

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.

№ 133/2-08

ПРОГРАММА
по психологическому сопровождению
детей из семей-мигрантов
«Мост между культурами»

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

В современных условиях миграционные процессы становятся значимым фактором школьной среды. Дети из семей-мигрантов сталкиваются с комплексом трудностей, существенно влияющих на их учебную успешность и психологическое благополучие. К числу ключевых проблем относятся:

- **Языковой барьер.** Даже при удовлетворительном уровне владения русским языком дети испытывают сложности в понимании нюансов школьной коммуникации, терминологии, негласных правил взаимодействия с учителями и сверстниками.
- **Культурный шок и стресс адаптации.** Смена социокультурного контекста, норм поведения, правил общения приводит к повышению тревожности, ощущению отчуждённости, снижению самооценки.
- **Социометрическая уязвимость.** В подростковом возрасте (6–7 классы) особенно остро воспринимается принадлежность к группе. Дети-мигранты нередко оказываются в позиции «чужих», становятся объектами буллинга либо сознательно дистанцируются от коллектива.
- **Разрыв привычных опор.** Переезд означает потерю привычной социальной сети (друзья, родственники, знакомые учителя), что усиливает чувство нестабильности и неуверенности.

Для 6–7 классов эти трудности особенно критичны: возраст характеризуется повышенной чувствительностью к оценке сверстников, активным формированием идентичности и ростом учебной нагрузки. Без целенаправленной поддержки риск школьной дезадаптации, снижения мотивации и развития устойчивых тревожных состояний существенно возрастает.

Программа «Мост между культурами» направлена на системное преодоление этих барьеров через создание безопасной, поддерживающей

среды и развитие компетенций, необходимых для успешного взаимодействия в поликультурном коллективе.

Цель: создать условия для успешной социально-психологической адаптации детей из семей-мигрантов в новой социокультурной среде, развить у них навыки межкультурного взаимодействия и сформировать в классе атмосферу взаимного уважения.

Целевая группа: обучающиеся 6–7 классов из семей-мигрантов.

Принципы реализации:

- **Соблюдение интересов ребёнка** — все решения принимаются в его пользу.
- **Системность** — взаимосвязь диагностики, коррекции и развития, координация действий психолога, педагогов, классного руководителя.
- **Непрерывность** — сопровождение на протяжении всего периода адаптации.
- **Вариативность** — учёт индивидуальных особенностей, уровня владения языком, культурных традиций.
- **Принцип взаимности** — программа работает не только с детьми-мигрантами, но и с остальным классом, чтобы сформировать толерантную среду.

Основные направления и формы работы

Я сгруппировала задачи по блокам — так проще планировать.

- **Диагностический блок.** В начале — комплексная диагностика: уровень владения русским языком, особенности эмоциональной сферы (тревожность, самооценка), социометрический статус в классе, культурные особенности семьи. Это поможет точно выстроить маршрут.

- **Коррекционно-развивающий блок.** Групповые тренинги и занятия, направленные на:
 - преодоление культурного шока и снижение тревожности;
 - развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
 - формирование коммуникативных умений и навыков конструктивного взаимодействия (умение слушать, договариваться, разрешать конфликты);
 - развитие межкультурной компетентности — через упражнения на распознавание и уважение культурных различий, обсуждение традиций, обычаев, норм поведения в разных культурах.
 - **Конкретные форматы:** ролевые игры (проработка типичных ситуаций межкультурного общения), кейс-методы (разбор реальных жизненных сценариев), арт-терапевтические техники (рисунки, коллажи на тему «Моя культура и культура страны, где я живу сейчас»), нарративные практики (дети делятся историями о своём опыте переезда и адаптации).
- **Социокультурный блок.** Включение детей в активную жизнь класса и школы: совместные проекты, творческие дела, экскурсии, волонтерские инициативы. Важно создавать «ситуации успеха», чтобы ребёнок чувствовал себя ценным членом коллектива. Можно запустить мини-проект «Культурный паспорт класса»: каждый ребёнок рассказывает о традициях своей семьи, другие узнают новое — это ломает стереотипы и сближает.
- **Работа с классом.** Параллельно с индивидуальной работой важно формировать в коллективе толерантные установки. Проводятся классные часы, дискуссии на темы дружбы, уважения к различиям, профилактики буллинга и ксенофобии.
- **Работа с педагогами.** Консультации для учителей: как учитывать культурные особенности детей в учебном процессе, как создавать

