

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 484  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 484  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 410/01-оу от 01.09. 2025г.  
Директор ГБОУ школы № 484  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Ефимова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Социо-студия»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:  
Осин Владимир Янович  
Педагог дополнительного образования,  
педагог-психолог

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Мы живем в эпоху своеобразного коммуникационного взрыва, значительной интенсификации общения, социальных вызовов и быстрой координации усилий в различных отраслях жизни. Все это делает межличностные контакты легко и быстро воспроизводимыми, и современный подросток должен быть к ним хорошо подготовлен.

Каждый человек, в том числе и ребенок, это личность, которая имеет свободу прожить свою жизнь так, как считает нужным, и несет за это полную ответственность. Только научившись принимать на себя ответственность за свой выбор, за свои поступки, возможно строить качественно новые дружеские отношения, доверять миру, уважать, ценить самого себя и других, уметь выражать свои эмоции и отвечать за себя и свои поступки, полноценно проживать то, что дается судьбой.

Серьезные проблемы возникают у подростка, не умеющего устанавливать адекватные межличностные контакты со своими сверстниками и взрослыми, как в школе, так и в семье.

Психологические новообразования в подростковом возрасте связаны с изменением потребностей и мотивов поведения. Это потребность выйти за рамки школы, соответствовать собственным требованиям к самооценке, найти и защитить свое место в окружающей социальной среде. К центральному психологическому новообразованию подросткового возраста относятся самосознание личности, становление которого возможно только посредством полноценного общения, развитием и применением социальной активности.

**Направленность образовательной программы** – социально-гуманитарная.

**Адресат программы** – Данная программа предназначена для юношей и девушек 11-17 лет, без ограничений по группам здоровья.

**Актуальность** – Занятия по программе «Социо-студия» существенно облегчают и ускоряют процесс овладения навыками эффективного социального поведения, необходимого для организации продуктивного, полноценного взаимодействия с другими людьми и в межличностных отношениях, создают возможности для более полного самопознания и самоопределения. Кроме того, овладение материалом по данной программе способствует развитию гибкости ролевого поведения, расширяет возможности самовыражения, учит анализировать свои действия и выбирать подходящий способ взаимодействия с окружающими людьми, позволяет снимать стереотипы в общении и заново формировать способы поведения. А также занятия дают возможность получить новый позитивный опыт в общении, ощутить свою успешность, что является одной из наиболее значимых потребностей в подростковом возрасте.

**Уровень усвоения программы** – базовый

**Объем и срок реализации программы** – Срок реализации программы - 1 год.

Общее количество часов – 72 часа. Занятия проводятся по 2 часа в неделю, в том числе во время осенних и весенних каникул.

**Цель программы** – Создание образовательной среды, способствующей реализации мер, направленной на социальное и психологическое развитие учащихся, формирование психологической компетентности и развитие социально значимых личностных качеств подростков через организацию процесса самопознания, развития и построения позитивных дружеских отношений.

**Основные задачи:**

*Обучающие:*

- обучать способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях;

*Развивающие:*

- развивать коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими его людьми;
- формировать систему понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности подростков, развивать навыки рефлексии и обратной связи;

*Воспитательные:*

- формировать активную социальную позицию подростков;
- формировать мотивацию самовоспитания и саморазвития;

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты:*

- Рост самооценки и уверенности в себе.
- Осознание своих эмоций, потребностей и ценностей.
- Формирование ответственного отношения к своим действиям и поступкам.

*Метапредметные результаты:*

**Регулятивные УУД:**

- Умение самостоятельно планировать действия для достижения целей.
- Навыки самоконтроля и саморегуляции в стрессовых и конфликтных ситуациях.
- Владение техниками управления своим временем и борьбы с прокрастинацией.

**Познавательные УУД:**

- Способность к анализу своих поступков, мотивов и эмоциональных реакций.
- Развитие критического восприятия информации извне (в том числе из социальных сетей).
- Умение проводить самоанализ и рефлекссию для личностного роста.

