

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

«Рассмотрено»

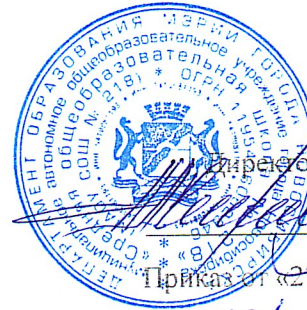
на заседании МО ППС

Руководитель МО

 К. И. Палкина

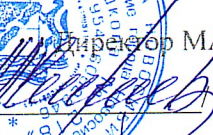
Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

 А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 133/2-02

ПРОГРАММА

«Новый старт»

По психологическому сопровождению 10-классников в период
адаптации в классе

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

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

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Переход в 10-й класс — значимый этап, сопровождающийся сменой социальной ситуации развития, повышением учебной нагрузки, необходимостью профессионального самоопределения и выстраивания новых отношений в коллективе. В этот период у подростков могут наблюдаться:

- повышенная тревожность и эмоциональная нестабильность;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- трудности в общении и установлении контактов;
- снижение учебной мотивации;
- конфликтность и напряжение в отношениях;
- трудности самоорганизации и планирования времени;
- переживания, связанные с выбором дальнейшего образовательного маршрута.

Программа «Новый старт» представляет собой систему регулярных встреч (1 раз в месяц), обеспечивающую психологическую поддержку, развитие социально-эмоциональных компетенций и создание благоприятного климата в классном коллективе на протяжении всего учебного года.

Цель программы: Создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся 10-го класса, формирование благоприятного психологического климата, развитие навыков эффективного общения, эмоциональной саморегуляции и целеполагания.

Задачи программы:

Диагностические:

1. Изучить особенности адаптации учащихся к условиям обучения в 10-м классе.
2. Выявить уровень школьной тревожности и эмоционального напряжения.
3. Определить особенности межличностных отношений в классе.
4. Изучить ожидания, потребности и основные трудности учащихся.

Развивающие:

1. Развивать навыки самопознания, рефлексии и самооценки.
2. Формировать навыки эффективной коммуникации и активного слушания.
3. Развивать способность к сотрудничеству и принятию другого.
4. Формировать навыки конструктивного разрешения конфликтов.
5. Развивать эмоциональный интеллект и саморегуляцию.
6. Способствовать повышению уверенности в себе.
7. Формировать навыки целеполагания и самоорганизации.

Профилактические:

1. Предупреждать эмоциональное перенапряжение.
2. Снижать школьную тревожность.
3. Профилактировать конфликты и социальную изоляцию.
4. Создавать условия для включения каждого учащегося в жизнь класса.
5. Формировать навыки обращения за психологической помощью.

Консультативные:

1. Оказывать индивидуальную помощь учащимся с выраженными трудностями адаптации.
2. Консультировать родителей и педагогов по вопросам поддержки подростков.
3. При необходимости направлять учащихся к другим специалистам.

Принципы реализации:

- Добровольность участия.
- Уважение к личности учащегося.
- Конфиденциальность личной информации.
- Безоценочность высказываний и реакций.
- Активность и сотрудничество.
- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей.
- Опора на сильные стороны подростков.
- Практическая направленность.
- Систематичность сопровождения.

Основные направления работы:

1.Диагностическое направление

Включает входную, текущую и итоговую диагностику с использованием следующих методик:

Что изучается	Методика
Уровень школьной тревожности	Тест школьной тревожности Филлипса
Социально-психологическая адаптация	Методика Роджерса–Даймонда
Учебная мотивация	Методика изучения мотивации обучения старшеклассников (М.И. Лукьянова)
Межличностные отношения и сплочённость	Социометрия (Дж. Морено)
Психологическая атмосфера в коллективе	Методика А.Ф. Фидлера
Способы совладания со стрессом	Опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана

2.Развивающее направление

Групповые занятия по тематическому плану (см. раздел 9).

3.Профилактическое направление

Работа по предупреждению конфликтов, снижению тревожности, поддержке учащихся в трудных ситуациях.

4.Консультативное направление

Индивидуальные консультации для учащихся с высокими показателями тревожности/дезадаптации (по результатам входной диагностики) — не менее 3–5 встреч.

