занятие 8. Обида.**

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

* Упражнение «Закончи предложение.
* Упражнение «Что делать с чувством обиды».
* Упражнение «Что сказать обидчику».
* Упражнение «Как справиться с обидой».

**Занятие 9–10. Установки, затрудняющие процесс общении.**

1. Целевые ориентиры: абсолютизированные идеи социальной справедливости, представления о собственном превосходстве, завышенные требования к окружающим и отсутствие критических требований к самому себе.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: презентация.
4. Раздаточный материал: тестовые задания, бумага А-4 для каждого участника.
5. Содержание:

* Беседа «Победа над трудностями»:
  + представления, отрицательно влияющие на процесс общения.
  + эмоциональные переживания, затрудняющие процесс общения.
  + поведение, осложняющее процесс общения.
* Упражнения, направленные на повышение самооценки.
* Подведение итогов занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.
* Рефлексия «Мой жизненный путь» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).
* Подведение итогов модуля 2. Обратная связь от педагога и обучающихся.

**Занятие 11. Все вместе.**

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

* Упражнение «Ревущий мотор».
* Упражнение «Корабли среди скал».
* Упражнение «Равновесие».
* Упражнение «Единство».

**Занятие 12. Секреты общения.**

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

* Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».
* Упражнение «Паутина».
* Упражнение «Трудности в общении».
* Упражнение «Слушаем молча».

**Занятие 12. Мысли, чувства, поведение.**

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

* Упражнение «Пластилиновый зоопарк»
* Упражнение «Мысли, чувства, поведение»
* Упражнение «Пантомима»

**Модуль 3. Культура поведения**

**Занятие 1. Речевой этикет и вежливость**

1. Целевые ориентиры: обучить правилам и нормам устного общения, ознакомить детей с правилами речевого этикета, усвоение учащимися одного из нравственных принципов, которым должны руководствоваться все люди - быть вежливыми.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу, игра в 2 командах.
3. Наглядность: презентация для разыгрывания ситуации, правила на листах, таблички со словами вежливости, таблички с названиями замечательных сказочных персонажей.
4. Раздаточный материал: ребус для каждой команды, ромашка из бумаги,
5. Содержание:

* Ритуал приветствия.
* Вводная беседа «Речевой этикет – важный элемент культуры каждой нации».
* Проблемное задание «Культурный ли я человек».
* Тренировочная игра «Ненормативная лексика».
* Упражнения с элементами тренингов «Поведение людей в различных ситуациях», «Взаимодействие речевого и поведенческого этикета».
* Игра в 2 командах:
  + Конкурс 1 «Размышляй-ка».
  + Конкурс 2 «Культура поведения» (вопрос-ответ).
  + Конкурс 3 «Цветок вежливости».
  + Конкурс 4 «А вы могли бы?».
  + Конкурс 5 «Капитаны, капитаны…».
  + Конкурс 6 «Инсценировка».
  + Конкурс 7 «Комплименты любят все».
  + Конкурс 8 «Поздравительный».
* Подведение итогов, награждение команд.
* Игра «Весёлая пятиминутка».
* Рефлексия «Культура поведения» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).
* Подведение итогов занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.

**Занятие 2. Уверенное поведение.**

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

* Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».
* Упражнение «Уверенная поза».
* Упражнение «Репетиция уверенного поведения».

**Занятие 3. Этикет и общепринятые нормы поведения**

1. Целевые ориентиры: узнать историю этикета, знакомство с правилами хорошего тона, с термином этикет и его понятиями и значением, способствовать воспитанию хороших манер, доброжелательности, взаимопонимания с одноклассниками, ознакомить детей с правилами этикета, сформировать у них понимание необходимости выполнения правил этичного поведения.
2. Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
3. Наглядность: презентация для разыгрывания ситуации, плакаты с высказываниями: «Живите так, как будто перед вами зеркало», «Хочешь уважения – не начинай с оскорбления» и др.
4. Раздаточный материал: цветные карандаши, листы для выполнение теста, листы с пословицами.
5. Содержание:

* Актуализация знаний детей.
* Беседа «Общепринятые нормы поведения».
* Чтение стихотворения А. Усачев «Что такое этикет».
* Понятие этикета.
* Примеры абсурдного поведения.
* Игры «Назовите как можно больше «вежливых» слов. «Словарь вежливых слов», «Как приветствуют друг друга в разных странах». «Игра жестов», «Вежливость на расстоянии», «Собери пословицу».
* Классификация видов этикета.
* Конкурсы «Пригласительный Этикет», «Подарочный этикет», «Застольный этикет».
* Тест «Знаток этикета».
* Упражнения навнимание «Мозговой штурм».
* Продолжи высказывание «Воспитанный человек – это тот, кто…»
* Рефлексия «Нормы поведения» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивации своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).
* Подведение итога занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.

