

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-ог

ПРОГРАММА

«Мой новый класс»

По психологическому сопровождению вновь прибывших детей в период
адаптации в классе, в школе

(8-10 классы)

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

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

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Актуальность

Переход в новую школу — серьёзное испытание для подростка любого возраста. Смена образовательной среды, классного коллектива, педагогического состава, а часто и города проживания становится мощным стрессогенным фактором. Вновь прибывшие обучающиеся 8–10 классов оказываются в ситуации, когда им необходимо заново выстраивать социальные связи, адаптироваться к новым требованиям и правилам, находить своё место в уже сложившемся классном коллективе. Юноши и девушки переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о требованиях учителей и о взаимоотношениях в коллективе.

Подростковый возраст (14–17 лет) сам по себе является кризисным периодом, характеризующимся поиском идентичности, сепарацией от родителей, изменением отношений со сверстниками. Наложение кризиса адаптации к новой школе на возрастной кризис создаёт ситуацию двойной уязвимости. В этот период особенно важны поддержка, принятие и помощь в интеграции в новый коллектив.

Адаптация вновь прибывших обучающихся требует системного подхода, учитывающего психологические, социальные и педагогические аспекты. Согласно рекомендациям, адаптационный период для вновь прибывших составляет 2 месяца с момента поступления. За это время необходимо создать условия для успешного овладения учебной деятельностью, сохранения здоровья и комфорта пребывания в новых социальных условиях.

Название программы «Мой новый класс» отражает её ключевую идею: помочь подростку принять новую ситуацию, почувствовать себя частью нового коллектива, увидеть в переменах не угрозу, а возможность для личностного роста и новых открытий.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для успешной социально-психологической адаптации вновь прибывших обучающихся 8–10 классов к новой образовательной среде и классному коллективу.

Задачи программы:

1. **Диагностическая** — выявление актуального психоэмоционального состояния вновь прибывших подростков, оценка уровня тревожности, социальной изоляции, особенностей самооценки.
2. **Коррекционно-развивающая** — развитие навыков эффективного межличностного общения, эмоциональной саморегуляции, формирование адекватной самооценки и социальной компетентности.
3. **Интеграционная** — содействие включению вновь прибывшего подростка в классный коллектив, установлению дружеских связей, формирование чувства принадлежности.
4. **Профилактическая** — профилактика школьной дезадаптации, социальной изоляции, буллинга, девиантного поведения.

5. **Консультационная** — оказание индивидуальной психологической помощи вновь прибывшим подросткам; консультирование родителей и педагогов по вопросам адаптации.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Положением об организации адаптационных периодов обучающихся (адаптация вновь прибывших обучающихся — в течение 2 месяцев с момента поступления);
- Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (приказ Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н);
- Этическим кодексом педагога-психолога.

Организационно-методические основы

Адресат программы: обучающиеся 8–10 классов (14–17 лет), вновь прибывшие в образовательную организацию.

Формат проведения: групповая и индивидуальная работа в течение первых двух месяцев с момента поступления.

Индивидуальная работа: по результатам диагностики или по запросу — 5–7 встреч продолжительностью 35–40 минут.

Групповая работа: 6 занятий по 35–40 минут (1 раз в неделю). Оптимальный размер группы — 25–30 человек. Вновь прибывшие обучающиеся могут включаться в уже существующий класс или в группу вновь прибывших (при их наличии).

Важно: при группе 25–30 человек занятия строятся преимущественно на фронтальных, круговых и микро-групповых форматах. Ведущий использует чёткие инструкции, тайминг и визуальные опоры. Глубокие парные обсуждения и длительные рефлексивные круги заменяются экспресс-формами, работой в микро-группах по 4–5 человек и общими кругами с ограничением времени высказывания.

Формы работы:

- тренинговые упражнения и игры на знакомство и сплочение;
- групповые дискуссии и рефлексивные практики;
- психологическая диагностика;
- арт-терапевтические техники;
- ролевые игры;
- мини-лекции и психообразование;
- индивидуальное консультирование.

Принципы работы:

- добровольность участия в диагностических процедурах;
- конфиденциальность результатов диагностики;
- безоценочное принятие;

- активность и вовлечённость участников;
- ориентация на сильные стороны и ресурсы подростка;
- создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения.

