

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 133/2 - од

ПРОГРАММА
по психологическому сопровождению
вновь прибывших детей в период адаптации в классе, в школе
«Теплый старт»

для обучающихся

(6-7 классов)

Составитель :
педагог-психолог
Жук М.М.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Переход в новую школу — один из самых стрессовых опытов для подростка 11–13 лет. В этом возрасте социальная среда становится особенно значимой: принадлежность к группе воспринимается не как опция, а как базовая потребность, сопоставимая по силе с потребностью в безопасности. Для ребёнка 6–7 классов мнение сверстников и место в иерархии класса напрямую влияют на самооценку и даже на ощущение собственной ценности.

Программа «Тёплый старт» помогает сделать этот переход управляемым. Она не пытается «стереть» стресс, потому что адаптация — это всегда напряжение, но она снижает его разрушительную силу. Программа даёт ребёнку понятную опору: предсказуемые шаги, безопасное пространство для разговора, возможность проявить себя в безопасных условиях. Для классного сообщества она создаёт понятный ритуал приёма нового ученика — не через демонстрацию («все смотрят на новенького»), а через совместную деятельность, где каждый участник важен.

Важный принцип программы — опора на ресурсы, а не на дефициты. Вместо того чтобы фокусироваться на том, чего ребёнок не умеет (не знает ребят, теряется в школе), программа помогает увидеть и использовать то, что у него уже есть: увлечения, сильные стороны, навыки, поддержку семьи. Это позволяет быстрее выстроить «мостики» между новичком и классом.

Цель: обеспечить мягкую адаптацию вновь прибывших обучающихся 6–7 классов к новому коллективу и образовательной среде.

Задачи:

- Снять тревожность первого периода, создать чувство безопасности и принадлежности.
- Помочь классу принять нового ученика через совместную деятельность и осознанные ритуалы.
- Настроить коммуникацию между ребёнком, семьёй, классным руководителем и педагогическим коллективом.
- Своевременно выявлять признаки дезадаптации и оказывать адресную поддержку.

Срок реализации: 8 учебных недель (период с 1 по 8 неделю обучения новичка в новой школе).

Формы работы: индивидуальные беседы, групповые занятия с классом, малогрупповые игры, консультации для родителей и педагогов, наблюдение.

Этапы программы

Этап 1. «Предстарт» — подготовка (до прихода ребёнка или в первые 1–2 дня)

Действие	Кто отвечает	Срок
Знакомство с личным делом, характеристикой, особенностями здоровья и обучения	Психолог, классный руководитель	До прихода
Беседа с родителями: ожидания, тревоги, опыт прежней школы, круг общения	Психолог	До прихода или в 1-й день
Подготовка класса к приходу нового ученика: короткий разговор без давления — «у нас появится новый одноклассник, давайте подумаем, как ему помочь»	Классный руководитель	За 1–2 дня

Действие	Кто отвечает	Срок
Назначение «наставника» — спокойного, принимающего ученика из класса, который будет рядом первые недели	Классный руководитель	1-й день

Рекомендация психолога: не стоит устраивать торжественную встречу с громким представлением — для подростка это дополнительный стресс. Лучше спокойное, тёплое включение.

Этап 2. «Первый контакт» — 1–2 неделя

С ребёнком (индивидуально, 1–2 встречи):

- Знакомство в безопасной обстановке кабинета психолога. Установление контакта через нейтральные темы: увлечения, любимые предметы, что нравится в школе, что нет.
- Беседа о том, что адаптация — нормальный процесс, и тревожиться естественно. Рассказ о том, как устроена школа: где столовая, кто поможет, к кому обратиться.
- Лёгкая экспресс-диагностика: рисунок «Я в новой школе», шкала тревожности (например, модифицированный вариант теста Спилбергера для подростков).

С классом (одно групповое занятие, 40 мин):

- Упражнение «Круг знакомств»: каждый называет имя и одну вещь, которую не знает о себе никто из присутствующих. Новичок участвует наравных.
- Игра «Карта класса»: дети рисуют общую карту, отмечают, где сидят, что любят делать на переменах. Новичок отмечает своё место.
- Договор о правилах: «Как мы встречаем новых людей в нашем классе». Формулируют сами дети, психолог записывает.

С родителями:

- Краткая обратная связь: как прошёл первый день, что заметили, что поддержать дома.

Этап 3. «Включение» — 3–4 неделя

С ребёнком (1–2 встречи):

- Беседа: что получается, что пока трудно. Кого уже удалось узнать? С кем комфортно?
- Упражнение «Ресурсный чемоданчик»: вместе с психологом ребёнок собирает список того, что ему помогает — люди, занятия, воспоминания, навыки. Оформляется в виде карточек или рисунка.
- Если тревожность сохраняется — повторная диагностика, сравнение с первичной.

С классом (одно занятие, 40 мин):

- Упражнение «Общий портрет»: класс делится на группы по 4–5 человек, новичок входит в одну из групп. Каждая группа создаёт «портрет нашего класса» в любой форме — коллаж, схема, мини-сценка.
- Игра «Найди общее»: в парах дети находят 5 вещей, которые их объединяют. Пары перемешиваются, чтобы новичок пообщался с разными одноклассниками.

С педагогами:

- Психолог передаёт рекомендации: темп включения, сильные стороны ребёнка, что не стоит делать (вызывать к доске в первые дни без подготовки, сравнивать с другими).

Этап 4. «Укрепление» — 5–6 неделя

С ребёнком (1 встреча):

- Беседа «Мои люди в школе»: ребёнок отмечает на схеме, с кем уже общается, с кем хотел бы, кто нравится, кто пока непонятен.
- Обсуждение трудностей: если есть проблемы в общении — разбор конкретных ситуаций, ролевая игра альтернатив.
- Упражнение «Я могу»: ребёнок перечисляет, что уже получилось за месяц — сам, с подсказкой психолога. Часто подросток недооценивает свой прогресс.