5. Просветительское направление

Информирование родителей и педагогов об особенностях адаптации, способах поддержки.

Формы и методы работы

- Групповые занятия
- Тренинговые упражнения
- Дискуссии
- Работа в парах и микрогруппах (по 4–6 человек)
- Ролевые игры
- Анализ ситуаций
- Рефлексия
- Анкетирование
- Наблюдение
- Индивидуальные консультации

Критерии эффективности (количественные)

1. Снижение среднего балла по шкале школьной тревожности (Филлипс) не менее чем на **15%** по группе.
2. Повышение индекса групповой сплочённости (социометрия) не менее чем на **20%**.
3. Не менее **75%** учащихся отмечают улучшение эмоционального состояния (по итоговой анкете).
4. Не менее **80%** учащихся положительно оценивают полезность программы.
5. Снижение количества обращений по поводу конфликтов в классе (по наблюдениям классного руководителя).
6. Положительная динамика показателей адаптации по методике Роджерса–Даймонда у не менее чем **70%** учащихся.

Подробные сценарии занятий

Занятие 1. «Мы начинаем вместе»

Цель: Создание безопасной атмосферы, знакомство, формирование правил группы, определение ожиданий.

Материалы: Бумага А4, ручки, фломастеры, ватман, стикеры, мяч.

Ход занятия (40 минут):

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие и введение	5 мин	Психолог приветствует группу, представляется, кратко рассказывает о программе	<i>«Здравствуйте! Я рад(а) вас видеть. Меня зовут [ФИО], я школьный психолог. Сегодня мы начинаем нашу программу „Новый старт“. Мы будем встречаться раз в месяц, чтобы лучше узнать друг друга, научиться общаться, справляться со стрессом и поддерживать друг друга. Всё, что</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>будет происходить здесь, остаётся в этом кабинете — это наше главное правило конфиденциальности. Вы готовы? Тогда начнём!»</i>
Упражнение «Имя и качество»	7 мин	Психолог объясняет задание и начинает первым, затем передаёт мяч по кругу	<i>«Давайте познакомимся. Сейчас каждый из вас назовёт своё имя и одно положительное качество, которое начинается на ту же букву, что и имя. Например: „Я — Анна, и я активная“. Начнём с меня!»</i> (Психолог показывает пример). Участники по очереди называют имя и качество, бросая мяч следующему.
Упражнение «Мои ожидания»	8 мин	Раздаёт стикеры, просит записать ответы на вопросы	<i>«Напишите, пожалуйста, на стикерах ответы на два вопроса: 1) Что я хочу получить от этих занятий? 2) Что я могу сделать сам(а), чтобы это получилось? Затем приклейте свои стикеры на ватман. Мы сохраним этот лист до июня и в конце проверим, сбылись ли ваши ожидания».</i> Участники заполняют, приклеивают, по желанию комментируют.
Составление правил группы	10 мин	Психолог вывешивает ватман с заголовком «Правила нашей группы», просит участников предложить правила	<i>«Чтобы нам было комфортно работать, давайте придумаем правила. Что для вас важно? Как мы должны общаться?»</i> Участники предлагают, психолог записывает. В итоге должен получиться список правил (при необходимости психолог добавляет ключевые: конфиденциальность, уважение, «говорим по очереди», «здесь и сейчас»). Все голосуют за принятие правил.
Упражнение «Карусель знакомств»	7 мин	Участники встают во внешний и внутренний круг, по сигналу меняются парами	<i>«А теперь познакомимся поближе. У нас получится два круга — внешний и внутренний. Вы будете разбиваться на пары и по моей команде — менять партнёра. В</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>каждой паре нужно успеть ответить на вопрос: за 30 секунд рассказать друг другу о своём любимом занятии». Проводится 4 смены.</i>
Рефлексия «Моё настроение»	3 мин	Психолог просит оценить настроение по цвету	<i>«Закончим наше занятие рефлексией. Оцените своё настроение сейчас: если оно похоже на красный цвет — поднимите руку, на жёлтый — улыбнитесь, на синий — кивните. Спасибо! Мы отлично поработали. До встречи через месяц!»</i>

Ожидаемый результат: Участники познакомились, сформулировали ожидания, приняли правила, ощутили безопасную атмосферу.