**Занятие 4. Критика.**

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

* Упражнение «Обзывалки».
* Упражнение «Короткий ответ».
* Упражнение «Частичное согласие».

**Занятие 5. Просьба и требование.**

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

* Упражнение «Пирог с начинкой».
* Упражнение «Ассоциации».
* Упражнение «Вежливый отказ».

**Занятие 6. Благодарность.**

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

* Упражнение «Особые дары».
* Упражнение «Благодарность».
* Упражнение «Благодарность без слов».

**Занятие 7. Поведение в конфликтных ситуациях.**

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

* Упражнение «Связующая нить».
* Упражнение «Ассоциации».
* Упражнение «Назови эмоцию».
* Упражнение «Ковер мира».

**Занятие 8. Моя индивидуальность.**

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

* Упражнение «Визитная карточка».
* Упражнение «Мой герб».
* Упражнение «Мой дракон».
* Упражнение «Мне в тебе нравится».

**Занятие 9. Моя ответственность.**

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

* Упражнение «Диаграмма ответственности»

**Занятие 10. Как изменить привычки.**

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

* Упражнение «Мне мешает… Я хочу…».
* Упражнение «Моделирование поведения».
* Упражнение «Ролевая игра».

**Занятие 11. Принятие решения.**

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Упражнение «Принятие решения».

Упражнение «Хорошо, но»

**Занятие 12. Как понять Другого.**

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.

* Упражнение «Две группы».
* Упражнение «Кубик чувств».
* Упражнение «Я тебя понимаю, я тебя чувствую».
* Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся».

**Занятие 13. Общение в группе.**

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

* Упражнение «Реклама».
* Упражнение «Один и вместе».
* Упражнение «Метафора группы».

**Занятие 14. Социально-ценностные отношения.**

1. Целевые ориентиры: ознакомить с основными направлениями и ценностными основами воспитания и социализации, способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначение человека, актуализировать процесс социального самоопределения, помочь овладеть навыками групповой дискуссии диалога, обучать аргументированию, отстаиванию своей позиции.

* Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, работа в кругу.
* Наглядность: - презентация для разыгрывания ситуации.
* таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.
* Раздаточный материал: бумага, маркеры,
* Содержание:
* Изучение и осмысление понятий «ценность», «отношение», «труд», «бережливость», «взаимопомощь», «уважение» и др.
* Беседа о предназначении человека, смысле жизни, человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков.
* Чтение притчи о смысле жизни.
* Игры «Поиск смысла жизни», «Собери пословицу», «Маша и Медведь».
* Упражнения с элементами тренингов «Качества личности», направленные на воспитание ценностных отношений, умение бороться с чувством беспомощности и неизвестности, развитие самостоятельности, решительности, смелости, ответственности и творческого подхода к жизни
* Рефлексия «Мой жизненный путь» (мобилизация обучающихся на самооценку психоэмоционального состояния и мотивацию своего взаимодействия с педагогом и детьми, на усвоение способов саморегуляции и сотрудничества).
* Подведение итога занятия. Самоанализ, обсуждение допущенных ошибок.