доброжелательную атмосферу в классе, какие приёмы использовать для языковой поддержки.

- **Работа с родителями.** Индивидуальные консультации, тематические встречи (например, «Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе»), чтобы выстроить партнёрство и снять возможные семейные барьеры.

Этапы реализации

- **Подготовительный.** Формирование банка данных, диагностика, планирование, согласование с участниками.
- **Основной.** Непосредственная реализация мероприятий по всем направлениям.
- **Заключительный.** Мониторинг результатов (повторная диагностика, анализ динамики), рефлексия, корректировка программы.

Ожидаемые результаты

- успешная адаптация ребёнка в учебном процессе и коллективе;
- снижение уровня тревожности и проявлений культурного шока;
- развитие навыков межкультурного общения и толерантности;
- формирование в классе атмосферы взаимного уважения и принятия;
- повышение межкультурной компетентности всех участников образовательного процесса.

Несколько практических советов

- Учитывайте уровень владения русским языком: для некоторых заданий может понадобиться визуальная поддержка (картинки, схемы).
- Будьте тактичны: не заставляйте ребёнка публично «представлять» свою культуру, если он чувствует себя некомфортно — предложите индивидуальный формат.

- Регулярно собирайте обратную связь от детей и родителей, чтобы вовремя корректировать программу.

Программа рассчитана на **12 занятий** по 45 минут каждое, проводится в малой группе (6–8 человек) 1 раз в неделю. Структура каждого занятия: приветствие → разминка → основная часть → рефлексия → ритуал прощания.

Тематическое планирование коррекционно-развивающего блока

№	Тема занятия	Цель	Основные методы и техники	Оборудование / материалы
1	«Здравствуй, это я!»	Знакомство участников, создание безопасной атмосферы, установление правил группы	Игра-знакомство «Снежный ком», упражнение «Моё имя», совместное создание правил группы	Мяч, ватман для правил, маркеры
2	«Мои эмоции — мои друзья»	Развитие эмоциональной осознанности, расширение эмоционального словаря, распознавание эмоций у себя и других	Упражнение «Эмоциональный термометр», карточки с эмоциями, арт-упражнение «Нарисуй чувство»	Набор карточек с эмоциями, бумага, цветные карандаши
3	«Я умею справляться»	Обучение приёмам эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности	Техники дыхательной гимнастики, упражнение «Место спокойствия» (визуализация), «Клубок тревог» (арт-техника)	Клубок ниток, ножницы, спокойная музыка, бумага
4	«Кто я? Какой я?»	Формирование позитивной самооценки и устойчивой идентичности	Упражнение «Автопортрет», техника «Мои сильные стороны», упражнение «Комплимент по кругу»	Зеркала (по количеству участников), бланки «Мои сильные стороны»
5	«Моя история — моя ценность»	Принятие своего культурного опыта, осознание ценности биографического опыта переезда	Нарративная практика «История моего пути», упражнение «Чемодан воспоминаний», создание коллективной карты «Откуда мы пришли»	Карта мира, флажки, фотографии, клей, ватман
6	«Две культуры — два мира»	Осознание культурных различий и сходств, формирование	Упражнение «Культурный калейдоскоп»	Ватман, рисунки дерева, цветные стикеры, карточки

