Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Хмелевцева Любовь Леонидовна
директор
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 625 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Е.ДУДКИНА
00D307004C97F5E2F018FBF7CAD785E18F
Срок действия с 20.04.2026 до 14.07.2027
УЦ: Федеральное казначейство

ждение средняя

анкт – Петербурга
кина

решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №1

приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 № 568
Директор образовательной организации
Л.Л.Хмелевцева

Программа работы педагога-психолога «Сопровождение адаптационного периода обучающихся 1-х, 5-х и 10-х классов» на 2026-2027 учебный год

Педагог-психолог: Вальцифер В. Ю.

2026

Санкт- Петербург

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА) **3**
1.1. Актуальность программы 3
1.2. Нормативно-правовая база 3
1.3. Адресат программы и возрастные особенности 3
1.4. Объем, сроки и режим реализации 4
1.5. Цель и задачи программы 5
1.6.Теоретико-методологическая основа программы 5
1.7. Планируемые результаты и структура УУД (в логике ФОП) 5
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 8
2.1. Основные направления деятельности психологической службы 8
2.2. Специфические задачи сопровождения для субъектов образовательного процесса 10
РАЗДЕЛ 3. ОПТИМИЗИРОВАННЫЙ ТЕСТОВЫЙ МИНИМУМ СЛУЖБЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ **12**
РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ 13
4.1. Тематическое планирование курса развивающих занятий в 1-х классах1 13
4.2. Тематическое планирование курса адаптационного тренинга в 5-х классах 14
4.3. Тематическое планирование курса тренинга сплочения в 10-х классах 15
РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ **16**
РАЗДЕЛ 6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 18
6.1. Система объективных и субъективных индикаторов 18
6.2. Регламент верификации результатов 19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА)

1.1. Актуальность программы

Переходные этапы обучения (поступление в первый класс, переход в среднее звено и начало обучения в старшей профильной школе) традиционно признаны критическими периодами в жизни обучающихся. Изменение привычного социального стереотипа, усложнение нормативных требований, резкое возрастание когнитивной и психоэмоциональной нагрузки выступают мощными стрессогенными факторами, требующими от организма и психики ребенка мобилизации адаптационных ресурсов.

Школьная адаптация представляет собой сложный, многоаспектный процесс приспособления личности к новым условиям образовательной среды. Динамика и успешность данного процесса определяются как индивидуально-типологическими свойствами личности, так и качеством внешней систематизированной психолого-педагогической поддержки. Успешность адаптации выражается в принятии и интернализации ребенком системы школьных требований, социальных норм и ролевых отношений (М.Р. Битянова).

Благополучное протекание адаптационного периода является фундаментом для продуктивного освоения учебной деятельности, обеспечивает психоэмоциональный комфорт, сохранение здоровья и формирование устойчивой внутренней мотивации учения. Без целенаправленного сопровождения процесс адаптации зачастую протекает стихийно и деструктивно, что ведет к пролонгации нормативных сроков привыкания, росту школьной тревожности, формированию стойких личностных комплексов, состояния фрустрации и синдрома школьной дезадаптации. Настоящая программа разработана в рамках развивающего и психопрофилактического направлений ФОП с целью минимизации рисков дезадаптации и обеспечения преемственности психологического сопровождения на ключевых ступенях общего образования.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в строгом соответствии с актуальными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность психологической службы в системе образования Российской Федерации и Санкт-Петербурга на 2026/2027 учебный год:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования (ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО).
3. Федеральные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), утвержденные Приказами Минпросвещения России.
4. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года.
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О Регламенте организации деятельности службы психолого-педагогического сопровождения в системе образования Санкт-Петербурга».
9. Устав ГБОУ СОШ №625 Невского района Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина.

1.3. Адресат программы и возрастные особенности

Программа носит дифференцированный характер и ориентирована на три целевые группы обучающихся, испытывающих специфические трудности адаптационного периода:

Целевая группа	Психологические особенности периода адаптации
Обучающиеся 1-х классов *(6.5 – 8 лет)*	Кардинальная смена ведущей деятельности с игровой на учебную. Наблюдается резкое повышение личностной и ситуативной тревожности. Первоклассникам трудно интернализировать школьные правила и использовать их для произвольной регуляции поведения. Характерны эмоциональная лабильность, быстрая утомляемость, двигательная расторможенность или заторможенность, появление психосоматических реакций.
Обучающиеся 5-х классов *(10 – 11 лет)*	Кризис младшего подросткового возраста. Адаптация осложняется переходом к предметной системе обучения и взаимодействию с множеством учителей-предметников, предъявляющих разнородные требования. В первые месяцы обучения характерны снижение концентрации внимания, повышенная безответственность, неуверенность в себе, падение успеваемости, дефициты в коммуникации со сверстниками и педагогами.
Обучающиеся 10-х классов *(15 – 17 лет)*	Период раннего юношеского возраста. Специфика адаптации определяется переходом в систему профильного высоконагруженного математического обучения. Ключевые новообразования: открытие внутреннего мира, становление целостной Я-концепции, формирование временной перспективы и потребность в профессиональном самоопределении. Типичные риски: феномен послеэкзаменационного расслабления («отдых в 10 классе»), дезорганизация времени, повышенная утомляемость.

