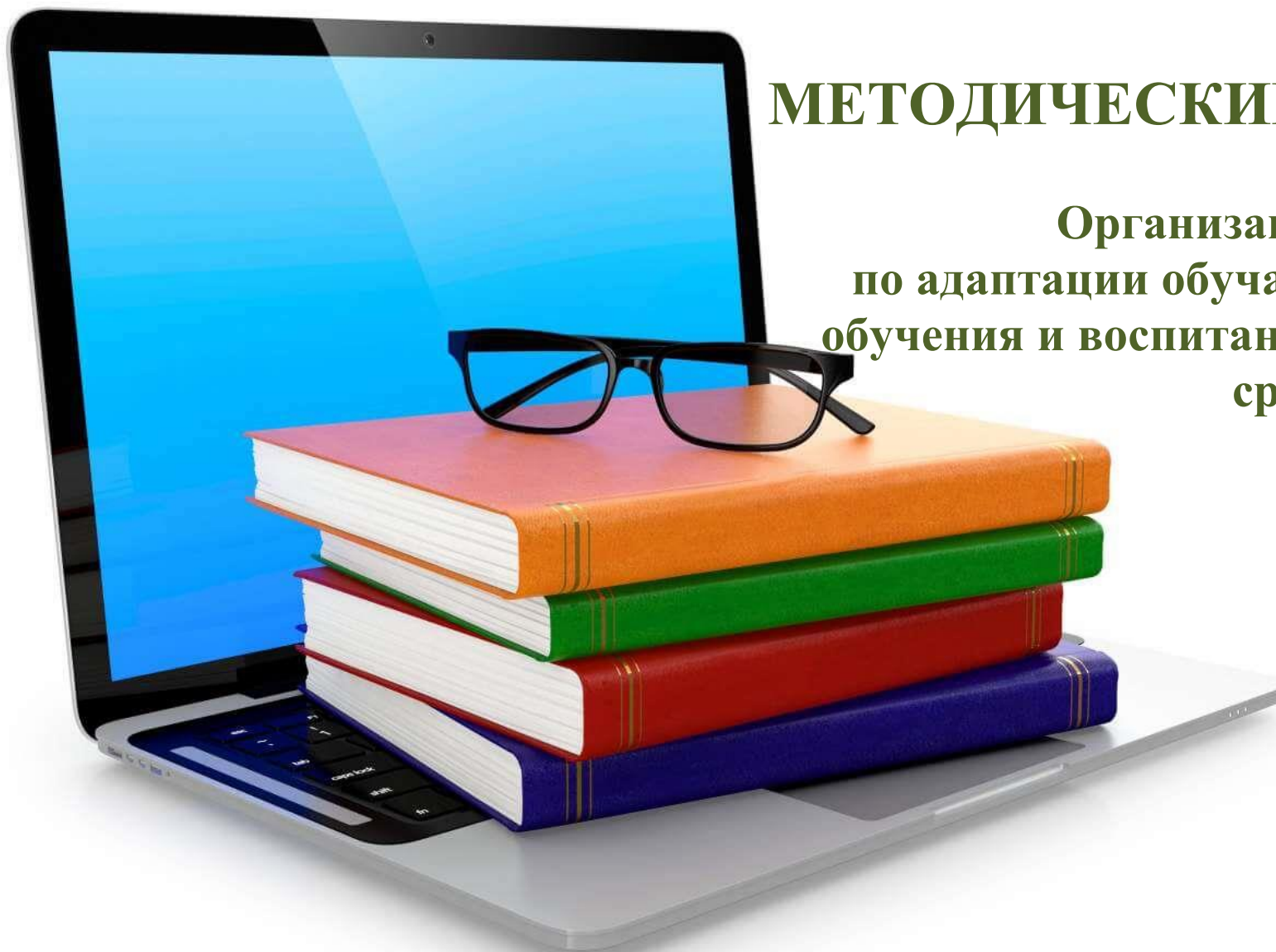




МЕТОДИЧЕСКИЙ НАВИГАТОР:

Организация работы
по адаптации обучающихся к условиям
обучения и воспитания в образовательной
среде

АННОТАЦИЯ

«Методический навигатор: Организация работы по адаптации обучающихся к условиям обучения и воспитания в образовательной среде» - это сборник ссылок на методические материалы по адаптации обучающихся к условиям обучения и воспитания 1, 5, 10 классов, а также воспитанников дошкольных образовательных организаций и студентов средних профессиональных образовательных организаций, размещенные в сети Интернет.

Сборник **«Методический навигатор: Организация работы по адаптации обучающихся к условиям обучения и воспитания в образовательной среде»** обновляется с целью повышения профилактической компетентности педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, воспитателей образовательных организаций и содержит ссылки на научно-практические материалы, находящиеся в прямом доступе.

Специалистами ГБУ ВО «ЦППиРД» анализируются материалы практического характера, так и научно-исследовательской направленности в области профилактики дезадаптации обучающихся в образовательной среде. В сборник включаются ссылки на лучшие практики по адаптации обучающихся 1, 5, 10 классов, воспитанников дошкольных образовательных организаций, студентов средних профессиональных образовательных организаций, в том числе рекомендованные Министерством просвещения Российской Федерации и материалы исследований ведущими учеными.

Ссылки на методические материалы распределены по 3-м разделам:

- *Специалистам,*
- *Родителям,*
- *Обучающимся.*

В связи с обновлением информации возможно изменение названий разделов и их количества.

Все ссылки на информационные ресурсы приводятся в ознакомительных целях.

Приведенные ссылки на информационные ресурсы будут полезны как для организации практической работы по адаптации обучающихся, так и для развития профессионального кругозора.