Направления работы

1. Диагностическое направление

Цель: оценка актуального психоэмоционального состояния вновь прибывшего подростка, выявление факторов риска дезадаптации.

Содержание:

- первичная диагностика: изучение эмоционального состояния, уровня тревожности, самооценки, социальной адаптированности;
- проективные методики для выявления скрытых переживаний;
- наблюдение за поведением, общением, учебной деятельностью.

2. Коррекционно-развивающее направление

Цель: психологическая поддержка вновь прибывших подростков, развитие навыков адаптации и общения.

Содержание:

- групповые тренинговые занятия (основное содержание программы);
- индивидуальная работа с подростками, испытывающими трудности адаптации;
- обучение техникам саморегуляции для снижения тревожности.

3. Интеграционное направление

Цель: включение вновь прибывшего подростка в классный коллектив.

Содержание:

- содействие установлению дружеских связей;
- вовлечение во внеурочную деятельность, кружки и секции;
- организация взаимодействия с одноклассниками через совместные проекты.

4. Консультационное направление

Цель: оказание психологической помощи вновь прибывшим подросткам, их родителям и педагогам.

Содержание:

- индивидуальные консультации для подростков по вопросам адаптации;
- консультирование родителей о способах поддержки ребёнка в период адаптации;
- консультирование педагогов по вопросам взаимодействия с вновь прибывшими обучающимися.

5. Профилактическое направление

Цель: профилактика школьной дезадаптации, социальной изоляции и буллинга.

Содержание:

- проведение просветительских мероприятий для классных коллективов о толерантности и принятии;

- мониторинг социально-психологического климата в классе;
- раннее выявление признаков дезадаптации.

Тематический план групповых занятий

Программа включает **6 групповых занятий** по 35–40 минут, адаптированных для вновь прибывших подростков 8–10 классов. Занятия рассчитаны на группу 25–30 человек.

Занятие	Название темы	Ключевая задача
1	«Знакомство. Мой новый класс»	Создание атмосферы доверия, знакомство с классом, снижение тревожности
2	«Мои чувства в новой школе»	Осознание и принятие чувств, связанных с переездом и переходом в новую школу
3	«Новые правила и требования»	Знакомство с нормами и правилами школы, снижение неопределённости
4	«Я и мои новые одноклассники»	Развитие коммуникативных навыков, установление дружеских контактов
5	«Мои ресурсы и опоры»	Актуализация внутренних и внешних ресурсов
6	«Мой новый старт»	Подведение итогов адаптации, закрепление позитивного опыта

Содержание групповых занятий

Занятие 1. «Знакомство. Мой новый класс»

Цель: создание атмосферы доверия, первичное знакомство в новом коллективе, снижение тревожности, связанной с неопределённостью.

План (35–40 минут):

- Вводная часть (7 мин).**
 - Приветствие. Ведущий представляется и рассказывает о целях занятий.
 - Обсуждение названия программы «Мой новый класс»: «Что для вас значит “новый класс”? Какие чувства вы испытываете, когда произносите эти слова?» — ответы по кругу, по желанию, 1–2 фразы.
 - Правила работы в группе: конфиденциальность, уважение, право на молчание, активность.
- Основная часть (25 мин).**
 - Упражнение «Имена и ассоциации».** Каждый участник называет своё имя и ассоциирует его с каким-либо позитивным словом или качеством.

При группе 25–30 человек упражнение идёт по кругу в быстром темпе, без длинных комментариев.

- **Упражнение «Интервью в микро-группах».** Участники делятся на микро-группы по 4–5 человек (по территориальному принципу — рядом сидящие). За 5–7 минут каждый кратко рассказывает о себе: имя, увлечение, любимый предмет. Затем один представитель от микро-группы представляет своих участников всему классу (1–2 фразы о каждом). Цель — создание первых дружеских контактов.

- **Упражнение «Общее дело».** Группа делится на микро-команды по 5–6 человек. Каждая команда получает задание (например, построить башню из бумаги за 5 минут). Совместная деятельность способствует сплочению и снятию напряжения. По завершении — короткое общее обсуждение: «Что помогло? Что было сложно?»

3. **Заключительная часть (5 мин).**

- Рефлексия: «Что я чувствую сейчас? Что было самым интересным сегодня?» — 3–4 высказывания по желанию.