Психологические маркеры дезадаптации отслеживаются специалистами на четырех уровнях:

- **Физиологический уровень:** повышенная утомляемость, нарушения сна и аппетита, навязчивые движения, тики, головные боли, психосоматические нарушения.
- **Познавательный уровень:** стойкая неуспешность в обучении, когнитивные нарушения, выраженное снижение продуктивности психических процессов (внимание, память).
- **Эмоциональный уровень:** стойкий рост школьной тревожности, агрессивность, депрессивные проявления, негативизм по отношению к школе и педагогам.
- **Социально-поведенческий уровень:** высокая конфликтность, деструктивное поведение, импульсивность, выраженная уединенность, лживость, неадекватная самооценка.

1.4. Объем, сроки и режим реализации

Программа реализуется в течение одного учебного года (сентябрь – май). Общий объем групповых развивающих и психопрофилактических занятий дифференцирован по параллелям:
1 классы: цикл адаптационных занятий в объеме 15 часов (проводится во 2-й четверти). Длительность занятия — **45 минут** (в соответствии с СП 2.4.3648-20). Группы по 10–12 человек.
5 классы: краткосрочный интенсивный тренинг объемом 8 часов (занятия проводятся еженедельно со второй недели сентября). Длительность занятия — **45 минут**.
10 классы: тренинг сплочения и временной перспективы объемом 4 часа (занятия проводятся еженедельно в течение октября). Длительность занятия — **45 минут**.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: создание комплексных психолого-педагогических условий для успешной социально-психологической и академической адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов к изменяющейся образовательной среде школы в соответствии с требованиями ФОП при сохранении и укреплении их психологического здоровья.
Задачи программы:

- **Методологическая:** осуществлять мониторинг и анализ образовательной среды школы с точки зрения ее соответствия возможностям и дефицитам обучающихся.
- **Диагностическая:** своевременно выявлять особенности психолого-педагогического статуса каждого обучающегося для превенции дезадаптации и выделения групп риска.
- **Развивающая:** сформировать у обучающихся систему универсальных учебных действий (УУД), необходимых для успешного функционирования в новой социальной ситуации.
- **Консультативно-просветительская:** повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей, обеспечив синергию всех участников образовательного процесса, включая вопросы медиабезопасности и цифровой гигиены.
- **Организационная:** внедрить скоординированную модель взаимодействия педагога-психолога, классных руководителей, администрации и социальных педагогов.

1.6. Теоретико-методологическая основа программы

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, Л.А. Венгера, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких. Программа для 1-х классов опирается на практическое пособие О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».
Принципы программы:

- Принцип ценности личности (самоценность ребенка).
- Принцип уникальности личности (признание индивидуальности).
- Принцип приоритета личностного развития (обучение как средство развития).
- Принцип ориентации на зону ближнего развития.
- Принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса.

1.7. Планируемые результаты и структура УУД (в логике ФОП)

Система планируемых результатов настоящей программы сформулирована в строгом соответствии с требованиями Федеральных образовательных программ (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО) и выступает содержательной основой для оценки эффективности психолого-педагогического сопровождения адаптационного периода в ГБОУ СОШ №625. Достижение планируемых результатов обеспечивается через интеграцию развивающих, диагностических и психопрофилактических мероприятий, направленных на минимизацию дезадаптационных рисков и поступательное формирование инклюзивного образовательного пространства школы. В структуре планируемых результатов выделяются взаимосвязанные личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) универсальные учебные действия.

Обучающиеся 1-х классов (уровень начального общего образования — ФОП НОО)

- Личностные результаты: Сформированность внутренней позиции школьника как качественно нового уровня самосознания; принятие и интернализация ценностей школьного сообщества, правил внутреннего распорядка и режима дня. Позитивное отношение к учебной деятельности, признание авторитета педагога, развитие базовых представлений о гражданской идентичности через сопричастность к жизни класса и школы. Становление первичных навыков этического оценивания собственных поступков на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.
- Регулятивные УУД: Первичное освоение произвольной регуляции поведения в условиях групповой и фронтальной работы; способность принимать, удерживать в памяти и последовательно выполнять многокомпонентные словесные инструкции учителя и графические диктанты. Формирование базовых умений планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять пошаговый самоконтроль поведения, волевое усилие для преодоления ситуативных трудностей и адекватно воспринимать внешнюю оценку взрослого.
- Коммуникативные УУД: Освоение базовых навыков учебного сотрудничества и партнерского взаимодействия с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника, не перебивая, выражать свои мысли в устной форме в соответствии с задачами коммуникации. Сформированность начальных умений работать в малых группах постоянного и сменного состава, координировать совместные игровые и учебные действия, признавать возможность существования различных точек зрения и проявлять эмпатию.