СПЕЦИАЛИСТАМ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Методический материал	Аннотация электронных материалов	Ссылка
<i>Методические материалы</i>		
Тимерьянова Л.Н., Кремлякова А.Ю. Организация психологического сопровождения адаптации детей в дошкольном учреждении: Учебно - методическое пособие. – Уфа: Издательство ИРО РБ. – 55 с.2011 г.	В пособии рассматриваются психологические особенности адаптации детей в дошкольном образовательном учреждении. Освещены основные направления работы педагога-психолога, обеспечивающие успешную адаптацию ребенка к ДООУ. Предложенные анкеты «Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад» и «Психолого-педагогическое обследование ребенка, поступающего в детский сад», семинар для родителей «Развивающие и адаптивные игры для ребенка раннего возраста», программа коррекционно-развивающих занятий для детей 2-4 лет «Паровозик из Ромашково» и рекомендации для воспитателей и родителей при взаимодействии с ребенком в период адаптации могут быть полезны педагогам-психологам,	https://old.iorb.ru/files/kafedri/psy/Timeryanova_Kremlyakova_org_psy_soprovozhdeniya.pdf

	воспитателям, родителям для своевременного выявления нарушения социализации и определения пути помощи детям, уже имеющим отклонения в развитии личности	
Кубрак О.В., Локтева А. А. Создание благоприятных условий для успешной адаптации детей раннего и младшего школьного возраста: методическое пособие/2021 г.	Данное методическое пособие представляет собой систему взаимодействия специалистов детского сада в организации эмоционально комфортного адаптационного процесса в детском саду. Актуальность пособия состоит в том, что в период поступления в детский сад сильное психоэмоциональное напряжение испытывают как малыши, так и их родители. С одной стороны, существующие экономические обстоятельства вынуждают родителей рано отдавать ребенка в образовательное учреждение, а с другой стороны – детский сад должен в этой сложной ситуации обеспечить как можно более быстрое и безболезненное вхождение малыша (и его родителей) в новые для него условия. Эффективными средствами, помогающими маленькому человеку с наименьшим ущербом для его психологического и соматического здоровья войти в новый для него мир, могут стать игра и музыка	https://ds135.centerstart.ru/sites/ds135.centerstart.ru/files/archive/метод%20разработка%20Создание%20благоприятных%20условий%20для%20успешной%20адаптации%20детей%20раннего%20и%20младшего%20дошкольного%20возраста_1.pdf

Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ/ Электронный ресурс: Московский институт коррекционной педагогики. Дефектология ПРОФ, 2021 г.	В книге представлены методические и практические материалы по организации работы с родителями и проведению воспитательно-образовательной работы с детьми в процессе адаптации. Различные анкеты, мини-лекции, конспекты занятий и игр с детьми по этой проблеме будут полезны как опытным, так и начинающим специалистам. Пособие адресовано старшим воспитателям и воспитателям различных возрастных групп, в которые поступают новые дети	https://www.defectologiya.pro/biblioteka/organizacziya_i_soderzhanie_raboty_po_adaptaczii_detej_v_dou/
Кисина Е.А. Методическая разработка «Работа педагога в период адаптации детей к условиям ДОУ», 2020 г.	В данной разработке отмечается условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности. Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку,	https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-rabota-pedagoga-v-period-adaptatsii-detej-k-usloviyam-dou-2543581

	когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой	
<u>Программы, методические разработки мероприятий по профилактике дезадаптации</u>		
О.В. Лачугина, А.А. Шафеева Программа по адаптации детей в ДОУ «Встречи без слез», 2020 г.	Разработанная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, поступивших в детский сад, помогает предотвратить или снизить заболеваемость, создать положительный эмоциональный настрой в группе, способствует налаживанию контакта между детьми и взрослыми, формирует сенсорные и нравственные эталоны, а также способствует дальнейшему благополучному развитию ребенка в детском саду и семьях	https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/Программа%20О.В.%20Лачугина.pdf
Дерябкина О.А., Казакова Е.М., Рябицкая С.М. Программа работы адаптационной группы «Ладушки»/ всероссийский журнал «Воспитатель детского сада», 2022 год	Программа работы адаптационной группы «Ладушки» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса в адаптационных группах для детей в возрасте от 1 года до 6 месяцев до 3-х лет	https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/11829
Кузина Е.П. Программа по адаптации	Программа направлена на преодоление	https://www.mdou156.ru/ima

детей дошкольного возраста к условиям ДОУ, 2023 г.	дезадаптации детей к детскому саду, основные задачи: преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду; обучение воспитателей методам проведения групповых занятий в адаптационный период; формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей	ges/programs/programma_adaptatsii.pdf
Лимонцева Г.В., Шовадаева М.И., Балашова И.В. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я в мире – мир во мне», 2024 г.	Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, создание условий для успешной социально-психологической социализации детей старшего дошкольного возраста, обеспечение их эмоционального благополучия и адаптации	https://mgppu.ru/resources/files/programmscorrect/reestr/34.%20Программа.%20Я%20в%20мире%20-%20мир%20во%20мне.pdf
<u>Статьи, доклады</u>		
А. Чередникова Адаптация к детскому саду: как воспитатель может помочь родителям и детям: статья/ -2021 г.	В статье рассматривается что такое адаптация, ее виды, даны рекомендации воспитателю: как облегчить процесс адаптации. Успех адаптации и скорость ее завершения зависит от совместной работы воспитателя и родителей. Только работая в команде и проводя воспитательные мероприятия в садике и дома, можно за короткое время подготовить ребенка к детскому саду и помочь ему социализироваться в новом коллективе	https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/adaptaciia-k-detskomu-sadu-kak-vospitatel-mozhet-pomoch-roditelyam-i-detyam
Создание условий для лёгкой адаптации к	В статье отражена проблема адаптации	https://abramova.virtualtagan

детскому саду детей раннего дошкольного возраста/ Персональный сайт педагога Абрамовой Людмилы Ивановны	детей раннего дошкольного возраста в условиях ДООУ и создания условий для её более лёгкого прохождения связана с новыми потребностями дошкольного образования. Отход от собственной биологической адаптации ребенка как процесса пассивного приспособления к новым условиям окружающей среды позволяет обозначить другой подход к исследованиям организации процесса социальной адаптации ребенка средствами социально-педагогической деятельности	rog.ru/metodicheskaya-kopilka/metodicheskaya-kopilka1/sozdanie-uslovij-dlya-lgkoj-adaptacii-k-detskomu-sadu-detej-rannego-doshkolnogo-vozrasta/
Адаптация к детскому саду. Когда закончатся слёзы? / Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2023 год	Бывают удивительные дети, у которых с самого начала посещения детского сада всё хорошо. Они легко и без слёз отпускают родителей, улыбаются воспитателям, сразу начинают играть с другими детьми. Однако большинство дошколят, впервые попадая в группу, плачут и испытывают трудности с адаптацией. Родители хотят больше времени уделять работе, но в то же время жалеют малышей. В данной статье рассматривается, как же помочь ребёнку, чтобы каждый поход в детский сад не превращался в трагедию?	https://dzen.ru/a/ZPTqw6NRwjm-0JfN
Серова И.Н. Проблемы адаптации к детскому саду у детей раннего возраста: анализ и рекомендации? / Электронный	В статье рассматриваются современные условия воспитания и обучения детей раннего возраста в дошкольных	https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-adaptatsii-k-detskomu-sadu-u-detey-