- Ритуал завершения: круг с общим рукопожатием.

Занятие 2. «Мои чувства в новой школе»

Цель: осознание и принятие чувств, связанных с переходом в новую школу; снижение эмоционального напряжения.

План (35–40 минут):

1. Вводная часть (5 мин).

- Приветствие. Упражнение «Погода в моём мире» — каждый участник описывает своё настроение метафорой погоды (по кругу, 1 фраза).

2. Основная часть (27 мин).

- **Упражнение «Карта моих чувств».** Участникам предлагается на листе бумаги изобразить свои чувства, связанные с переходом в новую школу, с помощью цвета, линий, образов. Можно использовать краски или карандаши. Время работы — 7–8 минут. Обсуждение в кругу (по желанию, 3–4 высказывания): «Что я чувствую? Какое чувство самое сильное?»

- **Упражнение «Чемодан эмоций».** Ведущий предлагает представить, что все сложные чувства (тревогу, страх, грусть) можно «упаковать» в чемодан и оставить на время. А «взять с собой» можно те чувства, которые помогают (надежду, интерес, радость). При большой группе упражнение проводится фронтально: ведущий называет чувства, участники поднимают руки или делают символические движения.

- **Упражнение «Мои страхи».** Участники записывают на листочках свои страхи, связанные с новой школой («боюсь, что меня не примут», «боюсь отстать в учёбе», «боюсь новых учителей»). Листочки складываются в «коробку страхов». Ведущий обсуждает: «Эти страхи есть у многих. Как мы можем с ними справляться?» — 3–4 ответа.

3. Заключительная часть (5 мин).

- Рефлексия: «Что я узнал(а) о своих чувствах сегодня?»

- Ритуал завершения.

Занятие 3. «Новые правила и требования»

Цель: знакомство с нормами, правилами и требованиями школы, снижение тревожности, связанной с неопределённостью.

План (35–40 минут):

1. Вводная часть (5 мин).

- Приветствие. Упражнение «Копилка вопросов» — участники записывают вопросы о школе, на которые они хотели бы получить ответы (каждый — 1–2 вопроса на листочке).

2. Основная часть (27 мин).

- **Экскурсия-квест «Моя новая школа».** Знакомство с помещениями, правилами, традициями школы, сотрудниками. При группе 25–30 человек экскурсия проводится по маршрутным листам: класс делится на 5–6 микро-групп, каждая проходит свой маршрут за 10–12 минут и возвращается в кабинет. Может проводиться в игровой форме с получением «пропуска» в новую школу.

- **Мини-лекция «Что важно знать о нашей школе».** Ведущий рассказывает об основных правилах поведения, традициях, расписании, структуре школы. Информация подаётся безоценочно, как «путеводитель» по новой среде. Время — 7–8 минут.

- **Упражнение «Мои вопросы».** Участники записывают вопросы, которые у них остались, и вместе с ведущим ищут на них ответы. Важно: дать почувствовать, что любой вопрос — нормален и важен. При большой группе ведущий отбирает 5–6 наиболее типичных вопросов и отвечает на них фронтально.

3. Заключительная часть (5 мин).

- Рефлексия: «Что изменилось в моих чувствах по поводу новой школы?»

- Домашнее задание: подумать, что ещё хотелось бы узнать о школе.

Занятие 4. «Я и мои новые одноклассники»

Цель: развитие коммуникативных навыков, установление дружеских контактов, преодоление социальной изоляции.

План (35–40 минут):

1. Вводная часть (5 мин).

- Приветствие. Упражнение «Комплимент соседу» — каждый участник говорит приятное слово соседу справа (по кругу, быстро, без длинных пауз).

2. Основная часть (27 мин).

- **Упражнение «Общие интересы».** Участники разбиваются на микро-группы по 4–5 человек и за 5 минут находят 5 общих интересов или качеств (любимый предмет, хобби, любимый фильм и т.д.). Затем — общее обсуждение: «Что мы узнали друг о друге?» — по одному представителю от микро-группы.

- **Упражнение «Язык без слов».** Участникам предлагается объяснить простые фразы без слов, используя только жесты и мимику. При

большой группе ведущий показывает фразы, а желающие повторяют их перед классом. Обсуждение: «Как мы понимаем друг друга без слов?» Упражнение снимает страх перед общением.

