

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

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

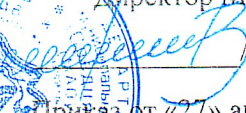
 К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

 А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.



ПРОГРАММА

по комплексному психолого-педагогическому сопровождению
участников образовательного процесса в контексте поддержки семей
СВО

«Крылья поддержки»

(8-10 классы)

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

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

Новосибирск, 2026

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Старший подростковый возраст (8–10 классы) — это период активного поиска идентичности, профессионального самоопределения, сепарации от родителей и выстраивания собственной системы ценностей. Для ребят из семей участников СВО этот процесс осложняется длительным психоэмоциональным напряжением, неопределённостью, тревогой за близких, возможной социальной стигматизацией и чувством одиночества.

Программа «Крылья поддержки» направлена на создание в образовательной организации безопасного пространства, где старшеклассники смогут не только получить адресную психологическую помощь, но и научиться опираться на собственные внутренние ресурсы, осознанно управлять своим состоянием, выстраивать здоровые отношения со сверстниками и взрослыми.

1.2. Нормативно-правовая основа

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Методическими рекомендациями Минпросвещения России по сопровождению детей ветеранов (участников) СВО (в т.ч. письмо от 11.08.2023 № АБ-3386/07);
- Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- Требованиями ФГОС и локальными актами образовательной организации.

1.3. Цель программы

Создание системы комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся 8–10 классов из семей участников СВО, направленной на снижение тревожности, стабилизацию эмоционального состояния, развитие жизнестойкости, навыков саморегуляции и осознанного целеполагания.

1.4. Задачи программы

1. Выявление старшеклассников, нуждающихся в психолого-педагогической поддержке, и формирование банка данных (с соблюдением конфиденциальности и при наличии согласий).
2. Проведение мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 8–10 классов (скрининг, углублённая диагностика по запросу).
3. Организация индивидуальной и групповой психологической помощи: консультирование по вопросам самоопределения, тревожности, детско-родительских отношений, кризисная поддержка.

4. Формирование в классных коллективах атмосферы принятия и взаимоподдержки, профилактика буллинга и стигматизации.

5. Повышение психологической компетентности педагогов в вопросах взаимодействия со старшеклассниками из семей в трудной жизненной ситуации.

6. Психологическое просвещение родителей: информирование об особенностях подросткового возраста в стрессовых условиях, способах поддержки и сохранения доверительных отношений.

7. Налаживание межведомственного взаимодействия для оказания комплексной помощи семьям.

1.5. Целевые группы

- Учащиеся 8–10 классов из семей участников СВО.
- Родители и законные представители.
- Педагоги, классные руководители, администрация.
- Социальные педагоги и другие специалисты.

1.6. Принципы реализации программы

• Безопасность и конфиденциальность – все диагностические и коррекционные мероприятия проводятся с согласия родителей, персональные данные обрабатываются в соответствии с законодательством.

• Добровольность и адресность – помощь оказывается с учётом возраста, индивидуальных особенностей и актуального состояния, участие в групповой работе – по желанию.

• Системность и непрерывность – сопровождение строится как непрерывный процесс на всех уровнях (индивидуальном, групповом, уровне класса, уровне организации).

• Опора на ресурсы и сильные стороны – акцент делается не только на проблемах, но и на сильных сторонах подростка и семьи, развитии жизнестойкости и навыков самопомощи.

• Междисциплинарность и партнёрство – взаимодействие педагога-психолога, социального педагога, классных руководителей, администрации и внешних специалистов.

1.7. Основные направления работы

1. Диагностическое – оценка эмоционального состояния, уровня тревожности, стрессоустойчивости, копинг-стратегий.

2. Коррекционно-развивающее – групповые и индивидуальные занятия по саморегуляции, управлению тревогой, развитию уверенности, осознанности.

3. Консультативное – индивидуальные встречи с подростками, родителями, педагогами, экстренная помощь в кризисных ситуациях.

4. Просветительское – семинары, лектории, памятки по вопросам подростковой психологии, стресса, коммуникации.

5. Профилактическое – мероприятия по укреплению школьного климата, развитию эмпатии, профилактике конфликтов и буллинга.