Обучающиеся 5-х классов (уровень основного общего образования — ФОП ООО)

- Личностные результаты: Гармонизация образа «Я» через стабилизацию адекватной позитивной самооценки и осознание своих индивидуальных качеств, способностей и зон ближайшего развития; устойчивое формирование внутренней учебной мотивации в рамках перехода к предметному обучению. Развитие познавательных интересов, ценностно-смысловых ориентаций и готовности к саморазвитию. Формирование ответственного отношения к учению, уважения к личности другого человека, толерантности и нетерпимости к любым проявлениям агрессии в классном коллективе.
- Регулятивные УУД: Развитие прикладных навыков психоэмоциональной саморегуляции и совладания со стрессом в ситуациях проверки знаний; способность к

самостоятельному целеполаганию, планированию и прогнозированию учебного стиля деятельности в условиях многопредметности. Совершенствование механизмов самоконтроля и коррекции собственных действий, умение адекватно оценивать правильность выполнения учебной задачи и уровень ее сложности, соотносить свои поступки с объективными требованиями школьной среды.

- Познавательные УУД: Развитие рефлексивных способностей, позволяющих анализировать динамику изменений в самом себе, дифференцировать свои сильные и слабые стороны. Сформированность умений формулировать личные и учебные проблемы, осуществлять поиск и выделение необходимой информации, устанавливать причинно-следственные связи между качеством самоорганизации и академической успешностью.
- Коммуникативные УУД: Освоение конструктивных, ненасильственных способов разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками и педагогами; развитие высокой коммуникативной компетентности. Способность аргументировать свою позицию, формулировать и отстаивать собственное мнение, уважая при этом чужую точку зрения. Владение устной и письменной речью как инструментом продуктивного взаимодействия при выполнении групповых исследовательских проектов.

Обучающиеся 10-х классов (уровень среднего общего образования — ФОП СОО)

- Личностные результаты: Актуализация и интериоризация процессов профессионального, личностного и гражданского самоопределения; осознанное принятие ценностей профильного высоконагруженного обучения математической направленности как осмысленного жизненного шага. Становление целостной, непротиворечивой Я-концепции, развитие развитой временной перспективы («образа будущего»), готовности к самостоятельному жизненному выбору и долгосрочному планированию. Сформированность внутренней потребности в самопознании и непрерывном самосовершенствовании.
- Регулятивные УУД: Высокий уровень сформированности прикладных умений самоорганизации, тайм-менеджмента и планирования личного времени для оптимизации учебных нагрузок и профилактики астенизации. Развитие волевой саморегуляции, способности действовать в условиях неопределенности и ситуации жесткого выбора. Умение самостоятельно ставить долгосрочные цели, проектировать алгоритмы их достижения, осуществлять оценку рисков и гибкую коррекцию своей деятельности на основе рефлексивного анализа.
- Коммуникативные УУД: Развитие высокой коммуникативной культуры, обеспечивающей бесконфликтную и бережную интеграцию «новичков» во вновь образованные профильные классные коллективы ГБОУ СОШ №625. Сформированность навыков построения партнерских, эвалюативных и паритетных отношений со всеми участниками образовательного процесса. Способность организовывать эффективное командное взаимодействие, брать на себя лидерские функции или функции исполнителя, продуктивно разрешать межличностные кризисы на основе принципов медиации.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Деятельность педагога-психолога в рамках реализации настоящей программы носит комплексный, системно-деятельностный характер и реализуется через пять взаимосвязанных направлений работы Службы сопровождения ГБОУ СОШ №625. Каждое направление ориентировано на достижение личностных и метапредметных результатов, заложенных в Федеральных образовательных программах (ФОП НОО, ООО, СОО).

1. Диагностическое направление

- Содержание деятельности: Организация и проведение планового первичного (входного) психологического скрининга уровня адаптированности обучающихся 1-х, 5-х, 10-х классов в осенний период (октябрь); осуществление повторного (итогового) мониторинга в весенний период (апрель–май) для оценки динамики процесса приспособления к образовательной среде. Проведение углубленного индивидуального исследования обучающихся, продемонстрировавших по результатам скрининга признаки дезадаптации, выраженное эмоциональное неблагополучие или поведенческие нарушения.
- Целевой ориентир по ФОП: Объективная оценка уровня сформированности компонентов личностных и регулятивных универсальных учебных действий (УУД), своевременное выявление зон психологического неблагополучия и внутренних дефицитов учащихся на критических этапах обучения.
- Формы фиксации результатов: Сводные аналитические матрицы по классам, индивидуальные диагностические карты, заключения по результатам групповых и индивидуальных обследований.

