АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378

Кировского района Санкт-Петербурга

Ковалюк Светлана Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Ковалюк Светлана Юрьевна
Дата: 2026.08.31 13:09:34 +03'00'

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании Педагогического совета ГБОУ лицея № 378 Кировского района Санкт-Петербурга	Директором ГБОУ лицея № 378 Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 27.08.2026 г.	Ковалюк С. Ю. Приказ № 488 от 27.08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разрешаю конфликты умело»

(основное общее образование)

для обучающихся 7-9 класса

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Современное общество предъявляет повышенные требования к межличностным коммуникациям и умению находить компромиссы. У школьников часто возникают ситуации конфликта как внутри учебного коллектива, так и в личных взаимоотношениях. Недостаточное владение навыками конструктивного разрешения конфликтов может привести к стрессам, ухудшению психологического климата и снижению учебной мотивации. Программа внеурочной деятельности «Разрешаю конфликты умело» призвана познакомить обучающихся с тем как вести себя в конфликтных ситуациях, каковы эффективные способы их разрешения, а также детальнее познакомить с задачами и функциями работы службы медиации. Включение в программу знакомства со службой медиации расширяет понимание учащихся о способах разрешения конфликтов и способствует формированию доверия к альтернативным способам решения споров.

Цель программы:

Развитие у обучающихся навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и потребности, а также уважительно воспринимать мнение других, создавая благоприятную учебную и межличностную атмосферу.

Задачи программы:

Познакомить учащихся с понятием конфликта, его причинами и видами.

Развивать навыки эмоциональной саморегуляции и эмпатии.

Обучать эффективным способам предотвращения и разрешения конфликтов.

Формировать умение вести диалог, слушать и учитывать точку зрения собеседника.

Воспитывать ценности уважения, терпимости и взаимопомощи.

Познакомить учащихся с понятием медиации и работой службы медиации как альтернативного способа разрешения конфликтов.

Методы реализации:

Тренинговые занятия и ролевые игры

Групповые обсуждения и мозговые штурмы

Анализ ситуаций из жизни и учебной практики

Использование ситуационных задач и кейсов

Работа с психологическими методиками по развитию эмпатии и эмоционального интеллекта

Вводные презентации и видеоматериалы о медиации

Моделирование обращения в службу медиации через ролевые игры

Дискуссии на тему роли и преимуществ медиации

Ожидаемые результаты:

По завершении программы обучающиеся смогут:

- распознавать признаки конфликта и причины его возникновения;
- применять навыки конструктивного диалога и разрешения конфликтных ситуаций;
- демонстрировать терпимость и уважение к другим;
- знать, что такое медиация и как работает служба медиации;
- понимать преимущества обращения к медиатору и готовы применять этот способ при необходимости;
- снижать уровень стрессовых и конфликтных ситуаций в своем окружении.

Данная программа рассчитана на ведение в рамках внеурочной деятельности, в сочетании с уроками и семейным воспитанием, способствуя формированию гармонично развитых и социально компетентных личностей.

Возраст обучающихся:

Программа внеурочной деятельности «Разрешаю конфликты умело» ориентирована на обучающихся ***13 – 16 лет***, подростков, нацеленных на овладение конфликтной компетентностью и потенциально готовых быть членами школьной службы медиации.

Подростковый возраст – возраст, в котором на первое место выходит потребность в общении и, конечно, это идеальный период для развития и усовершенствования коммуникативных навыков. На начальном этапе обучения учащиеся узнают о различных стратегиях разрешения конфликтов, об эффективной коммуникации, получают позитивный опыт взаимодействия, затем осваивают навыки переговорного процесса и медиации, на заключительном этапе – распространяют свои знания среди участников образовательного процесса.

Условия приема обучающихся: на обучение по программе принимаются обучающиеся, интересующиеся вопросами конфликтологии, медиации и готовые быть членами Службы школьной медиации.