1.8. Методы и технологии

- Психодиагностические методики (опросники, проективные техники).
- Элементы когнитивно-поведенческой терапии.
- Арт-терапия, метафорические карты, нарративные практики.
- Дыхательные и телесно-ориентированные техники, релаксация.
- Групповые дискуссии, дебаты, кейс-метод, ролевые игры.
- Тренинги для педагогов и родителей.

1.9. Сроки и этапы реализации

Программа рассчитана на учебный год с возможностью продления и корректировки по результатам мониторинга.

Этап	Сроки	Содержание
Подготовительный	Сентябрь	Формирование списков, сбор согласий, первичный скрининг, планирование работы
Основной	Октябрь – апрель	Реализация диагностических, коррекционно-развивающих, просветительских и профилактических мероприятий
Заключительный	Май	Итоговая диагностика, анализ динамики, подготовка рекомендаций для дальнейшего сопровождения

1.10. Ожидаемые результаты

- Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у старшеклассников из семей участников СВО.
- Повышение стрессоустойчивости и осознанности, развитие навыков саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.
- Улучшение детско-родительских отношений, повышение родительской компетентности в вопросах эмоциональной поддержки.
- Повышение психологической грамотности педагогов, формирование у них навыков бережного сопровождения старшеклассников.
- Создание в образовательной организации поддерживающей и безопасной среды, снижение риска буллинга и социальной изоляции.

1.11. Критерии эффективности

- Динамика показателей эмоционального состояния (по результатам повторной диагностики).

- Количество проведённых консультаций, занятий, просветительских мероприятий.
- Удовлетворённость участников сопровождения (анкетирование подростков, родителей, педагогов).
- Снижение числа конфликтных ситуаций и обращений по поводу напряжённых отношений в классе/группе.

1.12. Ресурсное обеспечение

- Кадровые ресурсы: педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители.
- Материально-технические: кабинет психолога, арт-материалы, метафорические карты, технические средства для дистанционных консультаций.
- Информационные: методические пособия, диагностические методики, памятки, доступ к внешним службам психологической помощи.

1.13. Взаимодействие и координация

Координатором программы выступает педагог-психолог. Взаимодействие осуществляется через:

- регулярные заседания психолого-педагогического консилиума (ППк);
- план совместных мероприятий с классными руководителями и администрацией;
- партнёрство с внешними организациями (центры психолого-педагогической помощи, социальные службы, горячие линии психологической поддержки).

РАЗДЕЛ 2. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

2.1. Этап 1. Подготовительный (сентябрь)

	Мероприятие	Целевая группа	Направление	Ответственные
1	Формирование банка данных семей участников СВО (учащиеся 8–10 кл.)	Педагоги, администрация	Организационное	Социальный педагог, классные руководители
2	Сбор согласий родителей на психолого-педагогическое сопровождение	Родители	Организационное	Классные руководители, педагог-психолог

	Мероприятие	Целевая группа	Направление	Ответственные
3	Первичный скрининг психоэмоционального состояния (опросники)	Учащиеся 8–10 кл.	Диагностическое	Педагог-психолог
4	Наблюдение за адаптацией и общением в классе	Учащиеся 8–10 кл.	Диагностическое	Классные руководители
5	Анкетирование родителей: запросы, трудности	Родители	Диагностическое	Педагог-психолог, соц. педагог
6	Семинар для педагогов «Признаки стресса у старшеклассников»	Педагоги	Просветительское	Педагог-психолог
7	Заседание ППк: утверждение плана, распределение ролей	Специалисты	Координационное	Зам. директора, педагог-психолог

2.2. Этап 2. Основной (октябрь – апрель)

Обучающиеся 8–10 классов

	Мероприятие	Форма работы	Периодичность	Ответственные
1	Углублённая психодиагностика (по запросу)	Индивидуальная	Октябрь, январь, апрель	Педагог-психолог
2	Цикл занятий «Точка опоры» – 10 встреч	Групповая	1 раз в неделю, окт.-дек.	Педагог-психолог
3	Индивидуальные консультации по запросу	Индивидуальная	Не реже 1 раза в 2 недели	Педагог-психолог
4	Групповые дискуссии «Сложный разговор»	Групповая	2 раза в месяц, ноябрь-апрель	Психолог, соц. педагог