2. Развивающее и психопрофилактическое направление

- Содержание деятельности: Проектирование и моделирование психологически безопасной, комфортной и развивающей образовательной среды в школе. Разработка, адаптация и реализация циклов групповых развивающих адаптационных занятий с элементами социально-психологического тренинга для параллелей 1, 5, 10 классов с целью снижения уровня школьной тревожности и повышения групповой сплоченности. Проектирование индивидуальных коррекционно-развивающих маршрутов и проведение индивидуальных занятий с учащимися, испытывающими стойкие трудности в обучении, поведении и межличностном взаимодействии.
- Целевой ориентир по ФОП: Снижение рисков деструктивного и девиантного поведения, превенция острой школьной дезадаптации и синдрома эмоционального выгорания у учащихся старших классов; целенаправленное развитие регулятивной (самоконтроль, эмоциональная саморегуляция) и коммуникативной сфер личности.
- Формы фиксации результатов: Рабочие программы курсов (модулей), журнал учета групповых видов работы, карты индивидуального сопровождения (ИОМ).

3. Консультативное направление

- Содержание деятельности: Проведение индивидуальных и групповых консультаций для всех участников образовательного процесса (обучающихся, родителей или законных представителей, классных руководителей, учителей-предметников и администрации школы). Консультирование осуществляется по результатам диагностических срезов (ознакомление с психологическим портретом класса/ребенка), а также по точечным запросам субъектов образования, связанным с трудностями переходного периода, дезорганизацией поведения, падением успеваемости и межличностными конфликтами.

— Целевой ориентир по ФОП: Оказание оперативной психологической помощи участникам образовательного процесса в осознании причин возникающих трудностей; совместная выработка и координация эффективных стратегий поддержки ребенка в семье и школе.
— Формы фиксации результатов: Журнал регистрации индивидуальных и групповых консультаций, протоколы консультативных бесед (без нарушения принципа конфиденциальности).

4. Просветительское направление

— Содержание деятельности: Повышение уровня общей психологической компетентности педагогов и родителей через проведение тематических лекториев, практико-ориентированных семинаров, мастер-классов и групповых дискуссий. Ознакомление участников образовательного процесса с психологическими новообразованиями и особенностями нормативных кризисов (кризис 7 лет, младший подростковый период, ранняя юность).
— Целевой ориентир по ФОП: Формирование единого информационного, понятийного и ценностного поля между семьей и образовательной организацией для создания условий успешной социализации личности.
— Формы фиксации результатов: Печатные и цифровые методические материалы (памятки, буклеты), презентации к выступлениям, журнал учета просветительской работы, протоколы родительских собраний.

5. Аналитическое направление

— Содержание деятельности: Системный мониторинг, рефлексия и осмысление промежуточных и итоговых результатов деятельности Службы психолого-педагогического сопровождения. Подготовка развернутых экспертных заключений, рекомендаций и аналитических отчетов для заседаний школьного психолого-педагогического консилиума (ППк), педагогических советов и производственных совещаний при администрации ГБОУ СОШ №625. Сопоставление данных входной и итоговой диагностики для оценки эффективности реализуемой модели сопровождения.
— Целевой ориентир по ФОП: Экспертно-аналитическое обеспечение управления качеством образовательного процесса, своевременная корректировка планов воспитательной работы и программ сопровождения на основе объективных психологических данных.
— Формы фиксации результатов: Аналитические справки по итогам адаптационного периода в параллелях 1, 5, 10 классов, итоговый годовой отчет педагога-психолога, протоколы заседаний ППк школы.

2.2. Специфические задачи сопровождения для субъектов образовательного процесса

1 класс

— **Для обучающихся:** помочь принять позицию школьника; осознать появление нового сообщества; обучить навыкам учебного сотрудничества.
— **Для родителей:** создать положительный настрой; поддерживать ребенка в период адаптации; сотрудничать по вопросам режима дня.

— **Для педагога-психолога:** снять напряжение у родителей через просвещение; провести комплексный мониторинг адаптации; использовать внеурочную деятельность для профилактики дезадаптации.
— **Для социального педагога:** создать банк данных по льготным категориям и «группе риска»; разработать индивидуальные планы работы.

5 класс

— **Для обучающихся:** увеличивать потенциал самостоятельности; принять новую роль ученика основной школы и «новых» учителей.
— **Для классного руководителя и учителей-предметников:** учитывать возрастные особенности; ознакомиться с результатами готовности (из 4 класса); формировать устойчивую учебную мотивацию.
— **Для родителей:** поддерживать школьника при переходе в среднее звено; договориться о способах взаимодействия с предметниками.
— **Для педагога-психолога:** провести мониторинг адаптации 5 классов; стимулировать адаптационные механизмы на развивающих занятиях.
— **Для социального педагога:** корректировать банк данных категорий; выявлять социальные причины дезадаптации.