- **Ролевая игра «Новый ученик в классе».** Участники разбиваются на микро-группы по 5–6 человек. В каждой группе разыгрывается ситуация: один играет роль «нового ученика», остальные — «одноклассников». Задача — познакомиться и найти общие интересы. Затем — смена ролей внутри микро-группы. Обсуждение: «Что помогало установить контакт? Что мешало?» — 3–4 высказывания.

3. **Заключительная часть (5 мин).**

- Рефлексия: «Что я могу сделать, чтобы общение с одноклассниками стало легче?»

- Домашнее задание: завтра в школе улыбнуться однокласснику или сделать комплимент.

Занятие 5. «Мои ресурсы и опоры»

Цель: актуализация внутренних и внешних ресурсов, укрепление чувства устойчивости и уверенности.

План (35–40 минут):

1. **Вводная часть (5 мин).**

- Приветствие. Упражнение «Что прибавило мне сил за неделю?» — каждый участник делится тем, что поддержало его на прошедшей неделе (по кругу, 1 фраза).

2. **Основная часть (27 мин).**

- **Арт-терапия «Древо моей силы».** Участники рисуют дерево:
 - **Корни** — ценности, семья, традиции (то, что даёт опору);
 - **Ствол** — сильные качества (упорство, смелость, любознательность);
 - **Крона** — источники радости и вдохновения (хобби, друзья);
 - **Плоды** — достижения, которые вызывают гордость.Время работы — 8–10 минут. Презентация рисунков по желанию (3–4 человека). Группа поддерживает аплодисментами.

- **Упражнение «Мои люди».** На листе бумаги участники рисуют круг, в центре — «Я», вокруг — люди, которые поддерживают (семья, старые друзья, новые знакомые, учителя, психолог). Обсуждение: «Какие круги у меня заполнены? Кого я могу добавить?» — 3–4 высказывания.

- **Упражнение «Ресурсный список».** Запись:

- 3 качества, которые помогают мне справляться;
- 3 человека, которые меня поддерживают;
- 3 занятия, которые приносят мне радость.

3. **Заключительная часть (5 мин).**

- Рефлексия: «Что я понял(а) о своих силах сегодня?»
- Домашнее задание: перечитывать свой ресурсный список каждый день.

Занятие 6. «Мой новый старт»

Цель: подведение итогов адаптации, интеграция полученного опыта, укрепление уверенности в своих силах.

План (35–40 минут):

1. Вводная часть (5 мин).

○ Приветствие. Упражнение «Шкала состояния» — оценить своё состояние от 1 до 10 на начало и сейчас (сравнение с первым занятием). Обсуждение динамики — 3–4 высказывания.

2. Основная часть (25 мин).

○ **Упражнение «Мои изменения».** Каждый участник заполняет таблицу:

- Что изменилось в моих мыслях о новой школе?
- Что изменилось в моих чувствах?
- Что изменилось в моём общении с одноклассниками?
- Чему я научился(лась)?

Обсуждение по кругу (по желанию, 4–5 высказываний). Группа поддерживает каждого.

○ **Упражнение «Мой чемодан ресурсов».** Каждый символически «собирает чемодан» того, что он забирает с собой:

- 3 главных открытия о себе;
- 2 навыка, которые буду использовать;
- 1 обещание самому себе.

○ **Упражнение «Письмо себе через месяц».** Участники пишут письмо себе через месяц. В нём можно поддержать себя, напомнить о своих сильных сторонах, поставить цели на период адаптации. Время — 7–8 минут.

3. Заключительная часть (10 мин).

○ **Круг благодарности.** Каждый участник благодарит любого члена группы за поддержку, важную мысль или просто за то, что он был рядом. При группе 25–30 человек круг благодарности проводится в микро-группах по 5–6 человек, затем 2–3 представителя благодарят от лица микро-группы.

○ **Заключительное слово психолога:** «Ты сделал(а) первый и самый важный шаг — ты пришёл(ла) в новую школу, начал(а) знакомиться с новыми людьми, узнавать новые правила. Это требует смелости. Помни: ты не один, у тебя есть опора — в себе, в своих близких, в новых друзьях. И всегда есть я — психолог, который готов помочь. Твой “новый класс” — это не только место, где ты учишься, это место, где ты можешь быть собой и развиваться. Удачи в этом новом, интересном пути!»