	Мероприятие	Форма работы	Периодичность	Ответственные
5	Арт-терапевтические сессии	Групповая/индивид.	1 раз в месяц	Педагог-психолог
6	Тематические классные часы	Групповая (класс)	1 раз в месяц	Классные руководители, психолог
7	Экстренная психологическая помощь	Индивидуальная	По ситуации	Педагог-психолог
8	Второй цикл «Управление эмоциями» – 6 встреч	Групповая	Январь-февраль	Педагог-психолог
9	Третий цикл «Строю будущее» – 6 встреч	Групповая	Март-апрель	Педагог-психолог

Родители и законные представители

	Мероприятие	Форма работы	Периодичность	Ответственные
10	Родительское собрание	Групповая	Октябрь	Психолог, классные руководители
11	Индивидуальные консультации	Индивидуальная	По записи	Педагог-психолог
12	Тренинг для родителей – 3 встречи	Групповая	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог
13	Информационные буклеты	Информационная	1 раз в четверть	Психолог, соц. педагог
14	Онлайн-консультации	Дистанционная	По запросу	Педагог-психолог
15	Круглый стол «Семья и школа»	Групповая	Февраль	Психолог, соц. педагог

Педагоги

	Мероприятие	Форма работы	Периодичность	Ответственные
16	Семинар «Признаки дистресса у старшеклассников»	Групповая	Октябрь	Педагог-психолог
17	Тренинг «Поддерживающая коммуникация» – 2 занятия	Групповая	Ноябрь	Педагог-психолог
18	Практикум «Саморегуляция педагога»	Групповая	Январь	Педагог-психолог
19	Консультирование по сложным случаям	Индивидуальная	Ежемесячно	Педагог-психолог
20	Заседания ППк	Координационная	1 раз в четверть	Зам. директора, психолог

2.3. Этап 3. Заключительный (май)

	Мероприятие	Целевая группа	Направление	Ответственные
1	Итоговая диагностика	Учащиеся 8–10 кл.	Диагностическое	Педагог-психолог
2	Анкетирование удовлетворённости	Все участники	Оценочное	Педагог-психолог
3	Итоговое заседание ППк	Специалисты	Координационное	Зам. директора, психолог
4	Индивидуальные рекомендации	Дети и семьи	Прогностическое	Психолог, соц. педагог
5	Аналитический отчёт	Администрация	Аналитическое	Педагог-психолог

РАЗДЕЛ 3. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «В круге доверия» (35–40 мин.)

Цель: Знакомство, создание безопасной атмосферы, принятие правил.

Материалы: бумага А4, маркеры, 5–6 клубков ниток, флипчарт/доска.

1. Вступление (2 мин.)

Ведущий: «Мы начинаем цикл занятий, где будем говорить о себе, своих чувствах, о том, как справляться с трудностями. Всё, что мы обсуждаем, остаётся здесь. Участие – по желанию».

2. Упражнение «Имя + движение» (5 мин.)

Все сидят в кругу. Каждый называет имя и показывает **одно короткое движение**. Группа повторяет хором.

Ведущий даёт сигнал, чтобы не затягивать.

3. Упражнение «Паутина доверия» (8 мин.)

Группа делится на **5 подгрупп по 5–6 человек**. Внутри подгруппы, передавая клубок ниток, называют имена и говорят **по одной фразе**: «Я рад(а), что ты здесь». Создаётся паутина.

4. Выработка правил (8 мин.)

Каждая подгруппа за 2 минуты предлагает **2 правила**. Ведущий собирает на доске общий список (5–7 правил). Все хлопают в знак согласия.

5. Релаксация «Общее дыхание» (4 мин.)

Встают в круг, берутся за руки. 5 циклов: **вдох – шаг в центр, выдох – шаг назад**.

6. Рефлексия (3 мин.)

По кругу (можно просто 5–6 человек): «**Одно слово о моём состоянии сейчас**».

Занятие 2. «Кто я сейчас?» (35–40 мин.)

Цель: Самопознание, осознание сильных сторон и уникальности.

Материалы: А4, цветные карандаши, бланки с 10-ю незаконченными предложениями.

1. Разминка «Встаньте те, кто...» (3 мин.)

Ведущий называет утверждения. Встают те, кому подходит:

- ...сегодня в хорошем настроении.
- ...любит музыку.
- ...хочет узнать о себе новое.