10 класс

— **Для обучающихся:** принять позицию ученика-старшеклассника; бесконфликтно принять новичков в коллектив.
— **Для классного руководителя и учителей-предметников:** создать благоприятный климат; способствовать становлению профильного коллектива.
— **Для родителей:** поддерживать старшеклассника в условиях повышенных профильных нагрузок; оптимизировать режим сна и отдыха ребенка.
— **Для педагога-психолога:** провести мониторинг адаптации 10 классов; помочь в изучении особенностей вновь прибывших детей; провести просвещение по профилактике экзаменационного стресса.

РАЗДЕЛ 3. ОПТИМИЗИРОВАННЫЙ ТЕСТОВЫЙ МИНИМУМ СЛУЖБЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ

В соответствии с Федеральными образовательными программами (ФОП) общего образования, организация системы психолого-педагогического мониторинга в ГБОУ СОШ №625 направлена на объективное выявление уровня адаптированности учащихся, структуры их универсальных учебных действий (УУД), а также на своевременное обнаружение деструктивных факторов образовательной среды.

Входной скрининг проводится в осенний период (октябрь), повторный (итоговый) мониторинг динамики адаптационных процессов осуществляется в весенний период (апрель–май). Диагностический комплекс носит многоаспектный характер и направлен на верификацию трех ключевых компонентов психологического статуса учащегося: эмоционального (уровень тревожности, стрессоустойчивость), когнитивно-регулятивного (произвольность, работоспособность) и социально-поведенческого (мотивация, интеграция в коллектив, межличностные отношения).

1 класс (Оценка уровня сформированности компонентов УУД на этапе НОО)

- **Мотивация:** *Н.Г. Лускановa «Анкета для изучения школьной мотивации».* Направлена на дифференциацию уровней отношения ребенка к школе: от высокой учебной активности и выраженной внутренней позиции школьника до дезадаптации и школьного негативизма.
- **Самооценка:** *Методика «Лесенка» (В.Г. Щур).* Позволяет выявить особенности принятия ребенком себя в роли ученика, адекватность/неадекватность базовой самооценки, а также уровень притязаний и субъективное восприятие отношения со стороны близких взрослых (родителей, учителей).
- **Произвольная регуляция деятельности:** *«Графический диктант» Д.Б. Эльконина.* Диагностирует регулятивные универсальные учебные действия: способность ребенка удерживать многокомпонентную устную инструкцию, точно следовать правилам, планировать и контролировать свои действия.
- **Внимание:** *Тест Тулуз-Пьерона (адаптация Л.А. Ясюковой).* Исследует психофизиологические характеристики: скорость переработки информации, коэффициент точности (надежности) внимания, уровень выносливости и утомляемости нервной системы.
- **Экспертная оценка:** *Схема наблюдения за адаптацией Э.М. Александровской*. Позволяет провести качественный анализ поведенческих проявлений первоклассника (активность на уроках, дисциплинированность, характер взаимодействия со сверстниками) силами классного руководителя.

5 класс (Скрининг адаптационного периода на этапе перехода к ООО)

- **Психоэмоциональная сфера:** *Тест школьной тревожности Филлипса.* Измеряет уровень и качественную структуру тревожности по 8 факторам (общая тревожность в школе, страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, страх несоответствия ожиданиям окружающих и др.).
- **Мотивационная сфера:** *Модифицированная анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой (для ООО).* Определяет степень привлекательности среднего звена школы, преобладающие мотивы (учебные, социальные, позиционные, внешние) и риски мотивационного спада.

— **Социальная сфера:** *Методика «Социометрия» Дж. Морено.* Применяется для изучения неформальной структуры межличностных отношений, определения социометрического статуса учащихся («звезды», «предпочитаемые», «изолированные») и индекса сплоченности классного коллектива.

10 класс (Скрининг адаптации в старшей профильной школе СОО)

— **Общая адаптивность:** *Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (в модификации А.К. Осницкого).* Интегральный инструмент, оценивающий шкалы: «адаптация — дезадаптация», «самопринятие — неприятие себя», «интернальность — экстернальность» (уровень волевого контроля), «эмоциональный комфорт — дискомфорт».

— **Личностная тревожность:** *Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша.* Позволяет дифференцировать три вида тревожности старшеклассников: школьную (академическую), самооценочную (личностную) и межличностную (в отношениях со сверстниками).

— **Профессиональное самоопределение:** *Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (в модификации Г.В. Резапкиной).* Направлен на изучение склонностей к различным сферам деятельности (исследовательская, практическая, экстремальная, планово-экономическая и др.), что критически важно в условиях углубленного математического профиля ГБОУ СОШ №625.

— **Социальная сфера:** *Методика «Социометрия» Дж. Морено.* Используется для оценки скорости и успешности формирования новых профильных коллективов, удержания групповой динамики и бесконфликтной интеграции «новичков», прибывших из других образовательных организаций.

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Структура каждого занятия: включает в себя вступление (ритуал приветствия), разминку (настрой на работу, повышение активности), основную часть (психотехнические упражнения, игры, арт-терапия), заключительную часть (рефлексия, смысловая оценка занятия) и ритуал прощания. Длительность занятий — **45 минут**.

