



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»  
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71  
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: [Rost-psi@mail.ru](mailto:Rost-psi@mail.ru)  
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

**ПРИНЯТО**

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»  
протокол № 3  
« 29 » августа 2019 г.



**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Жить в мире с собой и другими»**  
(тренинг толерантности для подростков)

**Составитель:**

Шевцова Г.А., педагог-психолог ГБОУ  
ЦППРК «РостОК» первой квалификаци-  
онной категории

## АННОТАЦИЯ

**Название программы:** «Жить в мире с собой и другими» (тренинг толерантности для подростков)

**Направленность:** повышение психологической компетенции участников образовательного процесса

**Срок реализации:** 3 недели

**Целевая аудитория:** обучающиеся подросткового возраста 14-16 лет

**Авторство:** составительская

**Редакция:** Шевцова Г.А., педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК» первой квалификационной категории

**Цель:** развитие чувства собственного достоинства и умения уважать чувства других

**Краткое содержание:** в программе выстроена работа, направленная на активизацию процессов самопознания, самообразования и самоактуализации; обучение различным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражение своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия; развитие социальной восприимчивости, доверия, умение выслушивать другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию; развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения подростков с применением тестовых материалов.

**Реализаторы:** педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

## 1. Паспорт рабочей программы

<b>Наименование программы</b>	«Жить в мире с собой и другими»
<b>Нормативно-правовая основа разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>– Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636);</li> <li>– Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;</li> <li>– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);</li> <li>– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);</li> <li>– письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. №28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования);</li> <li>– Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ»;</li> <li>– положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 22.10.99 г. № 636);</li> <li>– приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.07.1998 №1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики»;</li> <li>– решение коллегии Министерства образования Российской Федерации от 27.05.1997 № 6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования»;</li> <li>– Федеральный закон от 24.07.1998 Г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>– Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»</li> </ul>

<b>Основные разработчики программы</b>	Шевцова Г.А., педагог-психолог первой квалификационной категории
<b>Цель программы</b>	Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать чувства других.
<b>Срок реализации</b>	3 недели (6 занятий)
<b>Исполнители мероприятий программы</b>	Специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК»
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приобретение навыков толерантного взаимодействия;</li> <li>– гармонизация самопонимания;</li> <li>– гармонизация понимания окружающей действительности.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Проблемы толерантного отношения в обществе во все времена беспокоили философов и научных деятелей. Первые работы в этом направлении М. Борба, Р. Вантберга, Г. Оллпорта и других авторов появляются лишь в середине 90-х годов XX века.

Одним из первых обобщенную характеристику толерантной личности дал Г. Оллпорт. Он выделил следующие параметры:

- «ориентация на себя» (толерантный человек больше ориентирован на личностную независимость, меньше на принадлежность внешним институтам и авторитетам);
- потребность в определенности (признает многообразие, готов выслушать любую точку зрения и чувствует меньший дискомфорт в состоянии неопределенности);
- меньшая приверженность к порядку (толерантный человек менее ориентирован на социальный порядок, менее педантичен);
- способность к эмпатии (склонность давать более адекватные суждения о людях);
- предпочтение свободы, демократии (для него не имеет значения иерархия в обществе);
- знание самого себя (толерантный человек хорошо осведомлен о своих достоинствах и недостатках и не склонен во всех бедах обвинять окружающих);
- ответственность (развито чувство ответственности, не перекладывает ответственности на других);
- защищенность (ощущение собственной безопасности и убежденность, что с угрозой можно справиться)».

В своих произведениях отражали данную тематику писатели и поэты. В России изучение проблемы толерантности связано с огромной ролью указанной проблемы в формировании неконфликтного общества. Первые работы в этой области появились в исследованиях ученых МГУ имени М.В. Ломоносова в научно-публицистическом вестнике «Век толерантности». Толерантность – уважение, принятие, понимание-признание, потребность, ценность, норма, взгляд или убеждение. Вместе с тем, это некая морально-нравственная категория, которая формируется обществом (долг, обязанность). Проблема толерантности стала широко освещаться в средствах массовой информации, на государственном и международном уровне. Права человека, мир, демократия – необходимые условия для развития общества в русле этих ценностей используются основные признаки толерантности каждого члена общества формирование социальной компетентности, социальной активности, социальной инициативности и социальной ответственности, Это связано с учащимися случаями нетерпимости по отношению к инакомыслящим со стороны враждебно настроенных оппонентов.

Человек с высоким уровнем толерантности обладает комплексом поведения, характеризующимся пониженной агрессивностью. Он менее конфликтен. Преобладает тенденция к продуктивному ведению и разрешению конфликтов. Одновременно человек приобретает позитивное отношение к жизни, что увеличивает его стрессоустойчивость и общий жизненный тонус. Признаком толерантности можно также считать умение выходить из конфликтных ситуаций путем переговоров. Считается, что обладание большим спектром способов в разрешении конфликтов приводит к наиболее продуктивному толерантному взаимодействию. Именно поэтому важна тема формирования толерантности в подростковом возрасте в современном мире. Одним из факторов формирования толерантности является приобретение человеком социально значимых особенно у подростков. В современном мире данная область отношений человека активно изучается и пропагандируется отечественными и зарубежными социологами и психологами: Асмолов А.Г., Кравцова О.А., Сатир В., Солдатова Г.У., Роджерс К., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д., Шострома Э., Щеколдина С.Д.