Сроки реализации:

Данная программа рассчитана на ***34*** занятия в год, периодичность проведения занятий – ***1 раз в неделю***, продолжительность занятий ***35 минут***.

Программа предполагает теоретические и практические занятия, а так же проектную деятельность учащихся. Практически во всех занятиях используется тренинговый формат организации обучающей деятельности.

Оценка образовательных результатов:

Процедура оценки образовательного результата по программе предусматривает итоговую защиту учащимися индивидуальных проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации среди участников образовательного процесса. В качестве проектной деятельности- может выступать участие обучающихся в конкурсах, снятие видеороликов, социальной рекламы и др.

Учебно-тематический план

№ П/п	**Наименование разделов, тем занятий**	**Кол-во часов**	**Теорет ич. часть**	**Практ тич. часть**	**Форма работы**	**Место реализаци и**
Прикладная конфликтология						
1.	Наши занятия: что и как?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
2.	Что такое конфликт. Последствия конфликта.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
3.	Как возникают и развиваются конфликты.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
4.	Стили поведения в конфликте.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
5.	Самоконтроль в конфликте	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
6.	Общение в конфликте.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
Эффективная коммуникация						
7.	Что такое эффективная коммуникация?	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
8.	Как правильно слушать собеседника?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
9.	Что такое бесконфликтный стиль общения? Качества, важные для бесконфликтного общения.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
10.	Что такое «конфликтная личность», и как общаться с такими людьми?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
11.	Коммуникативные техники в работе медиатора.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
12.	Коммуникативные техники в работе медиатора.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
Восстановительная медиация как способ урегулирования конфликтов						
13.	Что такое медиация?	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
14.	Основные принципы восстановительной медиации. Процесс и результат медиации.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**

15.	Компетенции медиатора. Качества и навыки медиатора.	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
16.	Как организовать подготовительный этап медиации?	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
17.	Практическая работа «Встреча со сторонами».	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
18.	Как провести основной этап медиации?	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
19.	Практическая работа «Встреча сторон».	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
20.	Как закончить медиацию?	**1**	**0,5**	**0,5**	**групповая**	**аудитория**
21.	Практическая работа. «Заключение соглашения. Аналитическая встреча.»	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
22.	Возникли проблемы: что делать?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
23.	Анализ трудных конфликтных ситуаций.	**2**		**2**	**групповая**	**аудитория**
Мотивационный выбор						
24.	Каким должен быть «настоящий медиатор»?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
25.	Зачем люди становятся медиаторами?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
26.	Откуда медиатору взять столько сил и терпения?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
Профилактика конфликтных ситуаций. Проектная деятельность.						
27.	Разработка проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации в группе.	**1**		**1**	**индивидуальная**	
28.	Разработка проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации в группе.	**1**		**1**	**индивидуальная**	
29.	Разработка проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации в группе.	**1**		**1**	**индивидуальная**	
30.	Реализация проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации.	**1**		**1**	**индивидуальная**	**выход за пределы аудитории**
31.	Защита проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации.	**1**		**1**	**индивидуальная**	**БИЦ**
32.	Защита проектов по профилактике конфликтов и					

	популяризации Службы Школьной медиации.					
Рефлексия						
33.	Чему мы научились?	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
34.	Обобщение материала	**1**		**1**	**групповая**	**аудитория**
Итого:		**34 часа**				

Содержание программы:

№	Тема занятия	Форма организации образовательного процесса	
		теория	практика
1.	Наши занятия: что и как?		Знакомство. Демонстрация формата занятий, введение правил групповой работы. Упражнение «Восточный базар», опрос «Ожидания», упражнение «Наш маршрут», упражнение «Бутылка с пиратского корабля» Рефлексия
2.	Что такое конфликт. Последствия конфликта.	Мини-лекция «Понятие конфликт. Разновидности и последствия конфликта.»	Упражнения «Ассоциации», «Снежинки». Работа в малых группах. Сочинение сказки «Мир без конфликтов» Рефлексия
3.	Как возникают и развиваются конфликты.	Мини-лекция «Причины возникновения конфликтов»	Разминочное упражнение «Если конфликт – это...», упражнение «Час общения», работа в малых группах: составление памятки «Правила бесконфликтного общения» Рефлексия
4.	Стили поведения в конфликте.	Мини-лекция «Характеристика стилей поведения в конфликте»	Разминочное упражнение «Недостающий стул», упражнение «Стили поведения в конфликте».