**Учебно-тематический план, 6 класс:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модулей и тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| **Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации (6 ч)** | | | | | |
|  | Принципы конструктивного  взаимодействия | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Эмоции и чувства | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Технологии ненасильственного общения | 2 | 1 | 1 | Опрос |
|  | Что делать с гневом? | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Обида | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| **Модуль2.** **Конфликт и медиация (12 ч)** | | | | | |
|  | Понятие конфликта | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Умение ладить с людьми | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Решаем проблемы | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Секреты общения | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Как разрешаются конфликты | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Медиация | 2 | 1,5 | 0,5 | Опрос |
| **Модуль 3. Восстановительный и медиативный подходы (13 ч)** | | | | | |
|  | Социально-ценностные отношения | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Уверенное поведение | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Поведение в конфликтных ситуациях | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Общение в группе | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Моя ответственность | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
|  | Восстановительный подход | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Медиативный подход | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
|  | Круг | 2 | - | 2 | Опрос |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Всего | 34 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 6 класс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы и темы программы** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **Планируемая дата** | **Фактическая дата** |
| **Модуль1. Правила и способы успешной коммуникации (6 ч)** | | | | |
|  | Принципы конструктивного взаимодействия | 1 |  |  |
|  | Эмоции и чувства | 1 |  |  |
|  | Технологии ненасильственного общения | 1 |  |  |
|  | Технологии ненасильственного общения | 1 |  |  |
|  | Что делать с гневом? | 1 |  |  |
|  | Обида | 1 |  |  |
|  | **Модуль 2. Конфликт и медиация (12 ч)** | | | |
|  | Понятие конфликта | 1 |  |  |
|  | Понятие конфликта | 1 |  |  |
|  | Умение ладить с людьми | 1 |  |  |
|  | Умение ладить с людьми | 1 |  |  |
|  | Решаем проблемы | 1 |  |  |
|  | Решаем проблемы | 1 |  |  |
|  | Секреты общения | 1 |  |  |
|  | Секреты общения | 1 |  |  |
|  | Как разрешаются конфликты | 1 |  |  |
|  | Как разрешаются конфликты | 1 |  |  |
|  | Медиация | 1 |  |  |
|  | Медиация | 1 |  |  |
|  | **Модуль 3. Конфликт и медиация (15 ч)** | | | |
|  | Принятие решения | 1 |  |  |
|  | Принятие решения | 1 |  |  |
|  | Уверенное поведение | 1 |  |  |
|  | Уверенное поведение | 1 |  |  |
|  | Поведение в конфликтных ситуациях | 1 |  |  |
|  | Поведение в конфликтных ситуациях | 1 |  |  |
|  | Общение в группе | 1 |  |  |
|  | Общение в группе | 1 |  |  |
|  | Моя ответственность | 1 |  |  |
|  | Восстановительный подход | 1 |  |  |
|  | Восстановительный подход | 1 |  |  |
|  | Медиативный подход | 1 |  |  |
|  | Медиативный подход | 1 |  |  |
|  | Круг | 1 |  |  |
|  | Круг | 1 |  |  |
|  | **Итоговое занятие** | 1 |  |  |
|  | **Всего** | 34 |  |  |

**Содержание занятий, 6 класс**

**Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации (6 ч)**

**Занятие 1. Принципы конструктивного взаимодействия**

1. Представление ведущего/команды ведущих.
2. Знакомство с ребятами:

– Назовите свое имя.

– Какие у вас ожидания от предстоящего занятия?

1. Телесно-ориентированная практика. Разминка «Знакомство».

Цель: кратко смоделировать подход, в котором предлагается взаимодействовать, основываясь на принципах комфорта и устойчивости, отсутствия правильных или неправильных ответов и присутствия, легитимизации своих аутентичных способов учиться и общаться.

1. Содержание:
   * Поздороваться и познакомиться с как можно большим количеством присутствующих на занятии. Время выполнения упражнения – 10 секунд.
   * Принципы конструктивного взаимодействия/общения в формате группового обсуждения. Принципы, на основе которых проводятся все занятия – это принципы медиации и медиативного подхода: добровольность, конфиденциальность, нейтральность ведущего, равноправие, открытость, уважение, сотрудничество:
     + Устойчивость и комфорт как позиция, из которой предлагается участвовать как во встрече, так и в выстраивании отношений в целом, в общении друг с другом.
     + Далее в диалоге с группой ведущие договариваются о том, что важно реализовывать в отношениях друг с другом – принципы медиативного подхода как ненасильственные и актуальные для ребят ценности, которые часто созвучны друг другу.
     + Определение правил, рамок и границ – это то, чего не нужно делать, то есть каких действий не совершать для того, чтобы было возможно уважение, доверие, сотрудничество, добровольность, ответственность.
     + Определение способов – какие действия можно совершать для реализации этих принципов.
2. Реализация принципов:

* «Как мы будем реализовывать эти принципы?» – чего нужно не делать, чтобы эти принципы были возможны, и что нужно делать вместо этого?
* Обсуждение и выход на то, что ответом на вопрос «Как?» будут правила (чего не делать) и способы (что делать вместо этого).