ресурс: 2016 г.	учреждениях. Описываются разные формы пребывания детей в детских садах. Это могут быть группы кратковременного пребывания детей (3-4 часа) и группы адаптационного вида (до 1 часа). В статье анализируются три основные стадии адаптации детей к детскому саду. В целях профилактики и коррекции последствий неблагоприятной адаптации для родителей, воспитателей и специалистов, сопровождающих детей раннего возраста, предлагаются психолого-педагогические рекомендации	<u>ranego-vozrasta-analiz-i-rekomendatsii</u>
-------------------------------	--	--



СПЕЦИАЛИСТАМ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Методический материал	Аннотация электронных материалов	Ссылка
<i>Методические материалы</i>		
Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе?/ Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2022 год	На электронном ресурсе представлена памятка для педагогов «Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе?», в которой отражены следующие направления: 1. Учитывайте психологическое состояние ребёнка 2. Создайте условия для благополучного вливания в коллектив 3. Помните, что возраст детей тоже влияет на привыкание нового ученика к классу 4. Выстраивайте общение с новым учеником правильно	https://институтвоспитания.рф/pres-s-center/stati-i-pamyatki/kak-pomoch-rebyenku-adaptirovatsya-v-novoy-shkole/
Как адаптировать детей к школе после долгих каникул?/ Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2022 год	На электронном ресурсе представлена памятка для родителей «Как адаптировать детей к школе после долгих каникул?».	https://xn--80adrabb4aegksdjbafo0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/pamyatka-dlya-roditeley-ot-instituta-vospitaniya-i-soyuza-uchastnikov-otnosheniy-v-sfere-obrazovaniya/

И.С. Артюхова Методические рекомендации по организации процесса адаптации первоклассников к школьному обучению/ Электронный файл ИСРО РАО	В данном пособии даются рекомендации по организации процесса адаптации первоклассников к школьному обучению. Целью организации процесса адаптации первоклассников к школьному обучению является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих благоприятное начало школьной жизни каждому ребенку, независимо от уровня его готовности к школе и индивидуальных особенностей (физических, психологических, особенностей здоровья)	https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/08/Организация-адаптации-первоклассников_тип-мет-док.pdf
«Методическая разработка» Уракова А.У. Адаптация первоклассников к школе/ Электронный файл	Цель данной разработки: объединение усилий школы и семьи по “снятию” адаптационных проблем ребенка - первоклассника. Задачи исследования: - Изучение механизмов адаптации первоклассника в новых для них условиях. - Овладение приемами поддержки ребенка, принимающего новую социальную роль	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2024/01/29/metodicheskaya-razrabotka-adaptatsiya-pervoklassnikov
Нырова Л.Ю. Методическая разработка родительского собрания «Адаптация первоклассников в школе»/ Электронный файл, 2021 г.	Данная методическая разработка представлена в форме сценария родительского собрания и презентации, состоящей из 20 слайдов. Цель: профилактика дезадаптации первоклассников, создание условий, обеспечивающих благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению. Задачи: 1. Познакомить родителей с понятием адаптация, с возможными проблемами адаптации детей в первый год обучения.	https://cro-gel.ru/wp-content/uploads/2022/02/metodicheskaya-razrabotka-Nyrovoj-L.YU..pdf

	2. Научить родителей оказывать необходимую поддержку своему ребенку в первые дни в школе. 3. Повысить уровень педагогической и психологической культуры родителей и интерес родителей к вопросам воспитания и образования. Методическая разработка (описание на слайдах) содержит разностороннюю информацию, позволяющую исследовать проблему адаптации первоклассников к школе	
<u>Программы, методические разработки мероприятий по профилактике дезадаптации</u>		
Психология развития и адаптации: сборник программ победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ (технологий) 2022 года. — Самара: ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2022. — С. 102.	В сборнике представлены аннотации программ победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ (технологий) «Психология развития и адаптации», состоявшегося в 2024 году. Данные программы были апробированы и в настоящее время успешно реализуются в образовательных учреждениях Самарской области. Сборник адресован психологам, педагогам, специалистам служб практической психологии образования, руководителям образовательных учреждений, студентам факультетов психологии и педагогики, всем тем, кто интересуется состоянием современного образования	http://rspc-samara.ru/function/rediz/psyhadapt/docs/Collection_of_programs_of_2022.pdf

Панина Е.В., Захарова И.Г., Зуева И.М. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ура! Я — первоклассник!»	Новизна программы состоит в том, что поставленная цель и решаемые программой задачи направлены не только на профилактику школьной дезадаптации у первоклассников, а еще на развитие универсальных учебных действий (УУД), являющихся ключевым компонентом успешности адаптационного периода первоклассников в условиях реализации ФГОС	http://rspc-samara.ru/specialist/obuch/1_4/materials/panina/Panina_E.V., Zakharova I.G., Zueva I.M. Program (Hooray! I'm a first-grader!).pdf
А.А. Гудач Профилактическая психолого-педагогическая программа «Адаптация обучающихся первых классов к школе» / Электронный файл, 2019 г.	Цель программы: психологическая адаптация ребёнка к школе и профилактика возможных трудностей, возникающих в ходе учебно - воспитательного процесса. Исходя из поставленной цели, можно выделить следующие задачи: - способствовать умению сотрудничать в школьном коллективе; - способствовать повышению учебной мотивации; - обучать навыкам владения собой в трудных ситуациях	https://rospsy.ru/sites/default/files/KP_files/Гудач%20программа%20адаптация%20обучающихся%20первых%20классов%20к%20школе%20%281%29.pdf
Дунская Т.П. Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и Мы»/ Электронный файл, Всероссийский конкурс психолого – педагогических программ – 2020 г.	Арт-терапевтическая программа «Я и Мы» позволяет на ранних этапах выявить детей группы риска, развития эмоциональных и поведенческих проблем, и способствует учащимся развитию психических качеств и свойств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации. Новизна программы связана с адаптацией современных технологий работы с личностной	https://rospsy.ru/node/680

