

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 10
Е.А. Шер
приказ № 110/5-од от 31.08.2026

ПЛАН
работы школьной психологической службы
на 2026/2027 учебный год
по оказанию психологической помощи
в условиях специфического стресса,
вызванного действиями БПЛА

Основание: согласно Письму Минпросвещения России № 06-1197 от 29.06.2026.

Цель: создание в образовательной организации системы раннего выявления, стабилизации, сопровождения и маршрутизации обучающихся, испытывающих специфический стресс, связанный с действиями БПЛА, а также поддержка педагогов и родителей.

Раздел 1. Организационно-подготовительный			
№	Название мероприятия	Содержание	Дата
1.1	Рабочее совещание	Ознакомление педагогов с Методическими рекомендациями и инфографикой согласно Письму Минпросвещения России № 06-1197 от 29.06.2026. <i>Участники: педагоги</i>	Август 2026
1.2	Заполнение информационного стенда	Актуализация информации (уголок психолога, школьный сайт) Размещение контактов: Детский телефон доверия 8-800-2000-122; горячая линия Минпросвещения 8-800-600-31-14. <i>Участники: все категории</i>	Август 2026
1.3	Анкетирование	Выявление обучающихся с признаками тревожных реакций и формирование банка данных. Наблюдение за динамикой. <i>Участники: обучающиеся</i>	Сентябрь 2026 Март 2027 Июнь 2027

Раздел 2. Психологическое просвещение и профилактика

№	Название мероприятия	Содержание	Сроки
2.1	Беседа с педагогами «Признаки стрессовой перегрузки у детей»	Ознакомление с признаками стресса: снижение внимания, раздражительность, замкнутость, плаксивость, оцепенение (Различение дисциплинарных проблем и реакции на стресс: как замечать и что делать) <i>Участники: педагоги</i>	Сентябрь 2026
2.2	Общешкольное родительское собрание «Как поддержать ребёнка в условиях тревожной ситуации»	Основные советы: признание чувств, ограничение новостей, сохранение режима. «Красные флаги»: нарушения сна, страх выходить из дома, замкнутость как причины для обращения к специалисту. <i>Участники: родители</i>	Сентябрь 2026
2.3	Классный час «Что такое стресс и как с ним справиться»	Формирование навыка нормализации реакций с использованием простых техник: дыхание по квадрату, «5-4-3-2-1», «объятие бабочки». <i>Участники: обучающиеся</i>	Октябрь 2026
2.4	Семинар «Тревожное заражение в классе: как распознать и остановить»	Обсуждение вопросов: распространение слухов, групповая паника, пугающий контент в соцсетях. Как педагог может предотвратить эскалацию тревоги в классе. <i>Участники: педагоги</i>	Декабрь 2026
2.5	Памятка «Как говорить с ребёнком об атаках БПЛА»	Подготовка материала в формате - Что МОЖНО (говорить: «Ты можешь бояться, рядом есть взрослые, которые знают, что делать») и Что НЕЛЬЗЯ (говорить: «Не бойся»/ «Ничего страшного»; показывать фото и видео и т.п.) <i>Участники: родители</i>	Февраль 2027
2.6	Занятие «Тревога: заметить, назвать, переключить»	Тренинг в технике «Петля тревоги»: заметить триггер → назвать → прекратить подпитку → ближайшее действие. <i>Участники: обучающиеся</i>	Апрель 2027
2.7	Рассылка в родительские чаты «Как подготовить ребёнка к лету при сохраняющейся тревожности»	Советы по поддержанию режима, ограничению информационной перегрузки, ознакомлению с признаками, требующими продолжения помощи в летний период. <i>Участники: родители</i>	Май 2027

Раздел 3. Стабилизация и консультирование (по событию и по запросу)

№	Название мероприятия	Содержание	Сроки
3.1	Применение алгоритма действий при сигнале тревоги и после инцидента	Основные подходы: Не травматический разбор, а ориентация: что произошло, какие реакции возможны, к кому обращаться, что помогает. Не просить подробно рассказывать о пережитом <i>Участники: все категории</i>	По событию
3.2	Маршрутизация работы с детьми, проявившими признаки тревоги	Первичная стабилизация, техники заземления, доступ к психологу. Составление индивидуального маршрута работы <i>Участники: все категории</i>	По событию
3.3	Индивидуальные консультации	Рекомендации родителям по поддержке ребенка в семье, наблюдению за динамикой состояния, оценке необходимости обращения к специалисту. Работа с детьми из банка данных. <i>Участники: все категории</i>	В течение года (по запросу)
3.4	Профилактика профессионального выгорания	Обмен опытом с коллегами — обсуждение типичных случаев без нарушения конфиденциальности <i>Участники: педагоги</i>	В течение года (по запросу)