

**Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)**

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор И.С. Седунова

Приказ от 25.08.25 № 129-09



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Профилактика сетевого одиночества»

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 5 часов

Разработчик: Лаврова Наталья Николаевна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Профилактика сетевого одиночества» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность и ориентирована на развитие коммуникативной и эмоциональной компетентности обучающихся, сплочение реальной группы.

Адресат программы: учащиеся 9-11-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития).

Актуальность

Общение является ведущим и значимым видом деятельности для подростков. В процессе общения подростки усваивают нормы социального поведения, морали, устанавливает отношения равенства и уважения друг к другу.

Особенно значимо для подростков - общение со сверстниками, которое проявляется через стремление совместной деятельности с ними, желание жить коллективной жизнью, иметь близких друзей, быть принятым, признанным и уважаемым своими товарищами. Появляется стремление к интимному общению. Через общение со сверстниками у подростков формируется отношение к самому себе и к окружающему миру, что влияет на развитие личных качеств, социальных установок, их поведение и деятельность.

Неблагополучие в отношениях со сверстниками, друзьями, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы часто порождают тяжелые переживания, расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка ситуация – искреннее осуждение коллектива, товарищей, игнорирование, отсутствие дружбы и длительного общения.

Переживание одиночества тяжело и невыносимо для подростка. В то же время, навыки конструктивного общения (умение слушать собеседника, относиться с уважением к чужой точке зрения, адекватно выражать свои эмоции, ориентироваться в ситуациях, вести бесконфликтный диалог используя различные формы вербального и невербального общения) зачастую развиты у подростков недостаточно, что связано в первую очередь с малым социальным опытом. Часто именно это заставляет их не искать новые формы взаимодействия, а устраниваться от общения со сверстниками вовсе, находя себе новые способы удовлетворения потребностей в том числе через интернет при этом оставаясь одиноким.

В современном мире, где общение активно происходит не только при личной встрече, но и через различные средства коммуникации, связанные с сетью интернет, особенно актуален вопрос формирования навыков конструктивного взаимодействия и общения, поскольку общение в интернет сети имеет свою специфику.

Данная программа позволяет научиться преодолевать трудности в процессе общения, сформировать у подростков и юношей навыки общения, научиться управлять собственным эмоциональным состоянием, развить навыки корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, развить умение конструктивно взаимодействовать в процессе совместной деятельности и научиться достигать взаимопонимания и сотрудничества.

Нормативно-правовая база

- Статья 67.1 Конституции Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобразования России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;
- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
- Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- Комплексный план мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного

потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025-2026 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 13 августа 2025 года

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 5 академических часов в течение учебного года.

Цель: развитие коммуникативной и эмоциональной компетентности обучающихся.

Задачи:

- **Обучающая** – просвещение подростков по актуальным вопросам психологического и социального развития; расширение представлений о межличностном общении, различных способах коммуникации. Просвещение по вопросам саморегуляции поведения, управления своим эмоциональным состоянием.
- **Развивающая** – развитие коммуникативных навыков и самосознания подростков; развитие возможных стратегий поведения для предупреждения и эффективного разрешения конфликтов; развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.
- **Воспитательная** – воспитание культуры общения и формирование у учащихся мотивации к конструктивному взаимодействию; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию; формирование гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

1. Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность безопасного и здорового образа жизни, уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
2. Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
3. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
4. Толерантное сознание и поведение.
5. Формирование осознанного конвенционального поведения и культуры общения.
6. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные

1. Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
2. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.

3. Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
4. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
5. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

1. Расширение представлений о межличностном общении.
2. Приобретение навыков выхода из конфликтной ситуации.
3. Умение аргументированно вести диалог.
4. Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
5. Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
6. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы: сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСР Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСР Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Программу возможно реализовать как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел)

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСР Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество детей в группе: не более 15 человек.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционной форме с применением

игр и упражнений интерактивного характера.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Профилактика сетевого одиночества»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общение – понятие, виды.	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Основные составляющие эффективного общения	1	0,5	0,5	Рефлексия
3.	Наши эмоции и чувства	1	0,5	0,5	Рефлексия
4.	Манипуляция и способы защиты	1	0,5	0,5	Рефлексия
5.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
ИТОГО		5	2	3	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Профилактика сетевого одиночества»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 уч. год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	5	5	По согласованию с образовательной организацией