	сферой ребенка к особенностям и условиям работы с детьми, имеющими психологические проблемы, в условиях образовательного учреждения	
<u>Статьи, доклады</u>		
Проблема психолого-педагогической адаптации детей к образовательному пространству: статья/авт. – сост. Егоренко Т.А.: - 2016 г. Электронный журнал «Современная зарубежная психология»	В статье приводятся исследования турецких и румынских психологов о факторах, влияющих на психолого-педагогическую адаптацию учащихся к школе и ее ступеням. Школьная адаптация рассматривается как сложный и многоплановый процесс, на который оказывают влияние разные сферы жизни. Авторы исследований из Турции рассматривают преимущественно факторы, влияющие на адаптацию дошкольников к начальной ступени образования. Румынские исследователи рассматривают трудности психолого - педагогической адаптации к старшей школе среди учащихся сельских образовательных учреждений в сравнении со сверстниками, получающими образование в городе	https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2016_n3/jmfp_2016_n3_83915.pdf
Челышева Ю.В. Как помочь ребенку пережить адаптацию в новой школе: советы для всех возрастов: статья/автор. – сост. Челышева Ю.В.: -2022 г. МГПУ	В статье рассматриваются особенности протекания адаптации младших школьников. Автор Челышева Ю.В. акцентирует внимание, что младшие школьники, как правило, становятся более активными (чтобы не сказать озорными).	https://www.mgpu.ru/kak-pomoch-rebenku-perezhit-adaptatsiyu-v-novoj-shkole-sovety-dlya-vseh-vozrastov/

Красникова Т.В. Адаптация младших школьников к школе: факторы, уровни, показатели Евпаторийский институт социальных наук (филиал) Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный Введение в школьную жизнь Пособие для студентов пед. Вузов. / З.Л. Шинтарь. -Гродно: ГРГУ, 2002. - 263 с.	В статье рассматриваются уровни, показатели, этапы, а также факторы, влияющие на прохождение адаптации первоклассников к школе, так как от успешности ее прохождения зависит благополучие последующего развития личности, ее взаимодействия с социумом	https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-mladshih-shkolnikov-k-shkole-factory-urovni-pokazateli-etapy
М.Ю. Кондратьев, Э.Г. «Особенности адаптации разнотипной личности в условиях становления ученической группы» Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ, 20006 год	На основе экспериментального исследования осуществлен анализ особенностей интрагруппового структурирования в ученических группах разного типа и специфики прохождения адаптационного процесса в этих сообществах учащимися разного возраста. Целью исследования было выявление, с одной стороны, универсальных особенностей «проживания» личностью адаптационного этапа вхождения в новую, только что сформированную ученическую группу, а с другой — специфику реализации этих особенностей в зависимости от того, о каких ученических сообществах идет речь — о I классах, X классах, учебных группах студентов-первокурсников.	https://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP022007/KVO-091.HTM#\$p91



СПЕЦИАЛИСТАМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Методический материал	Аннотация электронных материалов	Ссылка
<i>Методические материалы</i>		
Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе? /Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2022 год	Специалисты «Института изучения детства, семьи и воспитания» подготовили памятку для педагогов «Как помочь ребенку адаптироваться в новой школе?», в которой отражены следующие направления: 1. Учитывайте психологическое состояние ребёнка 2. Создайте условия для благополучного вливания в коллектив 3. Помните, что возраст детей тоже влияет на привыкание нового ученика к классу 4. Выстраивайте общение с новым учеником правильно	https://институтвоспитания.рф/pres-s-center/stati-i-pamyatki/kak-pomoch-rebyenku-adaptirovatsya-v-novoy-shkole/
Как помочь первокласснику морально подготовиться к школе /Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2022 год	Специалисты «Института изучения детства, семьи и воспитания» подготовили памятку для родителей, в которой даны психологические рекомендации по организации домашнего задания, распорядке дня, формированию ответственного отношения к учебе и	https://институтвоспитания.рф/pres-s-center/smi-o-nas/anastasiya-savina-rasskazala-kak-pomoch-pervoklassniku-moralno-podgotovitsya-k-shkole/?sphrase_id=165803

Ачкасова О.Н. Методическое пособие для классных руководителей «Адаптация пятиклассников» /Электронный файл, 2015 г.	самодисциплине В данном пособии представлены профилактические инструменты по профилактике дезадаптации пятиклассников. Цель работы психолога и педагогов с обучающимися, переходящими в среднее звено школы, состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, во-вторых, в оказании помощи детям с низким уровнем такой готовности. Признаки успешной адаптации: Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов. Второй признак – насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми	https://suchkovo-school.narod.ru/metodichka/2014_12_25/metod_posobie_adaptaciya_pyat_iklassnikov.pdf
А.А. Кондратьева Методические рекомендации «Трудности перехода из начального звена в среднюю школу» /Электронный файл, 2020 г.	Целью данной разработки: психологическое просвещение и оценка адаптационного периода пятиклассников. Задачи: 1. Выявить позицию всех участников воспитательного процесса на этапе адаптации учащихся, познакомить их с психологическими особенностями подросткового возраста и адаптационного периода. 2. Проанализировать трудности, которые могут	https://kladraz.ru/blogs/ala-aleksevna-kondrateva/adaptacija-pjatiklasnikov-v-osnovnoi-shkole.html

	возникнуть у пятиклассников. 3. Предложить практические советы по адаптации ребенка к школе.	
Презентационный материал «Адаптация пятиклассников к изменившимся условиям обучения Деловая игра для педагогов, работающих в-пятых классах по выработке единой стратегии на этапе»	Цели деловой игры: разработка единой педагогической стратегии поддержки пятиклассников на этапе адаптации в среднем звене. Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года 1. Организация учебного процесса: не позволять опоздания на уроки, педагог не задерживает детей после звонка с урока, дети могут находиться в классе только при учителе, вносить еду и напитки в класс запрещается, все необходимое для урока должно лежать на парте до начала занятия, лишние предметы – убирают, педагог сообщает учащимся, что им должно понадобится на уроке, требует соблюдения порядка на столах, в начале урока дети приветствуют учителя стоя, для ответа ученик поднимает руку, выкрики с места не поддерживаются, отвечать учителю можно сидя за партой, дежурный по классу моет доску; следит за тем, чтобы губка была влажной, после урока дежурный подбирает бумажки и проверяет, нет ли надписей на партах	http://www.myshared.ru/slide/551517/
<i>Программы, методические разработки мероприятий по профилактике буллинга</i>		
Клаус Н. Г., Кобзева Е. М. Программа по профилактике школьной дезадаптации учащихся	Программа «Я выбираю успех» разработана с целью профилактики рисков школьной адаптации учащихся младшего подросткового	file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/Rar\$Dla7224.13808/Программа%20по%20профилак-

младшего подросткового возраста «Я ВЫБИРАЮ УСПЕХ!» - М.: Издательство Московского психолого-социального университета, 2017. — 288 с	возраста и основывается на принципе учета естественного хода развития всех сфер деятельности учащихся. В процессе работы по программе создаются психологические условия развития личностных и метапредметных компетенций школьников в течение всего дальнейшего обучения. Программа является победителем IV Областного конкурса психолого - педагогических программ «Психология развития и адаптации», отмечена грифом РАО и рекомендована Министерством образования Саратовской области (на основании Приказа Министерства образования Саратовской области от 25 мая 2015 г. № 1579).	дезадап.%20мл.школ.%20Я%20выбираю%20успехi.pdf
Шелемех Полина Валерьевна Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в средней школе - «Академия педагогических проектов Российской Федерации», 2020 год	Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: - Развитие навыков уверенного поведения. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других. - Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения. Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя, учителей-	https://педпроект.рф/шелемех-п-в-рабочая-программа/

