Мергалиева Е.А.
C=RU, O=МБОУ Школа № 99 г.о.Самара,
CN=Мергалиева Е.А.,
E=school_99@samara.edu.ru
00ab2d74bf9fff55e
2026.09.02 11:44:02+04'00'

План работы педагога-психолога
на 2026/2027 учебный год
с обучающимся 9а класса

Цель: содействие социально-психологической адаптации и интеграции обучающегося в образовательную среду.

Задачи:

- выявить уровень психологической адаптации и актуальные трудности;
- сформировать чувство безопасности и доверия к школьной среде;
- развить коммуникативные навыки и навыки межличностного взаимодействия;
- поддержать освоение учебной программы с учётом языкового барьера;
- содействовать формированию позитивной Я-концепции и культурной идентичности;
- организовать психолого-педагогическое сопровождение семьи.

Этапы и мероприятия	Срок	Отметка о выполнении
Первичная психологическая диагностика: ○ уровень адаптации (методика «Карта наблюдений»); ○ эмоциональное состояние (цветовой тест Люшера); ○ тревожность (тест Филлипса); ○ самооценка (методика Дембо-Рубинштейн). Беседа с классным руководителем о поведении, успеваемости, взаимоотношениях. Анкетирование семьи (условия проживания, язык общения, культурные традиции). Формирование индивидуального профиля потребностей и ресурсов	**сентябрь**	
Коррекционно-развивающий этап Индивидуальные занятия (1 раз в неделю): ○ снижение тревожности и стресса (релаксационные техники, арт-терапия); ○ развитие навыков саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация); ○ формирование позитивной самооценки (упражнения «Мои сильные стороны», «Линия жизни»); ○ проработка тем идентичности и принадлежности (техника «Дерево корней»). Групповые занятия (1 раз в 2 недели, 45 мин): ○ тренинги коммуникативных навыков (ролевые игры, совместные проекты); ○ межкультурное взаимодействие (знакомство с традициями разных народов); ○ сплочение класса (кооперативные игры, командные задания). **Консультативный этап (постоянно)** Консультации для обучающегося: ○ по вопросам взаимоотношений со сверстниками и учителями; ○ помощь в разрешении конфликтных ситуаций; ○ профориентационные беседы (с учётом возможностей). Консультации для родителей раз в месяц:	октябрь – апрель **в течение года**	

○ особенности адаптации детей-мигрантов; ○ способы поддержки учебной мотивации; ○ правовая информированность (возможности получения гражданства, соцподдержка). Консультации для педагогов: ○ культурные особенности обучающегося; ○ приёмы инклюзивного обучения; ○ стратегии реагирования на дискриминацию/буллинг.		
Профилактический этап Мониторинг эмоционального состояния (ежемесячные короткие диагностики). Профилактика буллинга: o классные часы на темы толерантности; o разработка правил класса с участием всех учеников; o «почта доверия» для анонимных обращений. Вовлечение во внеурочную деятельность: o кружки по интересам; o школьные мероприятия (праздники, концерты); o волонтёрские проекты.	**в течение года**	
Аналитический этап Итоговая диагностика: o сравнение показателей адаптации (сентябрь / май); o анализ динамики самооценки и тревожности; o оценка уровня включённости в коллектив. Составление отчёта с рекомендациями на следующий год. Беседа с семьёй о дальнейших шагах (возможность получения гражданства, продолжение образования).	май – июнь	

Критерии эффективности

- Снижение уровня тревожности (по данным тестов).
- Повышение самооценки (на 15–20% по методике Дембо-Рубинштейн).
- Улучшение социометрического статуса (наличие 2–3 позитивных выборов).
- Активное участие в школьной жизни (посещение кружков, мероприятий).
- Положительная динамика в освоении программы (уменьшение отставания по предметам).
- Субъективное ощущение безопасности и принятия (по результатам бесед).

Педагог-психолог _____

Индивидуальный коррекционно-развивающий план
Идрисов Талабшо 9а класс

Период: 34 недели (октябрь – май)
Частота: 1 занятие в неделю
Длительность: 45 мин
Цель: комплексная адаптация (психологическая, социальная, языковая), формирование устойчивой самооценки и навыков саморегуляции.

Структура занятия

1. Вводная часть (5–7 мин): приветствие, эмоциональный термометр, краткий опрос.
2. Основная часть (25–30 мин): работа по теме (упражнения, техники, обсуждение).
3. Заключительная часть (8–10 мин): рефлексия, домашнее задание, поддержка.

Тематический план по неделям

№	Тема	Примечание
1	Занятие 1. Знакомство. Создание безопасного пространства. Методика: беседа «Мои ожидания», рисунок «Моё настроение сегодня». Цель: формирование доверия, выявление первичного эмоционального фона.	
2	Занятие 2. Диагностика эмоционального состояния. Методика: цветовой тест Люшера, анкета «Как я чувствую себя в новой среде». Цель: оценка уровня тревожности, выявление зон дискомфорта.	
3	Занятие 3. Ресурсы и сильные стороны. Методика: упражнение «Мои сокровища» (список качеств, умений, достижений). Цель: актуализация позитивного самовосприятия.	
4	Занятие 4. Техники саморегуляции. Методика: дыхательные упражнения («4 7 8»), визуализация «Безопасное место». Цель: освоение способов снижения тревоги.	
5	Занятие 5. Я-концепция: «Кто я?» Методика: коллаж «Я в трёх ролях» (дома, в школе, с друзьями). Цель: осмысление разных граней личности.	
6	Занятие 6. Культурная идентичность. Методика: рассказ-презентация «Моя родина» (фото, символы, традиции). Цель: принятие своей культуры, готовность делиться ею.	
7	Занятие 7. Сравнение и самопринятие. Методика: упражнение «Чем я отличаюсь и чем похож на других». Цель: снижение чувства «инаковости».	
8	Занятие 8. Позитивная самооценка. Методика: дневник успехов (3 достижения в день), техника «Зеркало». Цель: укрепление уверенности в себе	
9	Занятие 9. Работа с критикой. Методика: ролевая игра «Как реагировать на замечания», анализ ситуаций. Цель: развитие устойчивости к негативным оценкам.	