**Коммуникативные УУД:**

- Навыки эффективного и уверенного взаимодействия в группе.
- Владение техниками активного слушания, конструктивного диалога и грамотного разрешения конфликтов.
- Умение давать и принимать обратную связь в формате «Я-сообщений».
- Способность к проявлению эмпатии и оказанию психологической поддержки.

*Предметные результаты:*

Теоретическая подготовка:

- Знание базовых понятий психологии эмоций, коммуникации и конфликтологии.
- Понимание природы стресса и причин возникновения выгорания.

Практическая подготовка:

- Применение техник эмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, mindfulness, метод «Стоп»).
- Использование инструментов профориентации и построения личной образовательной траектории.
- Умение применять на практике стратегии разрешения конфликтов и ведения сложных переговоров (в т.ч. в семейной сфере).
- Навык создания и ведения личного плана развития (таблица целей, «Колесо баланса», «Дневник благодарности»).

- Результатом проведенных занятий является формирование психологической компетентности, развитие у подростков чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности и страха, успешная реализация себя в поведении и деятельности, развитие социально значимых личностных качеств подростков.

Занятия по программе «Социо-студия» помогают подростку воспринимать себя по следующим основным направлениям:

- через восприятие себя другими: групповые занятия дают прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы;
- через восприятие другого человека (участника группы) как такой же уникальной личности, путем установления с ним контакта и построения дружеских отношений на основе взаимоуважения и взаимопонимания;
- через результаты собственной деятельности: механизм самооценки: в группе социально - психологического тренинга осуществляется определение и коррекция уровня самооценки;
- через восприятие себя другими: механизм «обратной связи», а это обязательный элемент занятий;
- через наблюдение собственных внутренних состояний: подросток осмысливает, обсуждает с окружающими свои мысли, эмоции, ощущения;
- через приложение и применение полученных навыков и знаний в процессе тренингов.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП.**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации, на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Условия формирования групп:** разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся в течение года. Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек.

**Условия набора в группу:** прием в группу объединения осуществляется по желанию учащихся и (или) по заявлению родителей (законных представителей).

**Формы организации и проведения занятий:** Работа по программе: осуществляется с помощью тренинга, социологических опросов, игровых методов, различных форм групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов и т.д.

**Материально-техническое оснащение:** помещение для групповых занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

**Кадровое обеспечение:** занятия проводят педагоги дополнительного образования; социальный педагог, педагог-психолог (имеющие высшее психологическое образование).

### **Учебный план**

#### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел, форма проведения	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Блок 1 «Вводный»	4	4	8	наблюдение
2	Блок 2 «Коммуникация Личностей»,	4	15	19	Индивидуальный опрос, фронтальный опрос
3	Блок 3 «Личности и рост»	4	11	15	Письменный опрос
4	Блок 4 «Личность и динамика»	4	7	11	

					Индивидуальный опрос, фронтальный опрос
5	Блок 5 «Люди и проекты»	7	12	19	Представление проекта
<b>Итого</b>		23	49	72	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Социо-студия»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября 2025	26 мая 2026	36	72	по 2 часа в неделю

«Утверждаю»

Директор

\_\_\_\_\_ /Ефимова М.Ю./

ГБОУ СОШ № 484

Московского района Санкт-Петербурга

Приказ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_

## *Рабочая программа*

### **Содержание рабочей программы 1 года обучения**

#### **Раздел 1. Блок 1 «Вводный»**

**Теория:** Набор учащихся в группу. Вводное занятие. Общие вопросы. Техника безопасности. Цели и задачи студии. «Социо-студия» Правила, Открытая группа. Выявление первичных запросов (сложности в общении, мотивационные аспекты итд.) участников группы.

**Практика:** Занятие, направленное на построение и сплочение коллектива. Азы работы в группе «Обратная связь». Круглый стол «Социум и человек» определение целей социологических исследований группы, проблем, требующих разрешения.