	предметников и родителей, учащихся на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в группе – 10-14 человек.	
Гусова Г.Х., Гобаева И.Р., Соболева О.О. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я – пятиклассник», 2020 г.	Программа направлена на создание необходимых условий для личностного развития, адаптацию, к постоянно изменяющимся условиям, укрепление психологического здоровья, формированию у школьников навыков XXI века. Программа «Я - пятиклассник!» реализуется в соответствии со стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года с учетом менталитета и региона республики.	https://rospsy.ru/node/670
<u>Статьи, доклады</u>		
Безрукавный О.С Проблемы психолого-педагогической адаптации обучающихся при переходе в основную школу Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» 2018. Том 10. № 3. С. 1–11	В статье рассматриваются проблемы психолого-педагогической адаптации обучающихся к основной школе. Ставится гипотеза о влиянии образовательных факторов на адаптационные процессы обучающихся. Выборка исследования составляет 167 учащихся основной школы в возрасте от 10 до 12 лет, обучающихся в пятом классе в первые полгода обучения, без разделения по половому признаку. В статье делаются выводы о вероятных причинах появления психолого-педагогических адаптационных трудностей у учащихся основной школы: переход из состояния самых старших в начальной школе в состояние самых младших в основной, резкое увеличение количества педагогов-	https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2018_n3/psyedu_2018_n3_Bezrukavny.pdf

	предметников и предъявляемых ими требований.	
Челышева Ю.В. Как помочь ребенку пережить адаптацию в новой школе: советы для всех возрастов: статья/ -2022 г. МГПУ	В статье рассматриваются особенности протекания адаптации среднего звена. Автор Челышева Ю.В. акцентирует внимание, что в этом возрасте подростки становятся довольно замкнутыми, а в ситуации стресса могут еще больше уходить в себя, отгораживаться от родителей.	https://www.mgpu.ru/kak-pomoch-rebenku-perezhit-adaptatsiyu-v-novoj-shkole-sovety-dlya-vseh-vozrastov/
Кладовая И.И., Бровашова О.Ю. Методологические проблемы школьной адаптации статья/ -2025 г. Научный электронный журнал «Вестник науки» №6 (87) том 4. С. 1049	В статье рассматриваются методологические аспекты школьной адаптации учащихся при переходе из младшего в среднее звено образования. Анализируются понятие адаптации, её теоретико-методологические основы, причины и последствия дезадаптации младших школьников. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим условиям, способствующим успешному вхождению пятиклассников в новую образовательную среду. Обоснована необходимость системной работы педагогов, школьных психологов и родителей в процессе сопровождения ребёнка. Представлены направления консультативной, коррекционно-развивающей и диагностической деятельности, направленной на преодоление возможных затруднений и формирование позитивной учебной мотивации	https://www.вестник-науки.рф/article/24668



СПЕЦИАЛИСТАМ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

Методический материал	Аннотация электронных материалов	Ссылка
Методические материалы		
Как помочь ребёнку адаптироваться в новой школе?/ Электронный ресурс: Институт изучения детства, семьи и воспитания, 2022 г.	Специалисты «Института изучения детства, семьи и воспитания» подготовили памятку для педагогов «Как помочь ребенку адаптироваться в новой школе?», в которой отражены следующие направления: 1. Учитывайте психологическое состояние ребёнка 2. Создайте условия для благополучного вливания в коллектив 3. Помните, что возраст детей тоже влияет на привыкание нового ученика к классу 4. Выстраивайте общение с новым учеником правильно	https://институтвоспитания.рф/pres-s-center/stati-i-pamyatki/kak-pomoch-rebyenku-adaptirovatsya-v-novoy-shkole/
Методическая разработка «Адаптация обучающихся 10 классов»? / Электронный файл	В методической разработке представлены рекомендации всем участникам образовательных отношений: - «Рекомендации классному руководителю по успешной адаптации обучающихся 10 класса»;	https://vk.com/wall-127544129_4835

	- «Рекомендации педагогам-предметникам по успешной адаптации обучающихся 10 класса». - «Рекомендации родителям по успешной адаптации обучающихся 10 класса». - Рекомендации педагогам и родителям по оказанию помощи обучающимся 10 классов	
Шанова Е.Л. Методические рекомендации по адаптации обучающихся 10 классов/ Электронный файл, 2024 г.	Рекомендации для всего педагогического коллектива, родителей (законных представителей) детей и самих десятиклассников. Так как полное изучение процессов адаптации и системный подход всех участников образовательного процесса необходимы для комплексной помощи обучающимся	https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2024/01/19/ispolzuemye-v-rabote-rekomendatsii-po-adaptatsii
Разработка родительского собрания «Адаптация обучающихся 10 класса при переходе на новую ступень образования» / Электронный файл, 2024 г.	Представленная методическая разработка для родителей включает не только теоретические аспекты юношеского возраста, но и даны рекомендации по повышению родительских компетенций. Все качественно новые особенности личности старшеклассника связаны не столько с формированием психических функций, сколько с кардинальными изменениями в структуре и содержании личности школьника: формирующееся мировоззрение, обобщенная форма самосознания, поиск смысла жизни, восприятие психологического времени) и другое	https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=3056

Программы, методические разработки мероприятий по профилактике дезадаптации

Психология развития и адаптации: сборник программ победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ (технологий) 2022 года. — Самара: ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2022. — С. 102.	В сборнике представлены аннотации программ победителей и лауреатов областного конкурса психолого-педагогических программ (технологий) «Психология развития и адаптации», состоявшегося в 2024 году. Данные программы были апробированы и в настоящее время успешно реализуются в образовательных учреждениях Самарской области. Сборник адресован психологам, педагогам, специалистам служб практической психологии образования, руководителям образовательных учреждений, студентам факультетов психологии и педагогики, всем тем, кто интересуется состоянием современного образования. В данном сборнике представлена психолого – педагогическая программа по адаптации старшего звена «Свой среди своих»	http://rspc-samara.ru/specialist/obuch/profobr/materials/Streltsova V.I. Lebedeva A.V. Program Svoy among their own.pdf
Шупикова К. Ю. Программа по адаптации обучающихся десятых классов «Я – старшеклассник»/ Электронный файл, 2024 г.	Задачи программы – выявить особенности психолого - педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; – способствовать становлению группового коллектива; – обеспечить психолого — педагогическую поддержку обучающихся в	https://lc185nsk.ru/netcat_files/userfiles/2324/psiholog2024/Programma_po_adaptatsii_obuchayuschihsya_10h_klassov1.pdf