1. Разработка правил группы.
2. Обратная связь.

**Занятие 2. Эмоции и чувства**

1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Упражнение на внимание.

Цель: Формирование понимания своих чувств, эмоций, состояний, связанных с трудными ситуациями, тренировка наблюдательности, внимания, способности замечать детали.

1. Содержание:

* Все свободно перемещаются по аудитории. Ведущий останавливает кого-либо из участников и просит описать одежду/обувь/внешность другого участника, которого первый не видит. После этого все продолжают передвигаться. Ведущий останавливает еще 4 – 5 участников с тем же заданием.
* После разминки проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.
* Рассматриваем ситуацию конфликта ученика и учителя в школе. Обсуждение по вопросам:
  + Были в вашей жизни такие ситуации? Поделитесь.
  + Какое влияние оказывает такая ситуация на всех ее участников (включая меня)?
  + Где в теле проявляются чувства, которые мы называем «гнев», «волнение», «смущение», «радость» и т. д.?
  + Как эти эмоции можно описать и назвать?
  + Что помогает справляться с трудными ситуациями?
  + Какие умения общаться ненасильственно в трудных ситуациях уже есть?

1. Способы решения конфликтной ситуации.

Групповая дискуссия по выбору способа решения ситуации с учетом правил и способов конструктивного взаимодействия / общения, обсуждаемых на прошлом занятии.

1. Обратная связь.

**Занятие 3-4. Технологии ненасильственного общения**

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.
2. Приветствие ребят:
   * Расскажите, как настроение.
   * Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
   * Какие у вас ожидания от занятия?
3. Упражнение на принятие.

Цель: содействовать формированию принятия участниками друг друга.

1. Содержание:
   * Участники располагаются по кругу на стульях. Один стул свободный. Участник, сидящий справа от свободного стула, произносит фразу: «Слева от меня место свободно – пусть сядет на него… не кто угодно, а … (имя участника)». После упражнения проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.
   * Технологии ненасильственного общения. Ненасильственное общение – это стратегия общения, которая помогает нам сопереживать, слышать глубинные потребности – свои и других. Смысл ненасильственного общения в том, чтобы заменить привычные модели поведения и свести защитные агрессивные реакции к минимуму. Ведь иногда ответ идет автоматически, и отвечающий не задумывается, что на самом деле стоит за словами.
   * Техника «Центрирования**»** как способ «подумать, прежде чем сделать или сказать что-то». Поддержка «принципа наделения силой»: необходимо сделать видимым, что ребята уже умеют делать и делают в области общения и разрешения конфликтов, их актуальные навыки и умения. Для выполнения техники необходимо удерживание во внимании 5 точек:
   * Ступни ног – как опора.
   * Расслабить живот – спокойствие.
   * Опустить плечи – расслабление.
   * Расслабить челюсть.
   * Макушка головы – потянуть вверх. Удерживать состояние 10 секунд.

* Техника «Я-сообщение» как способ сказать другим о своих чувствах и потребностях. Чтобы достичь желания отдавать от сердца, нужно сфокусироваться на четырех компонентах метода (инструмента):
* наблюдение (факты);
* чувства, которые появляются во время наблюдения за этими действиями;
* потребности, которые связаны с чувствами;
* конкретная просьба, пожелание в адрес другого по изменению ситуации (фактов).
* Составить «Я-сообщение» для следующих ситуаций:
  + Вы ехали на велосипеде, и в вас врезался другой.
  + Вы заходите в школу, а идущий впереди ученик не придерживает дверь, и она летит в вас.
  + Вы собираетесь вечером в гости к другу, а родители вас не отпускают, мотивируя тем, что не выполнены уроки.
  + На уроке в школе учитель объясняет новую тему, но вы не успеваете записывать, не понимаете и начинаете злиться.

1. Подведение итогов модуля 1. Обратная связь от ведущих и участников.

**Занятие 5. Что делать с гневом.**

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справляться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справляться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

* Упражнение «Скульптор».
* Упражнение «Многоликость чувств».
* Упражнение «Создание альбома».
* Упражнение «Закончи предложение».