2. Упражнение «Моя метафора» (10 мин.)

Нарисовать себя в виде **любого образа** (дерево, здание, животное, явление). В **четвёрках** (по 4–5 человек) – по 1 минуте на рассказ о рисунке.

3. Упражнение «10 ответов на "Кто я?"» (8 мин.)

За 4 минуты написать 10 определений. В **парах** – партнёр зачитывает 3, которые, по его мнению, самые точные.

4. Упражнение «Мои опоры» (7 мин.)

Записать:

- 3 моих сильных качества.
- 2 человека, на которых я опираюсь.
- 1 место/занятие, где я спокоен.

Краткий обмен в подгруппах (по 1–2 человека).

5. Рефлексия «Моё открытие» (4 мин.)

Каждый заканчивает: «Сегодня я понял(а) о себе...» – пишет на стикере и клеит на общий лист.

Занятие 3. «Эмоции: увидеть, назвать, принять» (35–40 мин.)

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, осознание эмоций.

Материалы: карточки с эмоциями, листы А4, цветные карандаши.

1. Разминка «Эмоциональный термометр» (3 мин.)

Встают вдоль линии от 1 (спокоен) до 10 (сильная тревога). Ведущий комментирует разброс.

2. Работа в подгруппах «Карта чувств» (15 мин.)

5 подгрупп по 5–6 человек. Каждая получает 2–3 карточки с эмоциями.

Задание (8 мин.):

- Привести 1 пример ситуации, где возникает эмоция.
- Объяснить, зачем она нужна.

Каждая подгруппа – 1 минута на выступление.

3. Арт-практика «Цвет состояния» (6 мин.)

Нарисовать своё состояние абстрактно (пятна, линии). В парах – коротко рассказать.

4. Дыхательная практика (4 мин.)

Вдох на 4 – задержка на 4 – выдох на 6 – 4 раза.

5. Рефлексия «Одна эмоция сегодня» (4 мин.)

Каждый называет одну эмоцию, которую заметил(а) у себя на занятии.

Занятие 4. «Стресс и ресурсы» (35–40 мин.)

Цель: Осознание стрессовых реакций, поиск способов восстановления.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры.

1. Мозговой штурм «Что такое стресс?» (5 мин.)

Ведущий записывает ассоциации участников.

2. Упражнение «Мои якоря» (10 мин.)

Каждый записывает 5 способов, которые помогают успокоиться. Затем в четвёрках зачитывают, ведущий дополняет общий список на доске.

3. Ролевая игра «Стрессовый диалог» (12 мин.)

В парах:

- Один задаёт неудобный вопрос («Почему твой папа не приходит на собрания?»).

- Второй отвечает, сохраняя границы (использует фразы отказа).

- Через 2 минуты – меняются ролями.

Обсуждение: Какие фразы помогли?

4. Дыхание «Квадрат» (3 мин.)

Вдох – задержка – выдох – задержка (каждый по 4 счёта). 5 раз.

5. Рефлексия (3 мин.)

«Я попробую...» – 1 способ из общего списка.

Занятие 5. «Пространство поддержки» (35–40 мин.)

Цель: Осознание ценности поддержки, навыки помогающего поведения.

Материалы: карточки с кейсами, стикеры.

1. Упражнение «Круг поддержки» (7 мин.)

Нарисовать 3 круга: Я – близкие – остальные. Заполнить. В парах – обсудить.

2. Работа с кейсами (15 мин.)

Группа делится на **5 подгрупп**. Каждая получает **1 кейс** (ситуация, где нужна поддержка). За 7 минут – предложить **3 варианта действий**. Затем – выступление подгрупп (по 1 минуте).

3. Ролевая игра (6 мин.)

2 добровольца: один – «в сложной ситуации», второй – оказывает поддержку. Группа даёт обратную связь.

4. Рефлексия «Мой ресурс поддержки» (4 мин.)

На стикере написать **имя или роль человека**, к которому можно обратиться за поддержкой. Приклеить на плакат.

Занятие 6. «Мои границы» (35–40 мин.)

Цель: Осознание личных границ, навыки их защиты.

Материалы: листы А4, маркеры.

1. Метафора «Мой дом» (8 мин.)

Нарисовать дом с дверями, окнами, забором. В парах обсудить: что открыто, а что закрыто для других.