			Дискуссия на тему конструктивного и деструктивного стиля поведения. Рефлексия
5.	Самоконтроль в конфликте.		Возможность управления конфликтом на основе эмоциональной саморегуляции. Рисунок «Человек в конфликте», Алфавит эмоций, работа в малых группах «Аптечка самопомощи» Рефлексия
6.	Общение в конфликте.	Мини-лекция «Принципы формирования «Я-сообщения»	Дискуссия «Способы безопасного выражения эмоций в конфликте», работа в малых группах «Разбор ситуаций», упражнение «Копилка обидок» Рефлексия
7.	Что такое эффективная коммуникация?	Мини-лекция «открытый» и «закрытый вопрос».	Упражнение «Бинго-формуляр», Упражнение «Диктант», соревнование между малыми группами «Открытый вопрос» Рефлексия
8.	Как правильно слушать собеседника?	Мини-лекция «Техники активного слушания»	Упражнение-тест «Умею ли я слушать?», отработка навыков активного слушания на материале упражнения «Абстракция» Рефлексия
9.	Что такое бесконфликтный стиль общения? Качества, важные для бесконфликтного общения.	Мини-лекция «Барьеры в общении»	Упражнение «Роли», работа в парах «Условия бесконфликтного общения» , упражнение «Барьеры». Рефлексия

10.	Что такое «конфликтная личность», и как общаться с такими людьми?	Мини-лекция «Разновидности конфликтных личностей»	Упражнение «Знаки», Упражнение «Рисунок вдвоем», ролевое проигрывание «Общение с конфликтной личностью» Рефлексия
11.	Коммуникативные техники в работе медиатора.	Мини-лекция «Коммуникативные техники»	Отработка коммуникативных техник в малых группах (ориентация на понимание, техника активного слушания, техника пассивного слушания, техника «Отражение»). Рефлексия
12.	Что такое медиация?	Мини-лекция «Понятие «медиация», «медиатор». Восстановительная медиация.»	Упражнение «Интервью», демонстрация «Красное и черное». Рефлексия
13.	Основные принципы восстановительной медиации. Процесс и результат медиации.	Мини-лекция «Принципы медиации»	Работа в малых группах: знакомство с этапами медиации, работа в малых группах: анализ кейсовых ситуаций Рефлексия
14.	Компетенции медиатора. Качества и навыки медиатора.	Мини-лекция «Компетенции медиатора: коммуникативная, аналитическая, информационная, мнемическая, управление эмоциями (стресс-менеджмент), менеджерская, креативность, организаторская.»	Беседа «Обладаю ли я необходимыми качествами и навыками?» Рефлексия
15.	Как организовать подготовительный этап медиации?	Мини-лекция «Вступительное слово медиатора»	Упражнение «Приветствие» Работа в малых группах упражнение «Разговор» Рефлексия