**Занятие 6. Обида.**

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

* Упражнение «Закончи предложение.
* Упражнение «Что делать с чувством обиды».
* Упражнение «Что сказать обидчику».
* Упражнение «Как справиться с обидой».

**Модуль 2. Конфликт и медиация**

**Занятие 1-2. Понятие конфликта**

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Игра «Поменяйтесь местами те, кто…».

Цель: уметь замечать и помнить, что все в чем-то разные, а чем-то похожи и для того, чтобы игра продолжилась по правилам, нужно помнить о правилах (то есть о том, чего не нужно делать) и осознать, какими признаками ты обладаешь, и озвучить один из них, переключиться на необходимость найти пустой стул и занять его.

1. Содержание:

Все участники сидят в круге, один участник, ведущий в центре круга, дает задание: «Поменяйтесь местами те, кто…». Задания даются по следующей логике – от предметной области к чувственной и ценностной. Во время выполнения задания ведущий старается уйти из круга и занять чье-либо место. Таким образом, ведущие меняются.

Обсуждение:

Когда ты оказываешься ведущим в центре круга – это своего рода стрессовая ситуация. Что помогает с ней справляться и что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

Дискуссия «Конструктивная и деструктивная роли конфликтов».

1. Обратная связь.

**Занятие 3-4. Умение ладить с людьми.**

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать, общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.

* Упражнение «Коллективный счет».
* Упражнение «Один и вместе».
* Упражнение «Комплимент».
* Упражнение «Пчелы и змеи».

**Занятие 5-6. Решаем проблемы.**

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

* Упражнение «Пересеки круг».
* Упражнение «Сладкая проблема».
* Упражнение «Ожившие картины».
* Упражнение «Аист и пингвин».

**Занятие 7-8. Секреты общения.**

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

* Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».
* Упражнение «Паутина».
* Упражнение «Трудности в общении».
* Упражнение «Слушаем молча».

**Занятие 9–10. Как разрешаются конфликты**

1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Сценка «Как обычно разрешается конфликт».

Ведущий предлагает участникам разделиться на мини-группы. Затем каждой группе предлагает выбрать один из видов типичных конфликтов:

– подросток – взрослый;

– взрослый – взрослый;

– подросток – подросток.

Разыграть сценку о том, как обычно разрешаются конфликтные ситуации. На подготовку сценок дается около 15 минут. Затем все группы разыгрывают свои миниатюры. После этого ведущий проводит обсуждение.

1. Обратная связь.

**Занятие 11-12. Медиация**

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Знакомство в парах.

Упражнение включает 3 части. Оно предполагает:

– углубленное знакомство участников друг с другом: расскажите друг другу, что вы любите делать и что у вас получается очень хорошо;

– исследование и осмысление принципов «уважение» и «сотрудничество»: расскажите на группу о вашем собеседнике, сохраняя уважение к нему и его информации;

– обратная связь по вопросам:

* Какие у вас были ощущения, когда вы рассказывали?
* Какие у вас были ощущения, когда вы слушали?
* Что вы испытывали, ощущали?
* Что помогало проявлять уважение?
* В чем вы замечали проявления уважения?
* Что помогало справляться с волнением или смущением, если таковое возникало, и восстанавливать свои устойчивость и комфорт?

1. Краткое введение в тему «Медиация». Основные понятия.

Определение понятия «медиация». Определение понятия «медиатор». Принципы медиации. Медиативные и восстановительные технологии в школе. Прояснение интересов сторон. Вопросы «Почему?» и «Зачем?». Модель «Айсберг» – движение от позиций сторон к их потребностям и истинным целям. Создание безопасного и комфортного пространства для беседы и необходимые условия для этого.

1. Подведение итогов модуля 2. Обратная связь от ведущих и участников.

**Модуль 3. Восстановительный и медиативный подходы**

**Занятие 1-2. Принятие решения.**

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

* Упражнение «Принятие решения».
* Упражнение «Хорошо, но».

**Занятие 3-4. Уверенное поведение.**

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

* Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».
* Упражнение «Уверенная поза».
* Упражнение «Репетиция уверенного поведения».