Толерантность предотвращает межгрупповые и внутригрупповые конфликты, что способствует формированию и поддержанию стабильности группы; создает имидж стабильной и сплоченной группы, что обеспечивает более продуктивное взаимодействие с государственными структурами, с социальными группами и организациями.

Актуальность проблемы формирования толерантного отношения в подростковой среде обусловлена целым комплексом причин различного характера.

Мировое сообщество призывает придерживаться толерантных взглядов по отношению к «образу другого». 16 ноября 1995 г. была представлена Декларация принципов толерантности, утвержденная резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО. Из нее следует, что «толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Толерантность означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими; означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям, обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность и не могут навязывать взгляды одного человека другим».

Министерство образования и науки РФ предъявляет определенные требования по отношению к выпускникам школ. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования от 15.02.2011 г., к числу личностных результатов освоения основной образовательной программы авторы документа относят «сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения».

Подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мирного сосуществования человечества.

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте становится общение со сверстниками. Это выражается в сознательном экспериментировании с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний). Особенное значение приобретает важность построения отношений на толерантной основе.

Тренинг «Жить в мире с собой и другими», разработанный для подростков, важная составляющая психолого-педагогической программы воспитания старшеклассников в духе толерантности и культуры мира. Он может выступать в качестве одной из форм внеклассной работы с обучающимися старших классов.

**Целью** данной рабочей программы является развитие чувства собственного достоинства и умения уважать чувства других.

Достижение цели возможно посредством реализации следующих **задач**:

- активизация процессов самопознания, самообразования и самоактуализации;
- обучение различным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- развитие социальной восприимчивости, доверия, умение выслушивать другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию;
- развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения подростков.

### **Психолого-педагогическая целесообразность программы**

Знакомство подростков с понятием «толерантность», создание условий для самопознания и самообразования, что способствует развитию сочувствия, сопереживания к чувствам другого человека. Формирование данных навыков способствует профилактике нетерпимости в социальной среде, снижению конфликтности.

### **Характеристика целевой аудитории**

Одним из факторов формирования толерантности является приобретение человеком социально значимых норм и правил поведения. Они созданы в ходе исторического развития человека и способствуют его гармоничному и равномерному прогрессу. Во всем мире существует определенная система ценностей, закреплённая в большинстве стран на законодательном уровне. В нее включены такие нормы как презумпция прав человека, терпимость к недостаткам и ошибкам других людей, ценность согласия и ненасильственного разрешения конфликтов, следование нормам права, сострадание, сопереживание, сочувствие, ценность человеческой жизни и отсутствия физических страданий.

Другим фактором формирования толерантной личности считают стремление человека к самосознанию, расширение его кругозора, формирование мировоззренческой позиции. Эти качества укрепляют представления человека о самом себе. Делают их более позитивными и адекватными. Сюда же можно отнести и формирование более высокого уровня самооценки у человека. Как отмечает Щеколдина С.Д.: «В развитии понимания личностью окружающей действительности объектом глубокого понимания становится человек, его внутренний мир. Это вызывает интерес к себе и собственной жизни, качествам своей личности, потребности сравнивать себя с другими. Толерантность личности способствует формированию реального представления о себе и окружающих».

Учитывая, что толерантность во многом определяется сформированностью социальных норм и правил поведения, то можно сделать вывод о достаточно ранней возможности создания толерантной личности. Так как данные нравственные ценности приобретаются еще в дошкольном возрасте с процессом социализации и адаптации в современном обществе. Однако как показывают множественные наблюдения, не все дети достаточно верно принимают данные нормы поведения. Это естественно обусловлено неправильными подходами в воспитании, деструктивными влияниями общества, повышенной агрессивностью и борьбой за выживание в достаточно жестких мировых условиях.

Все это приводит к тому, что у детей формируются деструктивные стереотипы поведения, которые, как правило, расцветают во всей своей «красе» именно в период подросткового возраста. В это время происходит резкий всплеск гормональной активности. Подросток начинает изменяться физиологически и психологически. В этот период ребенок достраивает фундаментальный пласт своей мировоззренческой картины, ищет новые пути и способы взаимодействия с миром, познает нового себя и определяет место в этом мире. Именно сейчас подросток наиболее открыт для принятия ценностной информации, помогающей ему в раскрытии волнующих его вопросов бытия.

Часто в этом возрасте подросток идет по пути наименьшего сопротивления – становится членом какого-либо религиозного течения, любительского клуба, ищет себе кумира для подражания. Это дает возможность достаточно быстро получить целостную мировоззренческую картину с соответствующими целями и способами их достижения. К сожалению, в настоящее время многие подобные организации действуют нелегально и имеют своей целью деструктивное влияние на психику человека для подчинения и управления им.