Занятие 2. «Мой новый класс»

Цель: Развитие чувства принадлежности к классному коллективу, принятие различий.

Материалы: Бумага, фломастеры, ватман, карточки с утверждениями.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие и настрой	3 мин	Психолог приветствует, напоминает тему	<i>«Привет! Сегодня мы говорим о классе. О том, как мы вместе и что нас объединяет. Как ваше настроение? Начнём с разминки».</i>
Разминка «Найди общее»	5 мин	Участники ходят по комнате, по команде образуют группы по признаку	<i>«Сейчас я буду называть признак, а вы должны быстро объединиться в группы с теми, у кого это есть. Например, „У кого день рождения летом“ — и все, у кого летом, собираются вместе. Готовы?»</i> Признаки: «любит кошек», «играет в компьютерные игры», «занимается спортом», «у кого есть младший брат или сестра».
Упражнение «Мы похожи, потому что...»	7 мин	Работа в парах	<i>«Разбейтесь на пары (можно по соседству). Найдите друг у друга 3 общих качества или интереса и 3 отличия. Запишите их. Затем мы послушаем несколько пар». 3–4 пары делятся результатами. Психолог подводит итог: «Видите, как много</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>нас объединяет, хотя мы все разные — и это здорово!»</i>
Упражнение «Групповой герб»	15 мин	Работа в микрогруппах (по 5–6 чел.)	<i>«Каждая микрогруппа сейчас станет командой дизайнеров. Ваша задача — за 10 минут придумать и нарисовать герб нашего класса. Что должно быть на гербе? То, что отражает наш класс: наши общие ценности, увлечения, особенности. После этого каждая группа представит свой герб, и мы выберем один общий». Группы работают, затем представляют, обсуждают, какие элементы войдут в общий герб класса.</i>
Вопросы для обсуждения	5 мин	Круг. Психолог задаёт вопросы	<i>«Что помогает людям в классе хорошо взаимодействовать? Почему важно учитывать различия? Каким должен быть класс, чтобы в нём было комфортно учиться?»</i> Участники высказываются.
Рефлексия	5 мин	Психолог просит закончить фразу	<i>«Закончите, пожалуйста, фразу: „Сегодня я понял(а), что наш класс...“. Кто хочет поделиться?»</i> Все желающие высказываются.

Ожидаемый результат: Учащиеся осознали ценность общности и различий, усилилось чувство принадлежности к классу.

Занятие 3. «Я в группе»

Цель: Развитие самопринятия, уверенного поведения, осознание своей роли в коллективе.

Материалы: Бумага, ручки, карточки с ролями, мяч.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	2 мин	Психолог настраивает на тему	<i>«Сегодня мы поговорим о каждом из вас. О ваших сильных сторонах, о том, какую роль вы играете в классе. Начнём с разминки».</i>
Разминка «Моя визитная карточка»	7 мин	Участники в парах	<i>«Представьте, что вам нужно сделать визитку о себе, но в ней нельзя писать имя, профессию родителей или хобби. Только то, что</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>для вас действительно важно. Поделитесь в паре своей визиткой за 2 минуты на каждого. Затем несколько человек могут рассказать всему классу».</i>
Упражнение «Мои сильные стороны»	10 мин	Индивидуальная работа, затем обсуждение в кругу	<i>«На листе бумаги напишите в столбик 5 своих сильных качеств или умений. Не скромничайте! Потом мы по кругу зачитаем по одному самому важному для вас качеству, а остальные могут добавить, что ещё они замечают в вас». Психолог следит за тем, чтобы все участники получили обратную связь.</i>
Упражнение «Роли в команде»	10 мин	Работа в микрогруппах, раздача карточек	<i>«Каждому из вас я раздам карточку с названием роли в команде („Генератор идей“, „Организатор“, „Дипломат“, „Критик“, „Исполнитель“, „Хранитель времени“). Обсудите в группе, кто из вас выполняет какую роль в классном коллективе. Важно — роли могут меняться в зависимости от задачи». Группы обсуждают, затем представляют свои выводы.</i>
Упражнение «Комплимент по кругу»	8 мин	Круг, мяч	<i>«Давайте передавать мяч и говорить соседу слева искренний комплимент. Не просто „ты хороший“, а конкретно: „Мне нравится, как ты...“, „Я ценю твою способность...“. Начнём!» Упражнение проводится в полном кругу.</i>
Рефлексия	3 мин	Психолог просит поднять руку по критериям	<i>«Поднимите руку те, кому было приятно услышать о себе что-то новое. А теперь те, кто чувствует себя увереннее после сегодняшнего занятия. Спасибо!»</i>

Ожидаемый результат: Повышение самооценки, осознание своих ролей и вклада в коллектив.