#### **Раздел 2. Блок 2 «Коммуникация Личностей»**

**Теория:** «Виды общения» освоение на практике трех видов общения: разговор-понимание, разговор-цель, разговор-инструмент. «Почему мы ссоримся» изучение природы и механизмов развития конфликта, создание модели конфликтной ситуации.

**Практика:** «Друг другу» осознание суверенитета личностных границ в социуме и их разумности, сплочение группы, закрепление доверия. «Эмоциональная гимнастика» овладение навыками управления своей эмоциональной сферой. "Кого вы не знаете" развитие коммуникативной компетенции. «Сотрудничество» моделирование различных ситуаций межличностного взаимодействия, прогнозирование вариантов конструктивного общения. «Антиномии» процедура группового психологического тренинга, направленная на развитие коммуникативной компетенции. (участники придумывают антиномии - утверждения, противоречащие друг другу, и при этом оба истинные). «Что вы действительно думаете» осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков. «Основное в человеке» коммуникативное упражнение (представление о том, какие личностные качества лучше всего характеризуют человека). «Напарники» моделирование различных ситуаций межличностного взаимодействия, прогнозирование вариантов конструктивного общения. «Если бы..., то я стал бы...» отработка навыков быстрого реагирования в конфликтной ситуации. «С три короба» процедура группового психологического тренинга, направленная на преодоление установок саморазрушения, аутоагрессии. «Вертушка жалобщиков» развитие коммуникативных умений и навыков восприятия партнёров по общению. «Советники» ролевая игра, направленная на развитие способности тонкой оценки этичности человеческих поступков. «Дать название ситуации» упражнение направлено как на совершенствование способности дифференцировать коммуникативные ситуации в характерных признаках, так и на развитие языкового чутья. «Гибкие границы» моделирование конструктивного взаимодействия с окружающим миром, рефлексия эмоциональных переживаний. «Команда моей мечты» игра, коммуникативная компетенция.

### **Раздел 3. Блок 3 «Личности и рост»**

**Теория:** «Я-реальное, Я-идеальное» создание условий, помощи при выстраивании адекватную самооценки. «Цветовые метафоры» психосемантическая диагностика мотивации и отношений к различным занятиям, людям и событиям, основанная на обозначении ряда понятий с помощью стандартного набора цветовых стимулов. «К чему стремятся люди». Возможность рассмотреть разницу между материальными и нематериальными целями; помочь учащимся определить, чего они хотят достичь в своей жизни; подумать вместе с учащимися над понятием «счастье».

**Практика:** «Я здесь инкогнито» упражнение личностного роста, развитие рефлексии. «Близнец издалека» методика, предназначенная для рефлексии ценностно-смысловой сферы личности, выявления ведущих ценностных ориентаций в жизни человека. «Контраргументы» создание условий для самораскрытия, развития умения вести полемику и контраргументацию. «Эпитет к счастью» развитие вербального интеллекта. «Презентация мечты» тренинг навыков самопроектирования и самопрезентации в коллективе. «Эпитафия» готовность осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные (ключевые) события собственной жизни. «Рассказы про уверенность» развитие ассертивности. «Побег» развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. «Герой нашего времени» техника предназначена для обретения, "кристаллизации" внутренних точек роста личности.

### **Раздел 4. Блок 4 «Личность и динамика»**

**Теория:** «Ситуация» развитие навыков сочувствия, сопереживания, эмоциональный компонент эмпатии. «Что вы действительно думаете?» осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

**Практика:** «Последняя встреча» совершенствование коммуникативной культуры. «Эмоциональные ловушки» развитие эмоционального интеллекта. «Карамбия» (игра) возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия неэффективного межличностного общения. «Пресс-конференция: 10 лет спустя» формирование опорных пунктов роста участников, планирование деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе становления. «Старый заброшенный магазин» упражнение, направленное на развитие рефлексии. «Преувеличение или изменение» в ролевых играх для раскрытия внутриличностных конфликтов. «Новые слова» групповой тренинг, направленный на развитие личностного роста. «Сочинение на заданную концовку» пробуждения рефлексии, развития умения находить в повседневном некие общие закономерности. «Итог» Осознание обучающимися личных ресурсов и ресурсности сообщества.

