

**Программа повышения психологической компетенции участников
образовательного процесса
«Жить в мире с собой и другими»
(тренинг толерантности для подростков)**

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 разрешения 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.

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.

Программа рассчитана на обучающихся подросткового возраста 14-16 лет. Оптимальной является группа из 12 человек.

Рекомендуемая продолжительность группового занятия – 60 мин., 2-3 раза в неделю. Общее количество занятий – 6.

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.

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, 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.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков толерантного взаимодействия;
- гармонизация самопонимания;
- гармонизация понимания окружающей действительности.