Занятие 4: «Общение без барьеров»

Цель: Формирование навыков активного слушания и конструктивной обратной связи.

Материалы: Карточки с фразами, бумага, ручки.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие и разминка	5 мин	Упражнение «Передай сообщение без слов»	<i>«Сейчас мы проверим, как мы понимаем друг друга без слов. Первый участник получает карточку с ситуацией (например, „идёт сильный дождь“). Он должен показать это жестами следующему, и так до конца цепи. Последний говорит, что он понял. Сравниваем с оригиналом». Проводится с 2–3 цепочками.</i>
Теория «Активное слушание»	5 мин	Мини-лекция	<i>«В общении есть два способа слушать: пассивный (кивать, но не вникать) и активный. Активное слушание — это когда вы стараетесь понять собеседника и показываете ему это. Правила: смотрите на собеседника, не перебивайте, задавайте уточняющие вопросы, перефразируйте то, что услышали. Например: „Правильно ли я понял, что ты чувствуешь...?“ Давайте потренируемся».</i>
Упражнение «Слушаю и понимаю»	10 мин	Работа в тройках	<i>«Теперь разбейтесь на тройки. Первый участник рассказывает историю о том, как он провёл выходные (2 минуты). Второй — слушает активно (с вопросами, уточнениями). Третий — наблюдатель, который следит, соблюдаются ли правила. Затем меняетесь ролями». После упражнения — обсуждение: «Было ли легко? Что помогало понимать?»</i>
Упражнение «Я-сообщение»	10 мин	Ролевая игра	<i>«В конфликтах мы часто говорим „ТЫ-сообщения“: „Ты меня не слушаешь!“ Это вызывает обиду. А есть „Я-сообщения“: „Я чувствую себя непонятым, когда меня перебивают“. Это говорит о моих чувствах, а не обвиняет. Потренируемся на</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>ситуациях». Раздаются карточки с ситуациями (например: «Одноклассник взял твою вещь без спроса»). Участники в парах разыгрывают диалог, используя «Я-сообщения».</i>
Основные правила общения	5 мин	Вывод на доске	Психолог вместе с участниками формулирует памятку на доске: 1) Внимательно слушай. 2) Не перебивай. 3) Говори от своего имени. 4) Не оценивай личность — говори о ситуации. 5) Уточняй. Каждый получает памятку.
Рефлексия	5 мин	Психолог спрашивает	<i>«Какое правило для вас самое трудное? Что нового вы узнали о себе сегодня?» Желаящие отвечают.</i>

Ожидаемый результат: Учащиеся освоили приёмы активного слушания и конструктивного выражения мнения.

Занятие 5. «Конфликт: Проблема или возможность»

Цель: Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы: Карточки с ситуациями, бумага.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	3 мин	Обсуждение ассоциаций	<i>«Какое слово приходит вам в голову, когда вы слышите слово „конфликт“? (Записывает на доске: ссора, крик, обида, решение, рост и т.д.). Мы сегодня будем учиться превращать конфликт из проблемы в возможность что-то изменить к лучшему».</i>
Анализ причин конфликтов	7 мин	Мозговой штурм	<i>«Каковы причины конфликтов среди подростков? В школе? В классе? Давайте перечислим». Участники называют, психолог записывает на доске. Вывод: чаще всего причины — непонимание, различие взглядов, борьба за внимание, усталость.</i>
Ролевая игра «Конфликт»	15 мин	Работа в группах, разыгрывание	<i>«Каждая группа получает карточку с конфликтной ситуацией из школьной</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
глазами разных участников»		ситуаций	<i>жизни. Ваша задача: разыграть эту ситуацию дважды — сначала деструктивно (как часто бывает), а затем конструктивно (с использованием „Я-сообщений“ и активного слушания)». Группы готовят 5 минут, затем показывают. Зрители анализируют.</i>
Алгоритм решения конфликта	8 мин	Запись схемы	Психолог предлагает алгоритм: 1) Остановиться и успокоиться (дыхание, пауза). 2) Определить проблему. 3) Выслушать позицию другого. 4) Спокойно высказать свою. 5) Найти варианты решения. 6) Выбрать и оценить результат. Участники записывают. Обсуждают, что может помешать на каждом шаге.
Рефлексия	7 мин	Круг	<i>«Закончите фразу: „В конфликте я обычно... (веду себя так-то), но теперь я попробую... “»</i> Делятся желающие.