### **Раздел 5. Блок 5 «Люди и проекты»**

**Теория:** «Спикерская» долгосрочная, краткосрочная мотивация, обучение навыкам интервьюирования.

**Практика:** «Планирование социального проекта» методы социологии; основы социологического исследования; исследовательская работа; проведение анкетирования по заданной теме. «Презентация социального проекта» обсуждение, самоанализ.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**  
**(1 год обучения)**

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	«Вводный»	Групповые занятия: лекции, беседы, дискуссии, круглый стол	При изучении данной темы используется, словесный метод, объяснение, также используется метод демонстрации действий иллюстрации	Схемы, таблицы, памятка	Наблюдение, опрос
2	«Коммуникация Личностей»	Групповые занятия: беседы, дискуссии, Групповые упражнения: тренинги, занятия - игры, сюжетно- ролевые игры	Наглядно-практические методы, объяснение, упражнения игровые, упражнения творческого характера	Схемы, таблицы, памятка, презентации	Опрос в группе
3	«Личности и рост»	Групповые занятия: беседы, дискуссии, Групповые упражнения: тренинги, занятия - игры, сюжетно- ролевые игры	Наглядно-практические методы, объяснение, упражнения игровые, упражнения творческого характера	Схемы, таблицы, памятка, презентации	Индивидуальный опрос
4	«Личность и динамика»	Групповые занятия: беседы, дискуссии, Групповые упражнения: тренинги, занятия - игры, сюжетно- ролевые игры	Наглядно-практические методы, объяснение, упражнения игровые, упражнения творческого характера	Схемы, таблицы, памятка, презентации	Грузовой опрос
5	«Люди и проекты»	Групповые занятия: беседы, дискуссии, Групповые упражнения: практическая работа,	Наглядно-практические методы, объяснение, упражнения конструктивны, упражнения творческого характера	Схемы, таблицы, памятка, презентации	Групповая рефлексия





## Информационные источники

- Алмазов, Б. Н. Психологические основы педагогической реабилитации: учебник для бакалавриата и магистратуры / Б. Н. Алмазов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 223 с.
- Азарнова, Анна Метод ролевой игры в тренинге / Анна Азарнова. - М.: Речь, 2014. - 352 с.
- Басов, Н. Ф. История социальной педагогики: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ф. Басов, В. М. Басова, А. Н. Кравченко. — 3-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 250 с.
- Бочарова, Н. И. Методика организации досуговых мероприятий. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для СПО / Н. И. Бочарова, О. Г. Тихонова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
- Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. - М.: Педагогическое общество России, 2004. -512 с.
- Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И.Рогов. – М.: ВЛАДОС,1995.— 448 с.
- Овчарова Р.В. Практическая психология в школе. М., - 1999.
- Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В.Дубровиной, М. Издательский центр «Академия»,1995.
- Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа,1996. – 144 с.
- Свияш, А.Г. Как быть, когда все не так, как хочется / А.Г. Свияш. - М.: АСТ, 2017. - 728 с
- Семенов, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семенов. - М.: Психотерапия, 2014. - 256 с.
- Суховершина, Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции / Ю.В. Суховершина. - М.: Академический проект, 2013. - 492 с.
- Коноплева, Н. А. Организация социокультурных проектов для детей и молодежи: учеб. пособие для СПО / Н. А. Коноплева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 254 с.
- Фалькович Т.А, Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. - М.: ВАКО, 2004.- С.167-170.
- Хрестоматия по детской психологии / сост. Г.В. Бурменская. - М.: Институт практической психологии, 1996.- 264с.
- <https://www.uchportal.ru/load/116> Учительский портал Тренинги для школьного психолога
- <https://infourok.ru/polniy-sbornik-treningov-po-rabote-v-shkole-3530514.html> Инфоурок
- <http://www.apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashichsya.html> Тренинги школьного психолога для учащихся