2. Упражнение «Степень доступа» (10 мин.)

Ведущий называет людей (друг, учитель, родитель, одноклассник).

Участники **встают в разные углы**:

- Угол А – «можно всё».
- Угол Б – «только разговоры».
- Угол В – «ничего нельзя».

2–3 человека объясняют свой выбор.

3. Тренинг «Твёрдое "Нет"» (12 мин.)

В парах отрабатывают фразы отказа в ситуациях (ведущий зачитывает). Затем 2–3 пары показывают перед группой.

4. Рефлексия (5 мин.)

«Что было труднее всего?» – по кругу (1–2 фразы).

Занятие 7. «Потери и будущее» (35–40 мин.)

Цель: Работа с переживаниями неопределённости, развитие устойчивости.

Материалы: бумага, ручки.

1. Упражнение «Неоконченные предложения» (7 мин.)

Письменно закончить (зачитывать не обязательно):

- «Мне трудно, когда...»
- «Я надеюсь, что...»
- «Мне помогает...»

2. Письмо-поддержка (10 мин.)

Написать **письмо себе в будущем** или близкому человеку со словами поддержки. (По желанию – зачитать 2–3 предложения.)

3. Групповое обсуждение (12 мин.)

Вопросы для **подгрупп** (5–6 человек, 6 минут на обсуждение):

- Что помогает сохранять надежду?
- Как говорить о чувствах, не ранив других?

Представители (по 1 минуте) делятся выводами.

4. Практика «Заземление» (3 мин.)

Встать, почувствовать ступни, медленно присесть – «корни в землю», затем выпрямиться.

5. Рефлексия (3 мин.)

«Что откликнулось?» – записать на стикере и приклеить.

Занятие 8. «Мои ценности и выборы» (35–40 мин.)

Цель: Прояснение ценностей, осознанность выбора.

Материалы: напечатанные списки ценностей, листы.

1. Упражнение «Магазин ценностей» (15 мин.)

Каждый из **10 ценностей** выбирает 5, расставляя баллы (всего 100). В парах – обсудить выбор (по 2 минуты на человека).

2. Упражнение «Древо моих решений» (15 мин.)

Нарисовать дерево: **ствол** – «главные решения», **ветви** – сферы жизни, **листья** – последствия. В четвёрках – обсудить (по 1 минуте на человека).

3. Рефлексия (5 мин.)

«Какая ценность для меня сейчас самая важная?» – кратко по кругу.

Занятие 9. «Путь вперёд: цели и шаги» (35–40 мин.)

Цель: Формирование навыков целеполагания.

Материалы: бланки SMART.

1. Обсуждение «Что я хочу изменить?» (5 мин.)

Записать 2–3 идеи. 3–4 человека озвучивают.

2. Работа с целями по SMART (15 мин.)

Ведущий объясняет критерии. Каждый записывает **1 цель** по SMART. В парах – проверяют друг друга.

3. Упражнение «Шаги к цели» (10 мин.)

К своей цели расписать **3 конкретных шага** на неделю. В четвёрках – делятся (по 1 минуте на человека).

4. Рефлексия (5 мин.)

«Что даёт мне постановка целей?» – письменно.

Занятие 10. «Итоги и крылья» (40 мин.)

Цель: Подведение итогов, укрепление ресурса, завершение.

Материалы: 3–4 ватмана, краски, маркеры, журналы для коллажа, клей.

1. Упражнение «Что изменилось?» (5 мин.)

Встать вдоль шкалы от 1 до 10 – оценить своё состояние сейчас (в начале было примерно так же). Сравнить.

2. Коллективный коллаж «Наши крылья» (18 мин.)

3–4 подгруппы создают свои фрагменты коллажа на тему «поддержка, сила, надежда, крылья». Затем соединяют в один общий.

3. Упражнение «Что я уношу с собой?» (7 мин.)

Каждый пишет:

- 2 главных открытия.
- 1 качество, которое усилил.

Можно обменяться с соседом.

4. Ритуал прощания «Круг пожеланий» (5 мин.)

Встают в круг, берутся за руки. Каждый по очереди говорит **одно пожелание** группе (не более 5 секунд).

5. Анонимная рефлексия (5 мин.)

Ведущий раздаёт маленькие листочки с вопросами:

- Что было самым полезным?
- Что было трудным?
- Что буду применять?