Ожидаемый результат: Учащиеся понимают природу конфликта и владеют алгоритмом его конструктивного разрешения.

Занятие 6. «Эмоции под контролем»

Цель: Развитие эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции.

Материалы: Карточки с названиями эмоций, бумага, карандаши.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	3 мин	Эмоциональный настрой	<i>«Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить об эмоциях. Какие чувства вы испытываете прямо сейчас? Назовите одним словом». Несколько человек отвечают.</i>
Упражнение «Эмоциональный словарь»	7 мин	Работа в парах	<i>«У каждой пары карточка с основной эмоцией (гнев, страх, радость, удивление, грусть). Ваша задача — за 2 минуты написать как можно больше слов-синонимов для этой эмоции (например, для гнева: раздражение, ярость, бешенство, негодование). Затем зачитаем». Группы зачитывают.</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			Вывод: «Мы все чувствуем по-разному, и у эмоций много оттенков».
Упражнение «Термометр эмоций»	10 мин	Индивидуальная работа	«Нарисуйте шкалу от 0 до 10, где 0 — полное спокойствие, 10 — сильнейшая эмоция. Вспомните ситуацию за последний месяц, когда вы испытывали сильные эмоции. Отметьте на термометре уровень в момент ситуации. А теперь отметьте уровень сейчас, когда вы просто вспоминаете об этом. Часто ли уровень снижается? Почему? Это и есть саморегуляция». Обсуждение в парах.
Техника «Стоп — подумай — действуй»	8 мин	Демонстрация и отработка	«Представьте, что кто-то вас оскорбил. Ваш мозг может пойти по двум путям: по „горячему“ (сразу ответить грубостью) и по „холодному“ (сделать паузу). Я предлагаю технику „Стоп — Подумай — Действуй“. Шаг 1 — Стоп: сделайте глубокий вдох. Шаг 2 — Подумайте: что я чувствую? Что я хочу сказать? Шаг 3 — Действуйте: скажите спокойно». Психолог проигрывает с добровольцем.
Дыхательное упражнение	5 мин	Практика	«Очень быстрый способ успокоиться — дыхание 4-7-8. Вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Давайте вместе сделаем 5 циклов». Все выполняют.
Рефлексия	7 мин	Круг	«Что из того, что мы делали сегодня, вы сможете применить в жизни? Какая эмоция для вас самая трудная?» Обсуждение.

Ожидаемый результат: Учащиеся лучше распознают свои эмоции и владеют дыхательными техниками саморегуляции.

Занятие 7. «Как справляться со стрессом»

Цель: Формирование навыков профилактики эмоционального перенапряжения.