10	Занятие 10. Мои ценности. Методика: карта ценностей («Что для меня важно?»), обсуждение. Цель: осознание личных ориентиров.	
11	Занятие 11. Базовые навыки общения. Методика: ролевые игры «Как познакомиться», «Как попросить помощь». Цель: отработка фраз для взаимодействия.	
12	Занятие 12. Умение говорить «нет». Методика: сценарий «Отказ без конфликта», тренинг границ. Цель: развитие ассертивности.	
13	Занятие 13. Разрешение конфликтов. Методика: кейс-метод «Что делать, если…», алгоритм «5 шагов». Цель: освоение стратегий выхода из споров.	
14	Занятие 14. Эмпатия и понимание других. Методика: упражнение «Посмотри глазами другого», анализ эмоций на картинках. Цель: развитие эмоционального интеллекта.	
15	Занятие 15. Дружба и доверие. Методика: схема «Мой круг общения», обсуждение качеств надёжного друга. Цель: анализ социальных связей.	
16	Занятие 16. Страхи, связанные с языком. Методика: техника «Письмо моему страху», обсуждение. Цель: снижение тревожности из-за языкового барьера.	
17	Занятие 17. Техники запоминания слов. Методика: мнемотехники (ассоциации, карточки), игра «Слово дня». Цель: расширение словарного запаса.	
18	Занятие 18. Учебная мотивация. Методика: «Карта целей» (краткосрочные/долгосрочные), обсуждение ценностей образования. Цель: формирование внутренней мотивации.	
19	Занятие 19. Управление временем. Методика: планирование дня (шаблон), упражнение «Важное vs срочное». Цель: развитие самоорганизации.	
20	Занятие 20. Работа с ошибками. Методика: анализ «Что я узнал из своей ошибки?», техника рефрейминга. Цель: снижение страха неудачи.	
21	Занятие 21. Распознавание эмоций. Методика: шкала эмоций, дневник настроения. Цель: осознание и вербализация чувств.	
22	Занятие 22. Способы снятия напряжения. Методика: прогрессивная мышечная релаксация, творчество (лепка,	

	рисование). Цель: освоение альтернативных способов разрядки.	
23	Занятие 23. Работа с негативными мыслями. Методика: когнитивное переструктурирование («Это факт или мнение?»). Цель: снижение катастрофизации.	
24	Занятие 24. Ресурсные состояния. Методика: визуализация «Место силы», список «Что меня заряжает». Цель: формирование копинг-стратегий.	
25	Занятие 25. Стресс и его признаки. Методика: обсуждение физических/эмоциональных симптомов стресса, техники «Стоп-сигнал». Цель: раннее распознавание стресса.	
26	Занятие 26. Взаимодействие с учителями. Методика: ролевые игры «Как задать вопрос», «Как обсудить проблему». Цель: снижение страха перед педагогами	
27	Занятие 27. Семья и поддержка. Методика: генограмма (упрощённая), обсуждение семейных ресурсов. Цель: осознание опоры в семье.	
28	Занятие 28. Поиск союзников. Методика: карта ресурсов («К кому я могу обратиться?»), тренинг просьбы о помощи. Цель: расширение сети поддержки.	
29	Занятие 29. Социальные нормы новой среды. Методика: обсуждение правил поведения в школе/городе, анализ ситуаций. Цель: адаптация к культурным особенностям.	
30	Занятие 30. Добровольчество и вклад. Методика: обсуждение возможностей участия в школьных/городских проектах. Цель: формирование чувства значимости.	
31	Занятие 31. Итоги полугодия. Методика: рефлексивный круг «Что изменилось?», сравнение с начальными целями. Цель: фиксация прогресса.	
32	Занятие 32. Преодоление трудностей. Методика: кейс-анализ «Моя самая сложная ситуация», поиск решений. Цель: укрепление устойчивости.	
33	Занятие 33. Мечта и планы. Методика: коллаж «Моё будущее», техника «Линия времени». Цель: формирование позитивного образа будущего.	
34	Занятие 34. Подведение итогов. Методика: «Письмо себе в будущее», вручение сертификата	

	достижений. Цель: закрепление результатов, мотивация на дальнейшее развитие.	

Критерии эффективности

- снижение уровня тревожности (по тесту Люшера, дневнику настроения);
- повышение самооценки (по дневнику успехов, самоанализу);
- улучшение коммуникативных навыков (по ролевым играм, наблюдениям);
- рост учебной мотивации (по «Карте целей»);
- расширение сети поддержки (по карте ресурсов);
- субъективная удовлетворённость (по итоговой беседе).

Педагог-психолог _____