4.1. Тематическое планирование курса развивающих занятий в 1-х классах

Курс рассчитан на 15 часов. Занятия проводятся еженедельно во 2-й четверти.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория (минуты)	Практика (минуты)	Основное содержание и упражнения
Блок 1	**«Я — школьник»**	**5**			Осознание позиции школьника, правил и обязанностей.
1	Дружба и взаимопонимание	1	15 мин	30 мин	Ритуал «Имя и цветок». Игра «Правила Лесной школы».
2	Зачем мне нужно ходить в школу	1	10 мин	35 мин	Беседа «Права и обязанности». Игра-ранжирование «Школьные вещи».
3	Мои успехи в школе. Любимые предметы	1	15 мин	30 мин	Упражнение «Копилка моих достижений». Арт-техника «Мой любимый урок».
4	Моя «учебная сила»	1	10 min	35 min	Упражнение «Волшебное зеркало». Психогимнастика «Я умею, я могу».
5	Что такое хорошо?	1	15 мин	30 мин	Чтение и обсуждение сказки «О вежливости». Игра «Клубок добрых слов».
Блок 2	**«Мир моих чувств»**	**10**			Развитие эмоционально-волевой сферы, преодоление страхов.
6	Радость. Что такое мимика	1	10 мин	35 мин	Игра «Угадай эмоцию по фотографии». Мимическая гимнастика «Зеркала».
7	Радость. Как ее доставить другому	1	10 мин	35 мин	Упражнение «Подарок другу». Сказкотерапия

					«Как Ежик делился радостью».
8	Жесты и язык тела	1	15 мин	30 мин	Игра «Разговор через стекло». Пантомима «Угадай действие».
9	Передача радости прикосновением и взглядом	1	10 мин	35 мин	Упражнение «Доброе животное». Игра «Передай улыбку по кругу».
10	Грусть	1	15 мин	30 мин	Рисунок «Дождливый день». Упражнение «Как прогнать грусть».
11	Страх	1	10 мин	35 мин	Беседа «Чего боятся дети». Чтение терапевтической сказки Т. Панфиловой.
12	Страх, его относительность	1	15 мин	30 мин	Упражнение «Смешной страх». Игра-инсценировка «Трусливый Зайка».
13	Как справиться со страхом	1	10 мин	35 мин	Техника «Рисование страха и его трансформация». Дыхание «Воздушный шар».
14	Гнев и обида. С какими чувствами они дружат	1	15 мин	30 мин	Игра «Мешочек криков». Упражнение «Коврик злости». Беседа об обиде.
15	Итоговое занятие. Что я узнал на занятиях	1	10 мин	35 мин	Проективный рисунок «Мой класс». Ритуал-прощание «До новых встреч».

4.2. Тематическое планирование курса адаптационного тренинга в 5-х классах

Курс рассчитан на 8 часов. Занятия проводятся еженедельно в сентябре-октябре.

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Основное содержание и упражнения
1	Что такое 5 класс	1	0.5	0.5	Знакомство с кабинетно-предметной системой. Игра «Интервью с пятиклассником».
2	Какой я и чем отличаюсь от других	1	0.5	0.5	Упражнение «Герб моей личности». Игра «Презентация соседа».

3	Я могу	1	0.5	0.5	Моделирование школьных ситуаций. Тренинг уверенного ответа у доски.
4	Я — это мои цели	1	0.5	0.5	Определение зон развития. Техника «Дерево моих целей на этот учебный год».
5	Мир эмоций	1	0.5	0.5	Изучение факторов школьной тревожности. Упражнения на релаксацию и мышечное расслабление.
6	Понимаем ли мы друг друга	1	0.5	0.5	Отработка коммуникативных навыков. Упражнение «Испорченный телефон».
7	Я и мои друзья	1	0.5	0.5	Социометрическое сплочение группы. Психологическая игра «Остров сокровищ».
8	Трудные ситуации могут научить меня	1	0.5	0.5	Анализ типичных конфликтов. Разбор кейсов «Ученик — Учитель», «Ученик — Родитель».

4.3. Тематическое планирование курса тренинга сплочения в 10-х классах

Курс рассчитан на 4 часа. Занятия проводятся еженедельно в течение октября.

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Основное содержание и упражнения
1	Первые впечатления от старшей школы	1	0.5	0.5	Дискуссия «Ожидания и Реальность». Игра «Снежный ком личностных качеств».
2	Результаты анкетирования и адаптивность	1	0.5	0.5	Обратная связь по скринингу. Упражнение К. Фопеля «Линия жизни» на командообразование.
3	Цели обучения в старшей школе	1	0.5	0.5	Мотивационное целеполагание. Проектирование индивидуальной траектории подготовки к ГИА.
4	Мое время (Тайм-менеджмент)	1	0.5	0.5	Матрица Эйзенхауэра для старшеклассников. Техники борьбы с прокрастинацией и учебным выгоранием.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Системная деятельность по психолого-педагогическому сопровождению адаптационного периода носит цикловой, сквозной характер. Она осуществляется специалистами Службы сопровождения ГБОУ СОШ №625 во главе с педагогом-психологом при непосредственном участии администрации, классных руководителей, учителей-предметников и социальных педагогов. Процесс реализации программы технологически разделен на четыре взаимосвязанных этапа, каждый из которых имеет строго определенные задачи, временные рамки, регламент межпрофессионального взаимодействия и формы отчетности.