	период адаптации.	
Иванова О.В. Программа адаптации десятиклассников «Мой личностный рост»/Электронный файл, 2022 г.	Программа педагогического сопровождения процесса адаптации десятиклассников оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации десятиклассников к обучению важно знать жизненные планы и интересы, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Резкий перепад характера учебного процесса в школе приводит к тому, что многие десятиклассники, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время	https://school21.obrku.ru/images/obrazovanie_doc/Программа_адаптации_10_класс_подписано.pdf
<u>Статьи, доклады</u>		
М.Ю. Кондратьев, Э.Г. «Особенности адаптации развивающей личности в условиях становления ученической группы». Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ, 20006 год	На основе экспериментального исследования осуществлен анализ особенностей интрагруппового структурирования в ученических группах разного типа и специфики прохождения адаптационного процесса в этих сообществах учащимися разного возраста.	https://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP022007/KVO-091.HTM#\$p918
Исследовательская работа на тему «Социально-психологическая адаптация учащихся 10-х классов к обучению в профильной школе»: статья /Чегодаева В.В., 2015 г.	Исследовательская работа рассчитана на широкий круг читателей - учащихся 10-11 классов, учителей профильной школы, родителей, и всех, кто интересуется вопросами адаптации учащихся к обучению в школе	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/04/28/isledovatelskaya-rabota-na-temu-sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya
Особенности адаптации учащихся 10-х классов»: статья /Ванцова Т.Г., 2019 г.	При изучении адаптации школьников к условиям обучения принят комплексный подход, основанный на представлениях о	https://vantsova-dedovsk-lyceum.edumsko.ru/articles/post/3073803

	многоуровневой организации адаптационного процесса, поэтому используются разнообразные социометрические, психологические, физиологические, биохимические и клинические методы. Многочисленные исследования не оставляют сомнений относительно неблагоприятного влияния высоких учебных нагрузок на организм школьника.	
--	---	--



СПЕЦИАЛИСТАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Методический материал	Аннотация электронных материалов	Ссылка
<i>Методические материалы</i>		
Методические рекомендации для классных руководителей групп первого курса по адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу в колледже Электронный ресурс: Мир практической психологии, 2020 г.	В методических рекомендациях предлагается алгоритм сопровождения первокурсников в период адаптации. Главная задача классного руководителя, особенно в адаптационный период, раскрыть перед студентами широкое поле выбора, которое часто не открывается перед людьми юношеского возраста из-за их ограниченного жизненного опыта, недостатка знаний и неосвоенности всего богатства культуры. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается “активный поиск себя»	https://katip39.ru/wp-content/uploads/2020/05/Metodicheskie-rekomendacii-dlya-klassnyh-rukovoditelej-grupp-pervogo-kursa-po-adaptacii-studentov-k-uchebno-vospitatelnomu-processu-v-kolledzhe.pdf
Адаптация студентов первокурсников к обучению в /Электронный ресурс: Мир практической психологии, 2020 г.	Представлена подборка по психолого – педагогическому сопровождению в СПОО: - Организация психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников в условиях колледжа. - Методическая разработка «Психодиагностический инструментарий для	https://vk.com/wall-175743298_16658

	изучения адаптации студентов 1 курса к колледжу»	
Пикулина Г.Н. Методические рекомендации социально-психологической службы по адаптации студентов к учебно-образовательному процессу/Электронный ресурс: электронный файл, 2019 г.	В рекомендации описаны основные аспекты психолого – педагогического сопровождения в СПОО, даны следующие рекомендации: - Рекомендации студентам по адаптации. Поздравляю! Ты – первокурсник! - Рекомендации педагогам по адаптации студента первокурсника	https://makped.ru/wp-content/uploads/2020/05/adapt.pdf
Краснова Е.В. Методические рекомендации психологической службы для руководителей групп I курса по содействию успешной адаптации студентов к учебно-воспитательному пространству /Электронный ресурс: электронный файл, 2016 г.	Цель рекомендаций - оказать методическую помощь руководителям групп первого курса в процессе организации успешной адаптации студентов нового набора к условиям обучения в техникуме. Очевидно, что рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в техникуме должно включать ряд аспектов: психолого-педагогический (связанный с приспособлением студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы); социально-психологический (имеющий связь с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе); мотивационно-личностный (определяющий формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств); психофизический (предполагающий приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды)	https://ped-aksioma.ru/index.php/publikatsiya-statej-dlya-pedagogov-s-vydachej-sertifikata/409-metodicheskie-rekomendatsii-psikhologicheskoy-sluzhby-dlya-rukovoditelej-grupp-i-kursa-po-sodejstviyu-uspeshnoj-adaptatsii-studentov-k-uchebno-vospitatelnomu-prostranstvu

Программы, методические разработки мероприятий по профилактике дезадаптации

Костюк А.И. Профилактическая программа «Адаптация» (психолого-педагогическое сопровождение обучающихся нового набора в период адаптации в ГБПОУ «СПЭТ»), 2022 г.	Представленная работа является частью методического обеспечения внеурочной психолого-педагогической работы педагога-психолога. Она включает входное и повторное диагностические исследования (мониторинг), тренинговые занятия в течение учебного года, профилактические мероприятия, проводимые совместно с социальными партнерами техникума. Профилактическая программа предназначена для обучающихся первого курса. Профилактическая программа может быть использована для психолого-педагогического сопровождения обучающихся первого курса СПО	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/06/21/metodicheskaya-razrabotka-adaptatsiya
Михеева И.В., Сыренкова Ю.А., Ханина Е.Н. Профилактическая программа «Первокурсник» (Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся первого курса в период адаптации к обучению в ПОО): ОГБПОУ «КИПТСУ», 2016 г.- 84 с.	Данная профилактическая программа содействует благоприятной адаптации обучающихся первого курса колледжа, гармоничному развитию личности, мотивации, способствует успешному освоению основных и профессиональных компетенций в ПОО, а также сохранности контингента нового набора	https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/Программа%20адаптации%20первокурсников_0.pdf
Киселева Е.В. Рабочая программа педагога –психолога «Психолого – педагогическое сопровождение процесса адаптации студентов –	Рабочая программа предназначена для психолого-педагогического сопровождение процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме.	https://педпроект.рф/киселева-е-в-рабочая-программа/