16.	Работа в «аквариуме». Практическая работа «Встреча со сторонами».		Практическая работа «Встреча со сторонами». Рефлексия
17.	Как провести основной этап медиации?	Мини-лекция «Структура организации встречи сторон конфликта»	Упражнение «Крест-параллель», работа в малых группах «Заполнение таблицы» Рефлексия
18.	Работа в «аквариуме». Практическая работа «Встреча сторон».		Практическая работа «Встреча сторон». Рефлексия
19.	Как закончить медиацию?	Мини-лекция «Разработка соглашения.»	Упражнение «Выход из контакта», упражнение «Волк и семеро козлят», упражнение «Выражаем благодарность» Рефлексия
20.	Практическая работа «Заключение соглашения. Аналитическая встреча.»		Практическая работа «Заключение соглашения. Аналитическая встреча.» Рефлексия
21.	Возникли проблемы: что делать?		Упражнение «Ответ без размышлений», упражнение «Шапка вопросов», упражнение «Рецепт хорошей медиации» Рефлексия
22.	Супервизия. Анализ трудных конфликтных ситуаций.		Практическая работа учащихся по проведению процедуры медиации. Рефлексия
23.	Каким должен быть «настоящий медиатор»?		Упражнение «Качества медиатора», упражнение «Рассказ от имени предмета» Рефлексия
24.	Зачем люди становятся медиаторами?		Упражнение «Мотивация медиатора», упражнение «Неконструктивная мотивация», упражнение «Герб» .

			Рефлексия
25.	Откуда медиатору взять столько сил и терпения?		Упражнение «Страшилка», упражнение «Аптечка самопомощи», упражнение «Благодарность». Рефлексия
26.	Разработка проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации в группе.		Проектная деятельность
27.			
28.			
29.	Реализация проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации.		Проектная деятельность. Профилактика конфликтов и популяризация Службы Школьной медиации среди участников образовательного процесса..
30.	Защита проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации.		Выступление с результатами реализации индивидуальных проектов по профилактике конфликтов и популяризации Службы Школьной медиации.
31.			
32.	Чему мы научились?		Опрос «Проверяем теоретическую подготовленность», упражнение «Проверяем практическую подготовленность» Рефлексия
33.	Так кто же такие школьные медиаторы?		Оформление стенда «Школьной службы медиации», упражнение «Бутылка с пиратского корабля»
34.	Обобщение материала		

Условия реализации программы

Требования к кадровому обеспечению: Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с принципами медиации и разделяющий их, имеющий опыт реализации

технологии медиации конфликтов. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Информационно-методическое обеспечение:

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

- Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.,2002.
- Беглова Т.В., Битянова М.Р., Шадура А.Ф. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей стершего подросткового возраста «Ладья». Методические рекомендации для ведущих программы. – М., 2014.
- Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004.
- Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? – СПб, 2001.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2007.
- Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М, 2012.
- Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
- Григорьева Т.Г. Линская Л.В. Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
- Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2008.
- Классные часы: 5 класс / сост. А.В. Давыдов. – М., 2010.
- Кривцова С.В. и др. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс). – М., 2012.
- Литвинов А.В. Основной курс медиации. – М., 2011
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
- Токарева В.С. Нам нужно общение. – М., 2008.
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015 г.г.
- Лидерс А.С. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М., 2009.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2011.
- Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М., 2012.

- Редлих А., Миронов Е. Модерация конфликтов в организации. – СПб.: Речь, 2009.
- Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.,2001.
- Шабалина В.В. Виртуальная мастерская: подготовка посредников – волонтеров подростковой психологической службы. – СПб., 2001.
- Школьные службы примирения. – М., 2012.
- Школьная служба примирения и восстановительная культура отношений. – М., 2012.

Материально-техническое обеспечение: Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми. Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской. Использование ресурса школьного БИЦ.

Список литературы

1. Карманная книжка ведущего восстановительных программ. - М., 2004
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.,2002.
4. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2007.
6. Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
7. Григорьева Т.Г. Линская Л.В. Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
8. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2008.
9. Лидерс А.С. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М., 2009.
10. Литвинов А.В. Основной курс медиации. – М., 2011.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.

12. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2011.
13. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М., 2012.
14. Редлих А., Миронов Е. Модерация конфликтов в организации. – СПб.: Речь, 2009.
15. Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
16. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.,2001.
17. Шабалина В.В. Виртуальная мастерская: подготовка посредников – волонтеров подростковой психологической службы. – СПб., 2001.
18. Школьные службы примирения. – М., 2012.