Материалы: Бумага, фломастеры, карточки с ресурсами.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие и разминка	5 мин	Упражнение «Стресс в образе»	«Представьте, что стресс — это животное. Какое оно? Нарисуйте его за 3 минуты (можно схематично). А теперь нарисуйте рядом образ, который помогает справляться со стрессом. Покажите соседу». Участники обмениваются рисунками.
Определение источников стресса	8 мин	Мозговой штурм	«Что именно для вас является источником стресса в школе? Напишите на стикерах (каждый — один источник) и приклейте на доску. Сгруппируем их». Получаются группы: «Учёба и оценки», «Общение с одноклассниками», «Отношения с учителями», «Будущее», «Семья». Психолог резюмирует: «Важно, что стресс есть у всех, главное — как мы на него реагируем».
Упражнение «Рюкзак ресурсов»	12 мин	Индивидуальная работа	«Представьте, что каждый из вас носит рюкзак. В нём лежат ваши личные ресурсы, которые помогают справляться с трудностями. Разделите лист на две колонки: ВНУТРЕННИЕ ресурсы (мои качества, умения: чувство юмора, терпение, оптимизм) и ВНЕШНИЕ ресурсы (люди, места, занятия: семья, друзья, спорт, музыка, прогулка). Заполните свой рюкзак. Будьте честны». После заполнения — обсуждение в парах, затем 2–3 человека делятся вслух.
Упражнение «Что помогает мне восстановиться?»	8 мин	Работа в микрогруппах	«Каждая группа получает категорию (Активный отдых, Творчество, Общение, Одиночество, Природа). За 4 минуты запишите как можно больше конкретных способов восстановления в вашей категории. Затем представитель от группы зачитывает, а остальные добавляют». Получается общий список на доске.
Составление «Личного	5 мин	Индивидуально	«А теперь у каждого будет личный план. Запишите в блокнот: 1. Мои

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
плана поддержки»			<i>главные источники стресса. 2. Мои 3 любимых способа восстановиться. 3. 2 человека, к которым я могу обратиться за помощью. Это ваш личный инструмент. Храните его».</i>
Рефлексия	2 мин	Психолог	<i>«Что было самым полезным сегодня? Кто готов использовать этот план? Спасибо за работу!»</i>

Ожидаемый результат: Учащиеся знают свои источники стресса и способы восстановления, имеют личный план поддержки.

Занятие 8: «Мои сильные стороны»

Цель: Укрепление позитивной самооценки.

Материалы: Бумага, ручки, карточки с качествами.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	3 мин	Психолог объявляет тему	<i>«Сегодня мы поговорим о ваших сильных сторонах. Часто мы фокусируемся на ошибках, а сегодня — на том, что у вас хорошо получается».</i>
Упражнение «Мои достижения»	10 мин	Индивидуально, затем в парах	<i>«Вспомните и запишите 5 ваших достижений за последний год — не только в учёбе, но в любых сферах: помогли другу, освоили новое хобби, справились с трудной ситуацией. Теперь в паре расскажите об одном достижении. Партнёр задаёт уточняющие вопросы».</i>
Упражнение «Дерево ресурсов»	10 мин	Творческое задание	<i>«Нарисуйте дерево. Корни — это то, что вас поддерживает (семья, друзья, увлечения). Ствол — ваши главные качества. Ветви — ваши способности и умения. Листья — ваши достижения. Можно подписать. У вас есть 7 минут. Рисуйте красиво!» После завершения — выставка рисунков по желанию.</i>
Упражнение «Письмо себе в	8 мин	Индивидуально	<i>«Возьмите лист и напишите письмо самому себе. Представьте,</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
трудный день»			<i>что вы очень устали или расстроены. Напишите себе слова поддержки: „Я знаю, что ты справишься, потому что ты...“ и перечислите свои сильные стороны. Письмо можно убрать в дневник и перечитывать».</i> Психолог даёт пример.
Упражнение «Сильные стороны моего одноклассника»	6 мин	Круг, передача карточек	<i>«Сейчас я раздам каждому карточку с именем одноклассника (не показывайте никому). Ваша задача — написать на этой карточке одну сильную сторону этого человека (что вы в нём цените). Затем я соберу карточки и раздам каждому его собственную. Это будет коллективная обратная связь».</i> Психолог собирает, перемешивает, раздаёт. Участники читают.
Рефлексия	3 мин	Круг	<i>«Что вы чувствуете сейчас? Какое качество, о котором вы услышали сегодня, было для вас самым неожиданным?»</i>

Ожидаемый результат: Повышение самоуважения, осознание своих сильных сторон.

Занятие 9. «Цели и мотивация»

Цель: Развитие навыков целеполагания и самоорганизации.

Материалы: Бумага, ручки, карточки «Лестница».