**Занятие 5-6. Поведение в конфликтных ситуациях.**

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

* Упражнение «Связующая нить».
* Упражнение «Ассоциации».
* Упражнение «Назови эмоцию».
* Упражнение «Ковер мира».

**Занятие 7-8. Общение в группе.**

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

* Упражнение «Реклама».
* Упражнение «Один и вместе».
* Упражнение «Метафора группы».

**Занятие 9. Моя ответственность.**

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

* Упражнение «Диаграмма ответственности».

**Занятие 10-11. Восстановительный подход.**

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Игра «Сбереги товарища – убеги к товарищу».

Ведущий просит группу разделиться на 2 части. Поставить стулья для одной из подгрупп в круг. Один стул должен остаться пустым. Вторая подгруппа должна быть такой, чтобы каждый ее участник встал за спиной у сидящего на стуле. У одного из стоящих стул должен остаться пустым (в игре принимает участие нечетное количество участников, остальные, лучше всего, чтобы они были из числа ведущих, – не участвуют).

Правила игры: стоящий за пустым стулом участник (один из «сторожей») должен подмигнуть любому игроку, сидящему на стуле. Тот должен быстро пересесть на пустой стул. Задача «сторожа» того игрока, которому подмигнул водящий, деликатно и уважительно удержать за плечи своего игрока (после прикосновения сидящий не может пересаживаться и должен ждать следующего подмигивания). На этом этапе все «сторожа» могут смотреть, куда хотят, – в том числе следить за подмигиваниями водящего. Далее проводится обсуждение.

1. Краткое введение в тему «Восстановительный подход».

Что такое дружественное детям правосудие. Определение восстановительного подхода, его роль и значение в работе медиатора.

Участникам предлагается ситуация для разбора:

Ваня и Сережа учатся в параллельных классах. У Сережи класс гимназический (более сложная программа, отбор детей, тестирование), Ваня – в обычном классе (там учатся те, кто не прошел в гимназический, программа проще).

У Вани сложная ситуация дома, он иногда живет у бабушки, однако мальчик он душевный, отзывчивый, но вспыльчивый. Физически хорошо развит.

Сережа – уверенный в себе, более спокойный, но холодноват. Он поможет, если попросят, но сам инициативу не проявит. Учится хорошо.

Позиция Вани: Я бежал по лестнице из спортзала после урока физкультуры. Внизу стояли ребята из параллельного (7А) класса. Сережа поставил мне подножку, я упал и очень сильно ушибся. Все начали смеяться, а я ударил Сережу за его «шуточки».

Позиция Сережи: Мы стояли с ребятами около лестницы, ведущей в спортзал на 2 этаж, шутили, смеялись. Ребята из параллельного класса, у которых закончился урок, стали спускаться вниз. Ваня бежал быстро, и я решил его «притормозить» – подставил ножку. Я думал, что он чуть запнется, все посмеемся, и он побежит дальше. Но он запнулся, упал и очень ушибся. Ребята засмеялись, а я испугался, подошел к нему, хотел помочь, а он со всего размаха ударил меня.

Проведение восстановительной беседы по плану:

1. Установление контакта:

– Расскажи пожалуйста, что случилось? Расспросить в подробностях именно то, что можно было бы заметить на уровне действий, а не интерпретаций.

– Кто мог бы быть заинтересован в том, чтобы все исправилось, и ситуация разрешилась?

1. Определение проблемы (и отделение ее от человека):

– Какое участие ты в этом принимал?

– Что ты делал хорошо в этой ситуации?

– Что бы ты мог или хотел сделать по-другому в этой ситуации?

– Как бы ты назвал ситуацию или ту сложность, которая проявилась в этой ситуации? (Запишите это название в форме существительного имени нарицательного.)

1. Обсуждение последствий:

– Как ты чувствуешь себя, в связи с этим?

– Как «это…» (название, прозвучавшее на предыдущем этапе) вынудило тебя себя чувствовать? Какие мысли «это…» у тебя вызвало?

– Что «это…» заставило тебя делать?

– Как «это…» повлияло на твои отношения с другими людьми?

– Как «это…» повлияло на других людей? На их чувства? На их мысли?