1. Подготовительный этап (август – сентябрь)

Содержание деятельности: Основной целью данного этапа является создание превентивного информационного поля и координация усилий всех субъектов образовательного процесса до начала острых дезадаптационных проявлений. В рамках данного этапа педагог-психолог осуществляет системное психолого-педагогическое просвещение учителей, работающих в «переходных» параллелях. Проводятся методические инструктажи и лекционные практикумы на тему: «Психологические маркеры дезадаптации и возрастная специфика учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов в логике требований ФОП».

Взаимодействие с семьей: Психолог принимает активное участие в первых плановых родительских собраниях, где проводит групповые и индивидуальные консультации для родителей первоклассников, пятиклассников и десятиклассников. Особое внимание уделяется разъяснению важности соблюдения правил цифровой гигиены, минимизации рисков экранной зависимости в адаптационный период и стабилизации домашнего режима дня.

2. Основной (диагностический) этап (сентябрь – октябрь)

Содержание деятельности: Период развертывания сплошного психологического мониторинга образовательной среды. Начиная со второй недели сентября, психолог приступает к проведению планового входного психолого-педагогического скрининга во всех трех параллелях (в соответствии с утвержденным в Разделе 3 методическим минимумом). Диагностические процедуры проводятся поклассно, с соблюдением принципов экологичности и бережного отношения к учебному времени учащихся школы с углубленным изучением математики.

Анализ данных и группы риска: Параллельно бланковому тестированию осуществляется экспертный опрос классных руководителей (по схеме Э.М. Александровской в 1-х классах) и целенаправленное психологическое наблюдение за учащимися во время урочной и внеурочной деятельности. По итогам обработки массивов данных психолог формирует первичные

диагностические карты классов, осуществляет математико-статистическую обработку результатов и производит дифференциацию учащихся на группы по уровням адаптированности. Главным результатом этапа является точное выявление учащихся «группы риска» дезадаптации, демонстрирующих высокие показатели школьной тревожности, низкую мотивацию или деструктивное поведение.

3. Практический (развивающий) этап (ноябрь – апрель)

Групповая и индивидуальная работа: Данный этап является самым продолжительным и содержательно насыщенным. Психолог реализует поклассные и подгрупповые программы развивающих адаптационных занятий и тренингов (сплочения, тайм-менеджмента, развития произвольности), зафиксированных в комплексно-тематических планах программы. Занятия проводятся строго в режиме **45 минут**.

Маршрутизация сопровождения: Для учащихся, вошедших по итогам скрининга в «группу риска», Служба сопровождения ГБОУ СОШ №625 в обязательном порядке разрабатывает и утверждает Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ). Организуется плановая индивидуальная коррекционно-развивающая работа. Психолог проводит индивидуальные консультации для педагогов-предметников и классных руководителей с целью оперативного информирования об особенностях психофизиологического статуса дезадаптированных детей и выработки единой системы требований, щадящего режима нагрузок и дозирования домашних заданий.

4. Аналитико-обобщающий этап (апрель – май)

Итоговый мониторинг и рефлексия: Период подведения итогов и качественного анализа результативности проделанной работы. В апреле педагог-психолог проводит повторный (итоговый) мониторинг динамики адаптационного процесса, используя контрольные срезы по ключевым методикам. Полученные весенние данные сопоставляются с осенними результатами входного скрининга, что позволяет математически зафиксировать эффективность или дефицитарность реализованных психолого-педагогических воздействий.

Отчетность и консилиумы: Специалист осуществляет подготовку развернутых аналитических материалов, справок, сравнительных таблиц и графиков для администрации школы. Итоговые результаты и адресные рекомендации по каждому обучающемуся «группы риска» выносятся на итоговые заседания школьных психолого-педагогических консилиумов (ППк) и педагогических советов.

РАЗДЕЛ 6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности и результативности реализации настоящей программы психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании комплексного, лонгитюдного анализа системы объективных (количественных, верифицируемых методами математической статистики) и субъективных (качественных, экспертно-оценочных) индикаторов. Мониторинг изменений фиксируется путем сопоставления результатов входного (октябрьского) и итогового (апрельского) диагностических срезов, а также через сбор обратной связи от педагогов и родителей обучающихся ГБОУ СОШ №625.