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	3 мин	Психолог задаёт вопрос	<i>«Если бы вы знали, что у вас всё получится, какую цель вы бы поставили перед собой до конца учебного года? Подумайте».</i> Несколько ответов.
Теория SMART	7 мин	Мини-лекция с примерами	<i>«Цель должна быть конкретной. Есть правило SMART: конкретная, измеримая, достижимая, значимая, ограниченная по времени. Например:</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>„не хочу получать тройки“ — это НЕ цель. А: „В апреле я сдам проект по литературе на „хорошо““ — это цель. Давайте переделаем 2–3 плохих примера в хорошие». Участники тренируются.</i>
Упражнение «Лестница к цели»	12 мин	Индивидуально	<i>«Нарисуйте лестницу из 7 ступенек. На вершине напишите вашу цель на ближайшие полгода. На каждой ступеньке — конкретный шаг, который нужно сделать. Например: 1-я ступень — найти информацию, 2-я — поговорить с учителем, и т.д. Можно добавить сроки». Участники работают. Затем 3–4 человека по желанию представляют свои лестницы.</i>
Упражнение «Что может помешать и как я справлюсь?»	8 мин	Парами	<i>«Обменяйтесь с соседом своими лестницами. Внимательно посмотрите на шаги и подумайте: что может помешать? Напишите напротив каждого шага одно возможное препятствие и способ его преодолеть. Потом обсудите».</i>
План маленьких шагов	5 мин	Запись	<i>«А теперь напишите одно действие, которое вы сможете сделать уже завтра для достижения своей цели. Оно должно быть маленьким и простым. Например: завтра после школы сесть и прочитать 10 страниц по истории. Сделайте это!»</i>
Рефлексия	5 мин	Круг	<i>«Что для вас оказалось самым сложным в постановке целей? Что вам помогает не бросать начатое?»</i>

Ожидаемый результат: Учащиеся имеют конкретную цель и план её достижения.

Занятие 10. «Класс, в котором хочется быть»

Цель: Подведение итогов, закрепление позитивного опыта, формулирование кодекса поддержки.

Материалы: Ватман, фломастеры, стикеры, маркеры.

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
Приветствие	3 мин	Психолог создаёт праздничную атмосферу	<i>«Привет! Сегодня наше последнее занятие. Мы вместе целый год. Давайте посмотрим, что изменилось, и что мы можем оставить в своём классе на будущее».</i>
Упражнение «Наш класс сегодня»	10 мин	Творческая работа	<i>«На ватмане мы создадим картину „Наш класс сегодня“. Каждый возьмите фломастер и добавьте на общий рисунок то, что для вас символизирует наш класс: общие символы, слова, образы. Можно вместе обсуждать. У вас 8 минут».</i> Группа создаёт коллективный рисунок.
Упражнение «Кодекс поддержки класса»	10 мин	Групповая дискуссия	<i>«Давайте вместе сформулируем правила, которые помогут нам поддерживать друг друга и в следующем году. Что для вас важно? Предлагайте, я записываю на ватмане. Мы проголосуем за каждое правило».</i> Группа обсуждает и голосует за правила. Получается «Кодекс поддержки класса», который вывешивается в классе.
Упражнение «Чему я научился»	7 мин	Индивидуально, затем круг	<i>«Запишите на стикере, чему вы научились за этот год благодаря нашим занятиям (одно или два главных умения). Приклейте на общий плакат».</i> Затем психолог зачитывает несколько, все смотрят на итоговый плакат.
Упражнение «Пожелание группе»	5 мин	Круг с передачей предмета	<i>«Передавая этот мяч, скажите одно пожелание одноклассникам или всему классу. Можно начать так: „Я желаю нашему классу...“».</i> Все высказываются.
Итоговая рефлексия программы	5 мин	Анкета или устные ответы	<i>«Давайте подведём итоги. Поднимите руку, если... 1) ...вам стало комфортнее в классе. 2) ...вы научились лучше понимать свои эмоции. 3) ...вы теперь знаете, как справляться со стрессом. 4) ...у вас появились цели. А теперь скажите:</i>

Этап	Время	Действия психолога	Содержание
			<i>оправдались ли ваши ожидания с первого занятия?» Желающие говорят. Психолог благодарит всех.</i>

Ожидаемый результат: Учащиеся осознали свой прогресс, закрепили навыки поддержки и уходят с позитивным настроем.

Диагностическое сопровождение

1. Входная диагностика (сентябрь)

- Тест школьной тревожности Филлипса.
- Методика Роджерса–Даймонда (адаптация).
- Методика изучения мотивации обучения (М.И. Лукьянова).
- Социометрия (Дж. Морено).
- Методика Фидлера (психологическая атмосфера).