№	Тема занятия	Цель	Основные методы и техники	Оборудование / материалы
		позитивного отношения к собственной и новой культуре	(сравнение традиций, праздников, еды, музыки), техника «Дерево корней»	с изображениями культурных символов
7	«Я умею слушать и говорить»	Развитие коммуникативных навыков: активное слушание, ясное выражение мыслей, преодоление языкового барьера	Ролевая игра «Интервью», упражнение «Повтори по-другому», техника «Я-высказывание»	Карточки с ситуациями, таймер
8	«Когда трудно договориться»	Формирование навыков конструктивного разрешения межкультурных конфликтов	Разбор кейсов «Конфликт в столовой», «Спор на перемене», ролевое проигрывание стратегий решения конфликта, техника «Мост» (поиск компромисса)	Карточки с кейсами, схема «Ступени конфликта»
9	«Друзья рядом»	Развитие навыков установления и поддержания дружеских отношений, преодоление социальной изоляции	Упражнение «Качества друга», ролевая игра «Приглашение», техника «Шаги сближения»	Карточки-ситуации, бланки «Шаги сближения»
10	«Мы — команда»	Развитие навыков сотрудничества, чувства принадлежности к группе, сплочение коллектива	Командное упражнение «Построй мост» (из подручных материалов), игра «Танграм вчетвером», групповой коллаж «Наш класс»	Конструктор, газеты, скотч, ножницы, детали танграма, ватман
11	«Справляюсь с трудностями»	Обобщение освоенных навыков, закрепление стратегий совладания с трудными ситуациями	Упражнение «Копилка стратегий» (создание индивидуальной памятки), техника «Шкала уверенности», ролевая игра «Трудный день»	Бланки-памятки, карточки с ситуациями
12 **	«Мой мост построен»	Подведение итогов, рефлексия динамики, закрепление позитивного образа будущего	Упражнение «Мост между прошлым и будущим» (рисование), техника «Письмо себе через год», ритуал завершения «Нить связи»	Ватман, краски, кисти, клубок ниток, ножницы, конверты

Структура каждого занятия (45 минут)

Этап	Время	Содержание
Приветствие	5 мин	Ритуал начала, проверка настроения, краткое обсуждение прошедшей недели
Разминка	7–10 мин	Короткое игровое упражнение на снятие напряжения, включение в работу
Основная часть	20–25 мин	Тематическое упражнение, ролевая игра, арт-техника — в зависимости от темы
Рефлексия	5–7 мин	Обсуждение впечатлений: что понравилось, что было трудно, что нового узнал
Прощание	3 мин	Ритуал завершения (например, передача клубка с пожеланием)

Методические пояснения к ключевым занятиям

Занятие 3. «Я умею справляться»

Упражнение «Место спокойствия». Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить место, где им безопасно и спокойно — это может быть реальная комната или воображаемый пейзаж. Дети описывают, что видят, слышат, чувствуют. Цель — создать внутренний ресурс, к которому ребёнок сможет обращаться в моменты тревоги.

Техника «Клубок тревог». Каждый участник наматывает на карандаш нитку из общего клубка, называя одну тревогу или опасение. Когда все высказались — клубок разрезается, каждый забирает свой кусочек нитки как символ того, что тревогу можно «разделить» и «разрезать».

Занятие 5. «Моя история — моя ценность»

Нарративная практика «История моего пути». Психолог предлагает каждому рассказать историю своего переезда — но с фокусом на ресурсах: что помогло, кто поддержал, какие качества помогли справиться. Для детей, которым трудно говорить, используется техника «Чемодан воспоминаний»: нарисовать предметы, которые «взяли с собой» из прежней жизни — реальные (любимая игрушка, фотография) и символические (язык, привычки, вкус маминой еды).

Занятие 6. «Две культуры — два мира»

Упражнение «Дерево корней». Каждый рисует дерево, где корни — культура и традиции семьи, ствол — личный опыт, ветви — новые знания, друзья, навыки, приобретённые в новой стране. Обсуждение: что помогает дереву расти (корни дают опору, ветви тянутся к новому), что бывает, если корни слабые или ветви не растут. Метафора помогает осознать, что сохранение своей культуры — не препятствие, а основа для роста в новой среде.