первокурсников к обучению в техникуме/ Электронный ресурс: академия педагогических проектов Р.Ф.	Эффективность реализации программы сопровождения студентов-первокурсников к обучению в техникуме оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению в техникуме важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения.	
Программа адаптации студентов нового набора к обучению в колледже / Электронный ресурс: электронный файл, 2022г.	Внедрение данной программы способствует: 1. Оптимизации учебной деятельности студентов; 2. Оптимизации процесса адаптации студентов нового набора к условиям колледжа; 3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального, эмоционального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья; 4. Повышению организационной культуры колледжа; 5. Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами нового набора. Цель программы - создание условий для успешной адаптации студентов первого курса	https://782329.selcdn.ru/leonardo/uploadsForSiteId/202357/content/0dbb2fd3-a103-4cc8-a48b-99394effbaa4.pdf
<u>Статьи, доклады</u>		
Н.Е. Жданова Технологии социально-психологической адаптации студентов колледжа /Электронный ресурс, РГППУ (г. Серов)	Статья посвящена исследованию особенностей социально - психологической адаптации студентов колледжа. Проведен сравнительный анализ между различными под выборками, который позволил выделить группы студентов	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/38245/1/978-5-00109-784-6_2019_014.pdf

	с разным уровнем адаптации и описать их психологические характеристики. Выявленные особенности позволят подобрать технологии работы со студентами первокурсниками для развития групповой сплоченности; создания условий благоприятного психологического климата в коллективе; развития навыков эффективного межличностного взаимодействия в коллективе	
Кизилова А.В., Черепкова Н.В. Специфика прохождения адаптации у студентов первого курса среднего профессионального образования /Электронный ресурс, XVII Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум – 2025	В данной статье рассматриваются исследования в области адаптации студентов СПО показывают, что на этот процесс влияют разнообразные факторы, включая психологические особенности личности, уровень социальной поддержки, качество учебной среды, а также взаимодействие с преподавателями и сверстниками. Комплексный анализ этих факторов позволяет лучше понять механизмы адаптационного процесса и разработать индивидуализированные программы сопровождения студентов. Таким образом, изучение специфики адаптации первокурсников СПО представляет собой не только теоретический, но и практический интерес, поскольку результаты исследований могут быть использованы для совершенствования образовательного процесса и повышения эффективности подготовки квалифицированных специалистов среднего	https://scienceforum.ru/2025/article/2018037922

	звена. Это обуславливает актуальность и востребованность данной научной работы	
Кондратьева С.Г. Образовательная среда и адаптация обучающихся первого курса в учреждениях среднего профессионального образования/Электронный ресурс Международное интернет – издание «Профобразование», 2022 г.	В данной статье адаптация рассматривается как процесс приспособления личности или социальной группы к новым условиям существования. На данный момент существует достаточно много работ по адаптации обучающихся первого курса в различных учреждениях. Авторы указывают на конкретные проблемы первокурсников, но, как показали исследования данных работ, каждый автор выявляет определённые проблемы, зачастую отличные от проблем, выявленных другими авторами. То есть, были выявлены следующие проблемы, возникающие, у обучающихся первого курса: медико-социальные (увеличенная нагрузка), социальные (как адаптация в студенческом коллективе); сложность восприятия информации; ценностная ориентация на профессию, мотивация к обучению и другие	http://проф-обп.рф/blog/2022-04-03-1876
Игошин С.Н. Трудности адаптации обучающихся к образовательной среде колледжа и пути их преодоления/Электронный ресурс , 2021 г.	В статье обосновывается значимость успешной адаптации обучающихся к образовательной среде колледжа как условия их дальнейшего личностного и профессионального саморазвития и самоопределения. Доказывается необходимость выявления затруднений, испытываемых студентами-первокурсниками по отношению к изменяющимся условиям образовательной	https://science-education.ru/article/view?id=31039

	среды колледжа. Представлены результаты проведённого эмпирического исследования на базе ГАПОУ ПО «Пензенский колледж архитектуры и строительства». Результаты данного исследования позволили выявить типичные затруднения обучающихся на уровне СПО, а также определить отдельные гендерные различия в процессе адаптации к образовательной среде юношей и девушек, что составило новизну проведённого исследования.	
Самородова Т.Е. Проблема дезадаптации студентов первых курсов СПО/Электронный ресурс, Электронный научно – практический журнал «Современная педагогика» 2015 г. №9	В статье обсуждаются основные причины появления дезадаптации у студентов, основные проблемы, вызванные дезадаптацией, и рекомендации по ее профилактике. Отмечено, что в современной педагогической практике техникума накоплен опыт профилактики дезадаптации студентов, открываются перспективы изучения данной проблемы в процессе профессиональной подготовки специалистов	https://pedagogika.snauka.ru/2015/09/4882



РОДИТЕЛЯМ

Методический материал	Ссылка
<u>Статьи, публикации, книги</u>	
Проблемы адаптации детей к новым условиям: как помочь \ электронный файл/публикация/ 2025 г.	https://www.ya-roditel.ru/smfc/advices-to-parents/problemny-adaptatsii-detey-k-novym-usloviyam-kak-pomoch/
Как научить ребенка собирать школьный портфель самостоятельно \ электронный файл/публикация/ 2024 г.	https://n-e-n.ru/kak-nauchit-rebenka-sobirat-portfel-samostoyatelno/
Как не опаздывать в школу по утрам: 8 советов для родителей \ электронный файл/публикация/ 2024 г.	https://n-e-n.ru/kak-ne-opazdyvat-v-shkolu/
Адаптация ребенка к школе: советы родителям/ электронный файл/публикация/ 2021 г.	https://www.defectologiya.pro/zhurnal/adaptacziya_rebenka_k_shkole_sovetyi_roditelyam/
Ваш ребенок пятиклассник. Рекомендации для родителей в период адаптации/ электронный файл/публикация/ 2015 г.	https://www.b17.ru/article/36493/
8 советов, как помочь ребёнку освоиться в пятом классе/ электронный файл/публикация/ 2018г.	https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/5329107-fifth_grader

