

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

Приказ от 29.08.25 № 182 - 29



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Развитие коммуникативных умений подростка»

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 11 часов

Разработчики: Новикова Наталия Юрьевна,
педагог-психолог,
Сошникова Ирина Геннадьевна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие коммуникативных умений подростка» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат программы: программа адресована несовершеннолетним от 14 до 17 лет. Занятия программы построены с учетом проблематики подросткового возраста.

Актуальность программы

Согласно международным экспертам в XXI веке основные навыки, влияющие на эффективность деятельности, это – коммуникация, креативность, критическое мышление, коллаборация или сотрудничество. Данные навыки относятся к разряду гибких навыков, ученые рекомендуют развивать их, чтобы обеспечить новому поколению успешное будущее.

Гибкие или мягкие навыки — это индивидуальные характеристики, которые позволяют человеку эффективно и гармонично взаимодействовать с другими в рамках своей профессиональной деятельности.

Востребованность данной программы объясняется тем, что в подростковой среде становится актуален запрос на преодоление трудностей установления эмоциональной связи, смущения от живого контакта и повышение уверенности в себе при живом контакте с другими. Увлеченность подростками общением при помощи специальных программ (социальные мессенджеры, голосовые помощники), лишает необходимости живого общения и ведет к тому, что они утрачивают способность разговаривать друг с другом. Качество живого общения снижается, оно становится эмоционально обедненным. Невключенное или цифровое общение вызывает тревогу, неуверенность в себе, защитную агрессию.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в развитии гибких или мягких навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

Групповые формы работы помогают формировать навыки общения, развивать речь, учить договариваться друг с другом, видеть и понимать, что человек нуждается в твоей помощи.

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие коммуникативных умений подростка» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №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 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 28 декабря 2024 г. №1124;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р);
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на

- период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
 - Национальный проект «Молодежь и дети»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. №286;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) 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);
 - 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 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;
 - 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;
 - 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»;

- 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.

Научно-методическое основание программы

Человек социальное существо и с первых месяцев жизни испытывает потребность в общении. Общение — это необходимое условие жизнедеятельности человека.

Подростковый период в жизни человека - особый период.

Согласно Л.С. Выготскому, основное новообразование подросткового возраста - перенесенное внутрь социальное сознание, т.е. есть самосознание (иначе интериоризированный опыт социальных отношений). Его появление способствует большей регуляции, контролю и управлением поведения, более глубокому пониманию других людей, создает условия дальнейшего личностного развития и др.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Интимно-личностное общение – это общение, основанное на личной симпатии партнеров по отношению друг к другу, их взаимной заинтересованности в установлении и поддержании доверительных отношений.

И.С. Кон говорит о том, что главная тенденция подросткового возраста - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт со взрослыми.

Интимно-личностное общение предполагает:

- высокую степень доверия партнеру,
- взаимное глубокое самораскрытие.

А. Маслоу считал, что умение общаться — это одна из важных качественных характеристик личности, которая позволяет реализовать её потребности в социальном признании, уважении, самоактуализации и помогает успешному процессу социализации.

Зарубежные авторы, такие как Дж. Морено, Э. Берн, Г. В. Оллпорт, Е.Мелибруда, К. Роджерс выделяли ряд необходимых качеств для эффективного общения: социальный интеллект, понимание себя и других, умение встать на позицию другого, эмпатию и позитивное отношение к самому себе.

Общение является:

- своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей,
- формой построения отношений с товарищами на основе определённых морально-этических норм, которые опосредуют поступки подростков,
- формой освоения этих отношений.

Согласно мнению отечественных и зарубежных психологов, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Это вид межличностных отношений, который формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Общение - специфический вид эмоционального контакта, дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

Общение в подростковом возрасте включает две противоречивых потребности:

- потребность в принадлежности к группе

- и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой).

В старшем подростковом возрасте появляется три вида взаимоотношений: внешние – эпизодические «деловые» контакты, служащие для сиюминутного удовлетворения интересов потребностей; товарищеские, способствующие взаимообмену знаниями, умениями и навыками; дружеские, позволяющие решать вопросы эмоционально-личностного характера.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы – программа «Развитие коммуникативных умений подростка» реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 11 часов.