Занятие 8. «Когда трудно договориться»

Разбор кейса «Конфликт в столовой». Ситуация: ученик из семьи-мигранта принёс в школу национальное блюдо, одноклассники начали смеяться над запахом и внешним видом еды. Ребёнок обиделся, перестал есть в школе. Группа обсуждает: что чувствует каждый участник ситуации, как можно разрешить конфликт, какие слова помогут, а какие усилят напряжение. Затем ситуация проигрывается с разными стратегиями (избегание, агрессия, компромисс, сотрудничество) и обсуждается результат.

Техника «Мост». Двое участников садятся друг напротив друга, между ними — лист бумаги с нарисованным мостом. Каждый со своей стороны записывает, чего хочет он. Затем вместе — что можно сделать, чтобы оба остались довольны. Мост символизирует путь навстречу.

Занятие 12. «Мой мост построен»

Упражнение «Мост между прошлым и будущим». Каждый участник рисует мост, на одном берегу которого пишет — что было важного в прошлом (до переезда, в начале адаптации), на другом — чего хочет достичь, что надеется почувствовать в будущем. На самом мосту — что помогает идти: люди, навыки, качества. Упражнение завершает логику всей программы: от осознания своего опыта — к видению будущего.

Ритуал «Нить связи». Участники встают в круг, передают клубок ниток, каждый наматывает нитку на палец и говорит, что заберёт с собой

из группы. Когда все высказались, получается «паутина» — символ связи между участниками. Психолог разрезает нитки, каждый забирает свой отрезок на память.

Диагностическое сопровождение блока

Этап	Методики
До блока	Шкала тревожности Спилбергера-Ханина (детский вариант), социометрия Дж. Морено, методика «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой, проективная методика «Несуществующее животное»
После блока	Повторное проведение тех же методик + анкета обратной связи для участников (Что понравилось? Что изменилось? Что было самым полезным?)

Список методических рекомендаций и программ

1. Методические рекомендации по социально-психологической адаптации детей-мигрантов / ОЦППРК. — Псков, 2022.
2. Методические рекомендации по обучению и социокультурной адаптации детей иностранных граждан в образовательных организациях / Институт развития образования Республики Ингушетия. — Назрань, 2023.
3. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению и социализации несовершеннолетних иностранных граждан и детей с миграционной историей / ВИРО. — Вологда, 2026.
4. Методические рекомендации по социальной, языковой и культурной адаптации несовершеннолетних иностранных граждан / КОГОУ ДПО ИРО. — Киров, 2024.
5. Комплексная программа адаптации переселенцев, мигрантов, иностранцев из числа обучающихся и членов их семей / Севастопольский ИРО. — Севастополь, 2025.
6. Программа психологического сопровождения детей вынужденных мигрантов «Мой мир — это...» // Образовательная социальная сеть nsportal.ru, 2025.
7. Программа психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних иностранных граждан / МБОУ СОШ № 14, г. Кимры, 2024.
8. Программа психолого-педагогического сопровождения детей-мигрантов / МБОУ СОШ № 15, 2025.
9. Программа социализации и адаптации детей-мигрантов «Давай дружить!» // nsportal.ru, 2025.
10. Программа социокультурной и языковой адаптации детей-мигрантов «Мы вместе» / Минобрнауки РТ. — Казань, 2021.
11. Программа межкультурной коммуникации «В поисках толерантности» / МБОУ СОШ № 1, г. Валуйки, 2023.
12. Тренинг этнической толерантности // Инфоурок, 2017.
13. Тренинг для подростков «Будь толерантным!» // nsportal.ru, 2012.
14. Межкультурное общение как основа развития толерантности // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», 1sept.ru, 2019.