1. Обсуждение нанесенного вреда: резюме о том, как «это…» повлияло на тебя и других. Как ты к этому относишься? Доволен ли ты этим? Справедливо ли это? С чем важным для тебя это связано?
2. Составление плана:

– Считаешь ли ты, что ситуация должна быть разрешена как-то? Если да, то зачем, ради чего ее разрешать?

– Были ли моменты, когда ты уже справлялся или участвовал в разрешении подобных ситуаций, сложностей?

– Пострадавшей стороне: если бы была возможность исправить ситуацию, что было бы тебе для этого необходимо?

– Обидчику: что нужно сделать для того, чтобы все были уверены, что ситуация не повторится?

Ответить на вопросы:

* Как тебе кажется, что может сделать каждый участник ситуации, чтобы исправить ситуацию? Когда и где это может быть сделано?
* Как можно понять и удостовериться, что это реализовано?
* Согласен ли, готов ли ты побеседовать об этом с другой стороной?

1. Обратная связь.

**Занятие 12–13. Медиативный подход**

1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Упражнение на сотрудничество. Гордиев узел.

Цель: тренировка сотрудничества и взаимопомощи.

1. Содержание:

Участники стоят в круге, вытянув руки вперед. Все медленно двигаются вперед до середины круга, пока каждый из участников не ухватится каждой рукой за руку другого участника и не будет ее крепко держать. Глаза открываются, и все видят ужасный хаос. Узел распутывается, при этом ни одна из рук не расцепляется. Это происходит с помощью вдумчивости, ловкости и интенсивной коммуникации. В работе с детьми следует направлять их действия, пока все руки не распутаются.

Обсуждение по вопросам: как вам удалось ориентироваться в этой путанице? Кто взял на себя задачу распутать этот узел: группа или отдельные участники? Как вы координировали свои действия?

1. Медиативный подход.

Определение медиативного подхода. Применение медиативного и восстановительного подхода и развитие медиации в образовательной организации. Служба медиации, ее структура, цели и задачи.

1. Медиативная беседа.

Участникам предлагается ситуация для разбора:

Лиза и Марк – влюбленная пара класса, причем уже третий год. У Лизы есть подруга Анна, с которой они дружат с детства. Но на последней школьной дискотеке Анна долго танцевала с Марком, перешёптываясь и смеясь. Лиза очень разозлилась, произошел скандал. Лиза при всех обвинила Анну в намерении очаровать ее друга. Анна назвала Лизу глупой и ревнивой. Лиза ушла в слезах, Марк помчался за ней. Они помирились, а вот конфликт между Лизой и Анной продолжался. Теперь девочки собирают себе сторонников.

Атмосфера в классе стала очень напряженной. Учителя жалуются на ухудшение дисциплины и успеваемости.

Девочки согласились на медиативную беседу.

Проведение беседы на основе медиативного подхода по плану:

1. Вступительная речь – приглашение к беседе и обозначение условий. Цель: установление контакта.
2. Заявления сторон. Расспросить на уровне действий и фактов. Цель: суть (контекст) спора, предмет спора. Вопросы: что случилось? Что произошло? Как ты видишь ситуацию? Как это повлияло на тебя? Как это повлияло на него? На кого еще повлияла эта ситуация?
3. Определение тем (отделение проблемы от человека). Общие вопросы для обсуждения – какую проблему ты сейчас хотел бы обсудить? Что важно обсудить в связи с тем, что (здесь) произошло (какие темы)? Записать темы (проблемы) для обсуждения.
4. Прояснение интересов. С какой темы начнем? Кто первый (возможна помощь медиатора в выборе – кто первый, лучше начинать с активного, более пассивный может еще больше закрыться, начать нервничать)?

Техника: работа с интересами. Вопросы: почему важна тема? С чем это связано? Зачем? Для чего? Какой ваш интерес? Почему это важно?

1. Выход на варианты решения. Обсуждение решений. Вопросы: как можно по-другому? Какой может быть выход? Как можно изменить ситуацию? Что можно сделать по-другому? Какие есть варианты решения? Что еще можно предложить? Их оценка по разным критериям: реалистичность, жизнеспособность, взаимоприемлемость.
2. Выход на договоренности, проверка рисков, составление плана. Проверка рисков – считаешь ли, что ситуация разрешилась? Насколько тебя устраивает данное решение? Считаешь ли ты возможным исполнять данное решение? Может ли кто-то (что-то) повлиять на исполнение решения?