Рекомендации родителям по адаптации 10 – ти классников электронный файл/публикация/филиал КузГТУ г. Прокопьевск	https://prk.kuzstu.ru/studentu/stranitsa-psikhologa/rekomendatsii-roditelyam.php
А. Мирошина Энциклопедия для мам. Адаптация родителей к школе/электронный фрагмент книги, 2020 год	https://iknigi.net/avtor-anna-miroshina/190164-adaptaciya-roditeley-k-shkole-anna-miroshina.html
Е. Лутковская Школа: всё получится! Навигатор для родителей от детского психолога /электронный фрагмент книги, 2019 год	https://iknigi.net/avtor-elena-lutkovskaya/174928-shkola-vse-poluchitsya-navigator-dlya-roditeley-ot-detskogo-psihologa-elena-lutkovskaya.html
Н. Махмутова «Адаптация к детскому саду без проблем» /электронный фрагмент книги, 2022 год	https://iknigi.net/avtor-nadezhda-mahmutova/225322-adaptaciya-k-detskomu-sadu-bez-problem-nadezhda-mahmutova.html
Б. Волков Готовим ребенка к школе /электронный фрагмент книги, 2008год	https://iknigi.net/avtor-boris-volkov/232104-gotovim-rebenka-k-shkole-boris-volkov.html
Д. Чернышев Вертикальный прогресс: Как сделать так, чтобы дети полюбили школу/электронный фрагмент книги, 2020год	https://www.chitai-gorod.ru/product/vertikalnyy-progress-kak-sdelat-tak-chtoby-deti-polyubili-shkolu-2803276
Макико Накамура. Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием? Японские ответы на неразрешимые вопросы/электронный фрагмент книги, 2018 год	https://eksmo.ru/book/ekonomika-obrazovaniya-ITD874812/
Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. На телефон доверия обратиться за психологической поддержкой может любой ребенок, подросток или родитель	https://telefon-doveria.ru/kak-pochuvstvovat-uverennost-v-sebe/

Видеоролики

Видео – рекомендации: Как подготовить ребенка к первому классу <u>#РодительскаяПерезагрузкаНаДиване</u> , ГБУ ВО «ЦППиРД», г. Воронеж	https://vk.com/video-175722490_456243961
Видео – рекомендации: 10 советов родителям первоклассников. Школьная адаптация первоклассников	https://vkvideo.ru/video-192464857_456239208
Видео – рекомендации: Рекомендации для успешной адаптации 5 – ти классников	https://vk.com/video-55746497_456240146
Видео – рекомендации: 10 советов родителям от подростков ГБУ ВО «ЦППиРД», г. Воронеж	https://vkvideo.ru/video-194473317_456239144?ref_domain=yastatic.net
Видеоурок: Как поднять самооценку подростку /электронный файл/медиа/Счастливый ребенок/портал Я – родитель	https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/vospitanie/kak-podnyat-samootsenku-podrostku/
Видео – рекомендации: Адаптация ребенка к детскому саду ПМС-Центр Нижегородской области	https://vkvideo.ru/video-185781814_456239325?ref_domain=yastatic.net
Видео – рекомендации: Советы родителям от Татьяны Цветковой. Адаптация к школе	https://vkvideo.ru/video-225476146_456239136
Видео – рекомендации: Новый учебный год - без стресса <u>#РодительскаяПерезагрузкаНаДиване</u> , ГБУ ВО «ЦППиРД», г. Воронеж	https://vk.com/video-175722490_456243963



ОБУЧАЮЩИМСЯ

Материал	Ссылка
Статьи	
Памятка «Я – новенький» ?/электронный файл/публикация/2023 г.	https://m.ok.ru/group/70000002202645/topic/156490871740437
«Правила адаптации подростков в новом учебном коллективе!» Памятка для студентов?/электронный файл/публикация/2023 г.	https://vk.com/wall-174703375_461
Как адаптироваться в новом классе?	http://v-dgg.vitebsk.by/index.php/uchenikam/kak-adaptirovatsya-v-novom-klasse-sovety-ucheniku
Как перестать бояться брать на себя ответственность?/электронный файл/публикация/2019 г.	https://blog.nextcamp.ru/teen/285-kak-perestat-bojatsja-brat-na-sebja-otvetstvennost.html
Как победить неуверенность в себе и комплексы?/электронный файл/публикация/2018 г.	https://blog.nextcamp.ru/teen/237-kak-pobedit-neuverennost-v-sebe-i-kompleksy.html
Памятка «Ты и школа»	https://sddut.edusev.ru/conditions/psychologist/post/1896889
Советы, которые помогут стать немного увереннее в себе/электронный файл/публикация/2019 г.	https://blog.nextcamp.ru/teen/278-sovety-kotorye-pomogut-stat-nemnogo-uverennee-v-sebe.html
Способы повышения самооценки/электронный файл/публикация/2020 г.	https://blog.nextcamp.ru/teen/292-sposoby-povysheniya-samoocenki.html
Самообладание – ключ к обладанию? /электронный файл/Телефон доверия/2021 г.	https://telefon-doveria.ru/samoobladanie-kljuch-k-obladaniyu/

Как справляться со стрессом без вреда для тела? /электронный файл/Телефон доверия/2020 г.	https://telefon-doveria.ru/kak-spravlyatsya-so-stressom-bez-vreda-dlya-tela/
Техники и средства для эффективной учёбы/электронный файл/Телефон доверия/2023 г.	https://telefon-doveria.ru/tehniki-i-sredstva-dlya-effektivnoj-uchjoby/
Конфликты – это хорошо или плохо? /электронный файл/Телефон доверия/2024 г.	https://telefon-doveria.ru/konflikty-eto-horosho-ili-ploho/
<u>Видеоролики</u>	
Видео от Поколение Рунета Как дистанцироваться от эмоций без подавления чувств/электронный файл ГБУ ВО «ЦПППиРД»	https://vk.com/video-175722490_456244713?list=04e5d44439a7680085
Видео от Поколение Рунета Обидно до слез: как принимать конструктивную критику и защищаться от неконструктивной? /электронный файл ГБУ ВО «ЦПППиРД»	https://vk.com/video-175722490_456244706
Видео от Поколение Рунета <i>Буллинг: выйти из роли «жертвы»</i> /электронный файл ГБУ ВО «ЦПППиРД»	https://vk.com/video-175722490_456244729
Видеоролик: буллинг в школах: как не стать жертвой, и что делать, чтобы выйти из ситуации травли: советы подросткам/электронный ресурс/источник Интернет	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13221338003564371345&p=1&text=видео+о+буллинге+в+школе
Видео от Поколение Рунета Тайм–менеджмент: как эффективно распределять время между учебой и личной жизнью/электронный файл ГБУ ВО «ЦПППиРД»	https://vk.com/video-175722490_456244707
Видео от Поколение Рунета Если тяжело на душе.../электронный файл ГБУ ВО «ЦПППиРД»	https://vk.com/video-175722490_456244699