Цель программы

Формирование и развитие гибких, или мягких, навыков - коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества.

Задачи программы

Обучающие:

- Научить эффективным способам межличностного общения.
- Обучить способам самонаблюдения и оценки своего эмоционального состояния в различных ситуациях.
- Изучить свои личностные особенности, свой внутренний мир.
- Научить осознавать свои потребности и брать на себя ответственность за их удовлетворение.
- Научить полно и четко формулировать свои мысли и отношение к событиям и явлениям окружающей действительности.
- Научить устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и ситуациями.

Развивающие:

- Развить ассоциативное мышление.
- Развить способности к анализу и самоанализу.
- Развить умение использовать при анализе ситуации свой прошлый опыт и знания.
- Развить умения конгруэнтного выражения чувств безопасным для себя способом.
- Развить навык сотрудничества.
- Развить способность к эмпатии (сочувствию и сопереживанию).
- Развить творческие способности.
- Способствовать включению новых знаний, умений и навыков в опыт личности.
- Развить способность видеть в себе хорошее, замечать свои достижения, отделять свою личность от своих проблем.
- Повысить степень осознанности своих эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с другими людьми.
- Развить умение активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки.

Воспитательные:

- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).
- Воспитать уважительное отношение к своему уникальному индивидуальному опыту.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

1. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
2. Стабилизация психоэмоционального состояния.
3. Формировании положительного эмоционального отношения к себе, повышение уровня самопринятия.
4. Развитие этических представлений, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
6. Осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, формирование навыка определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

Метапредметные:

1. Формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.
3. Устранение трудностей в контактах с окружающими; формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
4. Формирование понятия личностные границы и культуры их соблюдения в коммуникативном пространстве.
5. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

1. Формирование целостного взгляда на мир, в том числе на внутренний мир человека.
2. Овладение приемами и способами произвольной регуляции деятельности.
3. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
4. Развитие словарного запаса. Способность активного использования речевых средств в решении познавательных и коммуникативных задач.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Развитие коммуникативных умений подростка» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП 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 общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие включает:

- *вводный этап*, приветствие (ритуал вхождения в занятие), объявление темы, небольшой экскурс в теорию темы. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу);
- *основную часть*, упражнения, ориентированное на развитие гибких навыков:

коммуникации, креативности, критического мышления, сотрудничества. В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются;

- *заключительную часть*, направленную на оценку своего опыта, полученного в результате занятий, повышение эмоционального тонуса, рефлексии накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела.

Условия набора в группы

На занятия зачисляются подростки

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной работы;
- в соответствии с рекомендациями образовательной организации Красносельского района.

Зачисление на занятия осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся либо самих учащихся в возрасте от 15 лет.

Противопоказанием является сниженный интеллект, выраженная демонстративность.

Формы организации занятий: занятия проходят в групповой форме – 5 - 8 человек.

Формы проведения занятий: мини-лекция, беседа, практические упражнения для отработки навыков, творческая работа и ее презентация.

Методы, используемые при реализации программы

В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Желательно при определении режима занятий учитывать принцип постоянства места и времени.

Программа рассчитана на 10-15 часов. Продолжительность каждого занятия 1 - 1,5 академических часа.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.135).

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества);
- свободное пространство для движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: см. Приложение 1.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Развитие коммуникативных умений подростка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	0,5	1,0	Анкетирование, рефлексия, наблюдение
2.	Чувства и эмоции людей.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
3.	Ассоциативное мышление.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
4.	Личные границы.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
5.	Активити.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
6.	Дружба.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
7.	Образ Я.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
8.	Сотрудничество.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
9.	Критическое мышление.	1,0	0,25	0,75	Рефлексия, наблюдение
10.	Подведение итогов.	1,5	0,5	1,0	Анкетирование, рефлексия, наблюдение
ИТОГО		11,0	3,0	8,0	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Развитие коммуникативных умений подростка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	В соответствии рабочей программой	В соответствии рабочей программой	11	11	1 раз в неделю