○ **Вручение памяток «Мой новый класс»** с ключевыми техниками и контактами служб помощи.

Индивидуальная работа

Для вновь прибывших подростков, испытывающих трудности адаптации, предусмотрена индивидуальная работа.

Индикаторы трудностей адаптации:

- негативные изменения в поведении: чрезмерное возбуждение, агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность;
- чувство страха, нежелание идти в школу;
- снижение успеваемости и учебной мотивации;
- социальная изоляция, уход от общения;
- психосоматические реакции (головные боли, боли в животе).

Структура индивидуального сопровождения (5–7 встреч по 35–40 минут):

1. Установление контакта, оценка актуального состояния.
2. Работа с тревожностью, страхами, чувством одиночества.
3. Развитие навыков саморегуляции.
4. Помощь в налаживании социальных связей.
5. Поиск ресурсов и опор.
6. Завершение, закрепление навыков.

Работа с родителями

Формы работы:

1. **Индивидуальная консультация** в первые дни после поступления ребёнка в школу — информирование об особенностях адаптационного периода, рекомендации по поддержке подростка.
2. **Памятка для родителей** «Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе» с рекомендациями по режиму дня, общению, эмоциональной поддержке.
3. **Промежуточная консультация** через месяц — обсуждение динамики адаптации, корректировка рекомендаций.

Работа с педагогами

Формы работы:

1. **Семинар для классных руководителей и учителей-предметников** — знакомство с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения с вновь прибывшими детьми и формами оказания помощи.
2. **Индивидуальные консультации** — рекомендации по взаимодействию с конкретным вновь прибывшим учеником, информирование о признаках дезадаптации.
3. **Памятка для педагогов** «Как помочь вновь прибывшему ученику адаптироваться в классе» с конкретными рекомендациями по общению, включению в деятельность, созданию безопасной атмосферы.

Диагностический инструментарий

Методика	Назначение	Периодичность
Шкала тревоги Спилбергера-Ханина	Оценка ситуативной и личностной тревожности	Вход/выход
Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн	Оценка самооценки и уровня притязаний	Вход/выход
Проективные методики («Рисунок семьи», «Несуществующее животное»)	Оценка эмоционального состояния, скрытых переживаний	Вход/выход
Социометрия	Оценка положения вновь прибывшего в классном коллективе	Через месяц
Наблюдение	Оценка динамики поведения и общения	В течение программы

Планируемые результаты

Для вновь прибывших подростков:

- снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;
- появление чувства принятия и принадлежности к новому классу;
- установление дружеских контактов с одноклассниками;
- освоение норм и правил новой школы;
- развитие навыков саморегуляции и совладания со стрессом;
- формирование позитивного отношения к новой школе.

Для классного коллектива:

- принятие нового ученика, формирование толерантного отношения;
- создание безопасной и поддерживающей атмосферы в классе;
- развитие навыков командной работы.

Для образовательной организации:

- создание системы сопровождения вновь прибывших обучающихся;
- повышение психологической компетентности педагогов;
- предотвращение дезадаптации и социальной изоляции.

Критерии эффективности

Показатель	Метод оценки	Периодичность
Уровень тревожности	Шкала Спилбергера-Ханина	Вход/выход
Эмоциональное состояние	Проективные методики, наблюдение	В течение программы
Социальная адаптированность	Социометрия, наблюдение	Через месяц
Удовлетворённость программой	Анкетирование, обратная связь	В конце
Успеваемость	Анализ учебной деятельности	В течение программы

Список использованных источников

1. Памятка для педагогического коллектива по психолого-педагогическому сопровождению периода адаптации вновь прибывших обучающихся. — Инфоурок.
2. Положение об организации адаптационных периодов в МБОУ «Гимназия №4» г. Брянска.
3. Программа социализации и адаптации несовершеннолетних иностранных граждан «Школа — территория дружбы». — МБОУ «Гимназия с этнокультурным русским компонентом имени Л.Н. Толстого», 2025.
4. Программа «Адаптация учащихся лицея-интерната, поступивших в новом учебном году». — Лицей-интернат г. Сыктывкара.