Составление плана: что ты в первую очередь сделаешь, для того чтобы решение исполнялось? Что будет следующем шагом? И так далее. Как ты думаешь, что обычно чувствуют люди, которые исполняют взятые на себя обязательства?

Если ты будешь испытывать такие чувства, будет ли это для тебя показателем, что Ваши решения исполняются (договоренности соблюдаются)? Если у тебя не будет таких чувств, сможешь ли ты поговорить со мной, перед тем как предпринимать какие-либо действия?

1. Обратная связь.

**Занятие 14-15. Круг**

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.
2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

1. Круг.

Знакомство с технологией Круга. Круг проводят по проблемной ситуации, которую признают важной для себя все его участники. Заявить проблему может конкретный человек или группа, и на ее обсуждение приглашаются те, кого так или иначе затронула эта проблема, и те, кто заинтересован в ее решении. Участие в Круге только добровольное. Результат Круга предполагает принятие участниками ответственности, распределения ее в группе, а также составление совместного плана действий по решению проблемы и его выполнение.

Перед участием в Круге может быть проведена предварительная встреча, чтобы у участников было понимание цели проведения и готовность участвовать.

Правила Круга:

* уважать символ слова;
* говорить и слушать с уважением;
* оставаться в Круге до его завершения;
* соблюдать конфиденциальность.

Ведущий предлагает обсудить в Круге, что важно в общении друг с другом. Ведущий пускает по кругу книгу/игрушку (как «символ слова») и просит каждого, кто получает «символ слова», дать высказаться. А затем передать символ следующему участнику.

Для опоры участникам предлагаются следующие вопросы (выписываются на доску):

* Что важно в общении между людьми?
* Происходило/звучало ли сегодня что-то, что подтверждает эту важность?
* Что может ухудшить отношения между людьми?
* Было ли что-то сегодня, что не понравилось, причинило дискомфорт?
* Было ли бы полезным внедрение и применение медиативного и восстановительного подходов и идея использования медиации в школе? Чем именно?
* Что могло бы помочь применению медиативного и восстановительного подхода и что готовы делать вы для того, чтобы практика медиации прижилась в школе? Готовы ли вы и хотели бы вы, чтобы подобные занятия проводились на регулярной основе?

1. Обратная связь по занятию.
2. Опрос (итоговый контроль) по всем темам программы.

**10. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для организации образовательного процесса используются различные интерактивные формы занятий: дискуссия, ролевые игры, эмоциональное погружение, кейсы, инсценирование ситуаций, переориентация.

**11. Материально-техническое и информационное обеспечение программы**

Условия реализации: аудитория не менее 30 кв. м, столы и стулья.

Оборудование: компьютер, экран, проектор, колонки или интерактивная панель.

**12. Информационные источники (список литературы)**

1. Азбука медиации / сост. Шамликашвили Ц., Ташевский С. – Москва : Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2011. – 64 с.

2. Баныкина С.В., Егоров В.К. Учимся толерантности: Методическое пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов. – Москва, 2007 – 125 с.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва : Астрель, Программа – 07

2010. – 251 c.

4. Гордон Т. Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьниках самое лучшее / Томас Гордон при участии Ноэля Берча. – Москва : Ломоносовъ, 2010. – 432 с.

5. Методические рекомендации по развитию сети служб медиации (примирения) в образовательных организациях и в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Подготовлены Минпросвещения России и согласованы с Минюстом России. Протокол заседания Правительственной комиссии от 25 сентября 2019 г. № 23 – 18 с.

6. Методические рекомендации по созданию служб медиации и интеграции восстановительного подхода в специальных учебно-воспитательных учреждениях для детей и подростков открытого или закрытого типа / М.В. Быкова, А.А. Винокуров, В.П. Графский, А.Х. Пачеко- Рейнага, А.А. Пентин. – Москва : ФГБУ «ФИМ», 2019. – 48 с.

7. Прокофьева Н.И. Психологические аспекты ведения переговоров. – Москва : Феникс, 2012. – 147 c.

8. Стейнберг Лоуренс. Переходный возраст. Не упустите момент / пер. с англ. Юлии Константиновой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 304 с.

9. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров. – Москва: Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2013. – 128 с.