Участниками данного тренинга могут являться молодые люди в возрасте от 14 -16 лет, возможно обучающиеся одного класса или представители разных школ, как имеющие трудности во взаимодействии с социальной средой, так и не сталкивающиеся с проблемами коммуникации, но желающие повысить уровень компетенции и саморазвития.

### **Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы**

**Принцип непрерывности** обеспечивает наиболее эффективное взаимодействие членов группы, отработке навыков самопознания и взаимодействия, а так же способствует их активному закреплению.

**Принцип адаптации.** Программа должна строиться с учетом исследования ситуации по данному вопросу, необходимо учитывать культурные и региональные особенности.

**Принцип системности** задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития. В силу системности строения психики, сознания и деятельности личности все аспекты ее развития взаимосвязаны и взаимообусловлены. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а необходимо исходить из ближайшего прогноза развития.

**Принцип единства коррекции и диагностики** отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

**Принцип компетентности.** Специалист, работающий в данном направлении, должен иметь достаточный объем теоретических знаний, практических умений, навыков.

**Принцип научной обоснованности и практической применимости.** Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики и имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного и школьного образования.

**Принцип гуманизации.** Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка, уважение к его личности.

### **Формы и методы работы**

Форма работы в рамках реализации настоящей программы - групповая.

#### **Методы работы:**

- анализ процессов и продуктов деятельности;
- интерпретация данных;
- наблюдение;
- личностный тренинг;
- тренинг поведения;
- психотерапевтические игры;
- ролевая игра;
- «мозговой штурм»;
- релаксационные упражнения.

### **Виды и формы контроля**

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией ГБОУ ЦППРК «РостОК».

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2-3 недели в зависимости от интенсивности проведения встреч. Возможно осуществление встреч два или три раза в неделю по 1 часу (60 мин). Возможно объединение двух занятий в одно.

### **Основные направления реализации программы**

Основная форма работы – тренинг. Данная форма работы является наиболее эффективной для формирования знаний, умений и закрепления полученных навыков.

**1. Информационно-просветительский этап** представляет собой расширение компетенций подростков в сферах:

- культуры межличностных отношений;
- техник общения;
- самопонимания.

**2. Тренинговый этап предполагает:**

- создание условий для открытого, доверительного общения, восприятие информации, творческой атмосферы;
- развитие умения понимания чувств и поступков окружающих, сопереживать.

**3. Рефлексивный этап позволяет:**

- сделать процесс самопознания более целенаправленным;
- осуществить формирование навыков осознания и отслеживания своих чувств;
- сделать процесс саморазвития осознанным.

*Структура занятия.*

1. Разминка.

Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

2. Основное содержание занятия.

Эта часть включает в себя игры, упражнения, задания.

3. Рефлексия занятия.

В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями.

В ходе занятия задаются вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

- «Что вы сейчас чувствуете?»
- «Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?»
- «Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?»

### **Ресурсы, необходимые для реализации программы**

Программа может быть реализована специалистами ГБОУ ЦППРК «РостОК». Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое и освещенное помещение, позволяющее расставить необходимое количество стульев по кругу;

Для осуществления упражнений в ходе тренинговых занятий необходимы листы бумаги (формат А3. А4), фломастеры, возможно наличие доски в помещении. Дидактические стимульные материалы (наглядные, демонстрационные, раздаточные) предоставляются специалистом, реализующим программу. Канцелярские товары приобретаются за счет средств ГБОУ ЦППРК «РостОК».

### **Состав группы и режим работы**

Программа рассчитана на подростков 14-16 лет. Численный состав группы - до 12 человек.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Длительность одного занятия составляет 1 час (60 мин.). При необходимости и на усмотрение специалиста занятия могут объединяться и составлять 2 часа, что может сокращать срок реализации программы.

### **Оценка эффективности программы**

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, данные диагностического исследования (*при-*

ложение 2), а также личность специалиста, реализующего данную программу – комплекс критериев, обеспечивающий результативность и эффективность работы, направленной на развитие чувства собственного достоинства и умения уважать чувства других.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Кол-во часов
1	«Толерантность: что это?»	– знакомство с понятием толерантность; – активизация воображения участников в поисках собственного понимания толерантности.	1
2	«Я и группа: толерантность к себе. Чувство собственного достоинства».	– формирование понимания функциональной роли чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности; – анализ способов, которые делают общение толерантным.	2
3	«Я и группа: толерантность к себе. Самопознание».	– создание условий для самовыражения и самораскрытия в метафорической форме сформировать навыки точного межличностного восприятия.	1
4	«Я и группа: толерантность к себе и к другим. Толерантное общение».	– развитие навыков социальной интуиции, чувствительности, навыков понимания другого человека.	1
5	Завершение.	– совместное обсуждение результатов тренинга; – подведение итогов.	1
<b>ИТОГО</b>			<b>6</b>