С классом (одно занятие или классный час, 40 мин):

- Упражнение «Тёплые слова»: каждый пишет на листе с именем новичка одно короткое искреннее замечание — что заметил хорошего. Листы передаются адресату. То же самое делается для каждого участника — не только для новичка.
- Совместный проект: классное дело, где у каждого есть роль (подготовка мероприятия, выпуск стенгазеты, благотворительная акция). Новичок получает посильную, но значимую часть.

С родителями:

- Беседа: как ребёнок дома, что рассказывает о школе, как спит, не изменился ли аппетит. Если всё стабильно — планируем завершение активной фазы.

Этап 5. «Завершение активного сопровождения» — 7–8 неделя

С ребёнком (итоговая встреча):

- Повторная диагностика: тревожность, социометрия, самооценка. Сравнение с начальными данными.
- Беседа: что изменилось, чем вы гордитесь, что ещё хотелось бы улучшить. Важно дать ребёнку самому назвать прогресс.
- Договорённость о том, что дверь психолога всегда открыта — можно прийти без повода, просто так.

С классом:

- Социометрия: «С кем бы ты хотел вместе делать проект / сидеть на экскурсии / отмечать праздник». Позволяет увидеть, встроился ли ребёнок в структуру отношений.
- Если выявляются дети-«изолированные» — индивидуальная работа с ситуацией, при необходимости — мягкая коррекция групповой динамики.

С родителями и педагогами:

- Итоговая обратная связь: динамика, что достигнуто, рекомендации на будущее.
- Признаки благополучной адаптации: ребёнок называет друзей, идёт в школу без сопротивления, включается в общие дела, успеваемость в пределах нормы.

Диагностический инструментарий

Что оцениваем	Методика	Когда
Школьная тревожность	Шкала тревожности Спилбергера–Ханина (адаптация)	1-я и 7-я неделя
Социальный статус в классе	Социометрия Дж. Морено	7-я неделя
Самооценка	Модификация методики Дембо–Рубинштейн	1-я и 7-я неделя

Что оцениваем	Методика	Когда
Эмоциональное состояние	Проективный рисунок «Я в школе»	1-я и 7-я неделя
Оценка адаптации родителями	Анкета для родителей (10 пунктов)	2-я и 8-я неделя
Наблюдение	Карта наблюдения за поведением на уроках и переменах	Регулярно, весь период

Сигналы тревоги — когда нужна дополнительная помощь

Если на 4–6 неделе наблюдаются:

- нарастающая, а не снижающая тревожность;
- отказ идти в школу, соматические жалобы (болит живот, голова по утрам перед школой);
- ребёнок не называет ни одного имени, с кем общается;
- признаки буллинга со стороны одноклассников;
- резкое снижение успеваемости или полный отказ от работы на уроках;

→ психолог и классный руководитель проводят экстренное совещание, подключают родителей, при необходимости — школьный медицинский работник, социальный педагог, администрация.

Принципы программы

- **Добровольность и уважение.** Ребёнок не обязан делиться тем, чем не хочет. Принуждение к «открытости» разрушает доверие.
- **Конфиденциальность.** Всё, что ребёнок рассказывает психологу, остаётся между ними — за исключением угрозы жизни и здоровью.
- **Ненавязчивость.** Программа встроена в школьную жизнь, а не добавляет ребёнку дополнительную нагрузку.

- **Опора на ресурсы.** Мы ищем, что у ребёнка уже есть — сильные стороны, увлечения, поддержку семьи — и строим на этом, а не только на дефицитах.
- **Партнёрство с семьёй.** Родители — союзники, а не объекты отчётности.

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня школьной тревожности у вновь прибывшего ученика к концу 8-й недели.
- Появление устойчивых позитивных контактов с 2–3 одноклассниками минимум.
- Включение в учебную и внеучебную жизнь класса.
- Педагоги и родители владеют информацией о состоянии адаптации и знают, как поддержать.
- При признаках дезадаптации — своевременно начата дополнительная работа.

Список литературы

1. **Битянова М. Р.** *Социальная психология*. — М.: Просвещение, 2001. — В книге есть разделы о групповой динамике и том, как формируется климат в коллективе, что важно для понимания, как класс примет новичка.
2. **Максимова М. В.** *Школьная адаптация: структура и динамика* // Психологическая наука и образование. — 2005. — № 3. — Автор выделяет три сферы адаптации (академическую, социальную, личностную), что помогает структурировать задачи программы. cyberleninka.ru +1
3. **Крайнова Ю. Н.** *Психологическая адаптация учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу*: дис. ... канд. психол. наук. — М., 2008. — В работе подробно анализируется, как проходит адаптация в подростковом возрасте, какие факторы усиливают стресс и как среда влияет на процесс. elar.urfu.ru +1
4. **Федосюк Н. В.** *Психологическое здоровье детей и подростков*. — М.: Академия, 2010. — Рассматриваются вопросы эмоционального комфорта в образовательной среде, что напрямую связано с целями вашей программы.
5. **Щуркова Н. Е.** *Методика «Круги»* // Школьный психолог. — 2000. — № 45. — Методика помогает оценить эмоциональное благополучие ребёнка в период адаптации, её можно включить в диагностический блок программы.
6. **Спилбергер Ч. Д.** (в адаптации А. Д. Андреевой) *Методика диагностики мотивации учения и тревожности*. — Используется для выявления уровня школьной тревожности и познавательной активности у подростков.
7. **Стотт Д.** *Карты наблюдений*. — Инструмент для систематического наблюдения за поведением ребёнка в период адаптации, помогает вовремя заметить признаки