2. Текущий мониторинг (октябрь – май)

- Наблюдение на занятиях.
- Анализ активности и вовлечённости.
- Индивидуальные беседы с учащимися (по запросу и плановые).
- Консультации с классным руководителем.

3. Итоговая диагностика (июнь)

- Повтор всех методик входной диагностики.
- Анкета удовлетворённости программой.
- Сопоставление с входными данными для оценки динамики.

Процедура индивидуального сопровождения:

Учащиеся, у которых по результатам входной диагностики выявлены:

- высокий уровень тревожности (выше 75%),
- низкая адаптация (менее 40% по шкале адаптации),
- изоляция в социометрии (0 выборов),

получают предложение о прохождении курса индивидуальных консультаций (5–7 встреч по 30 минут) в дополнение к групповым занятиям.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Лучшее понимание своих эмоций и состояний.
- Осознание своих сильных сторон и ресурсов.
- Повышение уверенности в общении.
- Использование конструктивных способов саморегуляции.

Метапредметные:

- Умение слушать и слышать собеседника.
- Навык «Я-сообщений».
- Навык планирования действий для достижения целей.
- Применение алгоритма разрешения конфликтов.

Групповые:

- Повышение сплочённости класса (индекс +20%).
- Улучшение психологического климата.

- Снижение конфликтности.
- Формирование взаимопомощи.

Формы подведения итогов

1. Сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики.
2. Итоговое анкетирование учащихся.
3. Групповая рефлексия на последнем занятии.
4. Анализ обращений к психологу в течение года.
5. Обсуждение с классным руководителем и педагогами.
6. Подготовка итоговой аналитической справки.

Взаимодействие с педагогами

- Учитывать адаптационный период при оценивании.
- Давать чёткие инструкции.
- Поддерживать конструктивной обратной связью.
- Не сравнивать подростков публично.
- Своевременно информировать психолога о трудностях.

Взаимодействие с родителями

- Индивидуальные консультации по запросу.
- Тематическая встреча «Как помочь подростку адаптироваться» (ноябрь).
- Памятки по режиму дня и эмоциональной поддержке.

Правила групповой работы

1. Уважать мнение каждого.
2. Говорить по очереди.
3. Не перебивать.
4. Не высмеивать.
5. Говорить от своего имени («Я считаю...»).
6. Конфиденциальность.
7. Можно отказаться от упражнения без объяснений.
8. Сохранять доброжелательную атмосферу.

Материально-техническое обеспечение

- Кабинет с возможностью поставить стулья по кругу.
- Стулья, столы.
- Бумага (А4, ватман), ручки, карандаши, фломастеры.
- Стикеры, карточки с заданиями.
- Мяч или мягкая игрушка для передач.
- Таймер.
- Диагностические бланки.
- Памятки для участников.

Календарный график

Месяц	Содержание
Сентябрь	Входная диагностика. Занятие 1 «Мы начинаем вместе»
Октябрь	Занятие 2 «Мой новый класс»
Ноябрь	Занятие 3 «Я в группе». Встреча с родителями
Декабрь	Занятие 4 «Общение без барьеров»
Январь	Занятие 5 «Конфликт: проблема или возможность?»
Февраль	Занятие 6 «Эмоции под контролем»
Март	Занятие 7 «Как справляться со стрессом»
Апрель	Занятие 8 «Мои сильные стороны»
Май	Занятие 9 «Цели и мотивация»
Июнь	Итоговая диагностика. Занятие 10 «Класс, в котором хочется быть»

Заключение

Программа «Новый старт» в представленной редакции содержит чёткую диагностическую базу, количественные критерии эффективности и развёрнутые сценарии всех 10 занятий. Она обеспечивает систематическую психологическую поддержку в течение всего учебного года, способствует улучшению классного климата, развитию эмоциональной устойчивости и формированию навыков конструктивного общения. Индивидуальное сопровождение учащихся с выраженными трудностями позволяет реализовать дифференцированный подход и повысить эффективность программы.

Программа составлена на основе требований ФГОС СОО и профессионального стандарта педагога-психолога.