6.1. Система объективных и субъективных индикаторов

1. Минимизация уровня школьной тревожности и стабилизация психоэмоционального состояния учащихся

Объективные маркеры: Достоверное снижение процента учащихся, демонстрирующих высокий и деструктивный уровни общей школьной тревожности по результатам теста Филлипса (5 классы) и шкалы Кондаша (10 классы). Положительное изменение коэффициента точности и работоспособности по тесту Тулуз-Пьерона (1 классы), свидетельствующее о снижении астенизации нервной системы.

Субъективные маркеры: Снижение частоты проявлений психосоматических реакций, эмоциональной лабильности, двигательной расторможенности или заторможенности учащихся, фиксируемое в ходе психологического наблюдения и по отзывам классных руководителей.

2. Положительная динамика показателей школьной мотивации и формирование устойчивой внутренней учебной установки

Объективные маркеры: Смещение мотивационного ядра классных коллективов в сторону преобладания учебных, социальных и позиционных мотивов по анкетам Н.Г. Лускановой (1 и 5 классы). Переход учащихся из категорий «низкая мотивация» и «негативное отношение к школе» в категории «нормативная» и «высокая школьная мотивация».

Субъективные маркеры: Проявление осознанного интереса к учебному процессу, принятие позиции школьника первоклассниками, готовность пятиклассников к самостоятельности при выполнении требований учителей-предметников, а также принятие десятиклассниками ценностей профильного высоконагруженного математического обучения как осмысленного шага к профессионализации.

3. Повышение уровня групповой сплоченности и гармонизация социально-психологического климата в коллективах

Объективные маркеры: Положительная динамика социометрического статуса классных коллективов по методике Дж. Морено (5 и 10 классы). Статистически значимое уменьшение числа «изолированных» и «отвергаемых» учащихся, увеличение числа взаимных выборов и рост общего индекса групповой сплоченности, особенно во вновь сформированных 10-х профильных классах.

Субъективные маркеры: Снижение уровня конфликтности в межличностном взаимодействии, бесконфликтная интеграция учащихся, прибывших из других образовательных организаций, формирование чувства «Мы», доверия и взаимной поддержки в группах.

4. Гармонизация образа «Я» и стабилизация адекватной личностной самооценки учащихся

Объективные маркеры: Стабилизация показателей личностной самооценки по методике «Лесенка» (1 классы) и опроснику Роджерса-Даймонда (10 классы). Снижение процента учащихся с компенсаторно завышенной или резко заниженной самооценкой.

Субъективные маркеры: Развитие рефлексивных способностей учащихся, реалистичность в оценке собственных когнитивных возможностей и волевых качеств, способность анализировать изменения в самом себе и умение извлекать опыт из локальных учебных неудач без формирования синдрома выученной беспомощности.

5. Повышение уровня удовлетворенности образовательной средой у всех участников процесса

Индикаторы: Рост удовлетворенности учащихся своим положением в коллективе и характером взаимодействия с педагогами. Снижение уровня профессионального напряжения и тревожности у учителей, работающих в переходных параллелях, за счет повышения их психолого-педагогической компетентности. Повышение доверия к школе и удовлетворенности качеством поддержки со стороны Службы сопровождения со стороны родителей (законных представителей), подтверждаемое отсутствием обоснованных жалоб и ростом активности родителей на тематических лекториях.

6.2. Регламент верификации результатов

Качественные и количественные изменения, зафиксированные в ходе реализации программы, оформляются педагогом-психологом в виде сводных аналитических справок по каждой параллели. Статистическая достоверность сдвигов в показателях тревожности и мотивации

(при необходимости углубленного анализа данных для Комитета по образованию СПб или РОН) верифицируется с использованием методов математической статистики (например, \(t\)-критерия Стьюдента или \(G\)-критерия знаков). Результаты мониторинга служат основанием для снятия учащихся с внутришкольного учета Службы сопровождения или, напротив, пролонгации Индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) на следующий учебный год.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Научно-методическая литература и практические пособия:

1. *Асмолов А. Г., Бурменская Г. В., Володарская И. А.* Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2018.
2. *Битянова М. Р.* Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 2018.
3. *Венгер А. Л., Цукерман Г. А.* Психологическое обследование младших школьников. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021.
4. *Пилипко Н. В., Громова Т. В., Чибисова М. Ю.* Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю / под ред. Н.В. Пилипко. – М.: УЦ "Перспектива", 2015.
5. *Резапкина Г. В.* Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство по профориентации старшеклассников (модификация опросника Л. Йовайши). — М.: Генезис, 2020.
6. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2019.
7. *Хухлаева О. В.* Школьная психологическая служба: Работа с учащимися. — М.: Генезис, 2020.
8. *Хухлаева О. В.* Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4 класс). — М.: Генезис, 2022.
9. *Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е.* Лабиринт души: Терапевтические сказки. — М.: Академический Проект, 2021.
10. *Ясюкова Л. А.* Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Экспресс-диагностика (Тест Тулуз-Пьерона). Методическое руководство. — СПб.: Иматон, 2019.