РАЗДЕЛ 4. ПАМЯТКИ

4.1. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как поддерживать подростка из семьи участника СВО

1. Будьте рядом, даже когда молчите

- Не требуйте откровенности, если ребёнок не готов.
- Предложите: «Я рядом, когда захочешь поговорить».
- Молчаливое присутствие часто важнее слов.

2. Слушайте без оценок

- Не обесценивайте чувства («не переживай», «будет хорошо»).
- Используйте открытые вопросы: «Что ты сейчас чувствуешь?»
- Отражайте чувства: «Я вижу, что ты тревожишься».

3. Говорите о сложном честно, но бережно

- Отвечайте доступно, без жутких деталей.
- Показывайте, как вы справляетесь сами.
- Не скрывайте все чувства, но не показывайте беспомощность.

4. Помогите найти способы справляться

- Дыхание (вдох 4 – задержка 4 – выдох 6).
- Прогулка, спорт, танцы.
- Рисование, музыка, письмо.
- Режим дня – сон, еда, отдых.

5. Обратите внимание на «красные флаги»

- Резкие перепады настроения.
- Отказ от еды или переедание.
- Нарушения сна.
- Замкнутость.
- Апатия.
- Мысли о смерти.

При появлении признаков – обратитесь к школьному психологу.

6. Заботьтесь о себе

- Вы – главный ресурс для ребёнка.
- Позволяйте себе отдыхать и просить поддержки.
- Забота о себе – это не эгоизм, а ответственность.

7. Где получить помощь

- Школьный психолог.
- Горячая линия: **8-800-600-02-92**.
- Центры психолого-педагогической помощи.

Ваша спокойная уверенность, терпение и любовь – лучшая опора для подростка в трудный период.

4.2. ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Как работать со старшеклассниками из семей участников СВО

1. Помните о контексте, но не делайте его центральным

- Не выделяйте ребёнка при всех.
- Не спрашивайте о семье в присутствии класса.
- Ведите себя естественно, с дополнительной чуткостью.

2. Распознавайте признаки стресса

- Снижение или гиперответственность в учёбе.
- Раздражительность, вспышки.
- Замкнутость.
- Пропуски занятий.
- Снижение концентрации.
- Соматические жалобы.

3. Используйте поддерживающую коммуникацию

- Избегайте фраз, обесценивающих чувства: «не переживай», «будь сильнее».
- Говорите о наблюдениях: «Я заметил, что тебе сложно сосредоточиться».

- Используйте открытые вопросы, давайте право выбора.
- Признавайте право на любые чувства.

4. Создавайте безопасную атмосферу в классе

- Проводите классные часы об эмпатии и взаимопомощи.
- Пресекайте буллинг и насмешки.
- Используйте групповые формы работы.

5. Поддерживайте учебную мотивацию

- Снизьте планку там, где это возможно.
- Давайте чёткие инструкции.
- Хвалите за усилия, а не только за результат.
- Предлагайте выбор – это даёт чувство контроля.

6. Взаимодействуйте с психологом и родителями

- Информируйте психолога конфиденциально при стойких признаках дистресса.
- В беседах с родителями используйте описательный язык («я заметил(а)...»).
- Участвуйте в заседаниях ППк.

7. Заботьтесь о себе

- Используйте супервизию, общайтесь с коллегами.
- Практикуйте саморегуляцию: дыхание, паузы.
- Ваша устойчивость – основа устойчивости учеников.

Ваше спокойное, доброжелательное и стабильное присутствие – самый мощный педагогический инструмент в работе с подростками, переживающими трудности.

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
3. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"».
4. Письмо Минпросвещения России от 11.08.2023 № АБ-3386/07 «О направлении алгоритма» (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО).

Методические рекомендации

5. Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников (ветеранов) СВО. – М.: Минпросвещения России, 2023.
6. Психолого-педагогическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовании: методическое пособие / под общ. ред. Т. Н. Сахаровой, И. А. Горбенко. – М.: МПГУ, 2024. – 148 с.
7. Савоськина, М. Н. Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции. – Кемерово: ИРО Кузбасса, 2025. – 143 с.

Психология травмы, стресса и горевания

8. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
9. Чайка, Ю. Травматический стресс у детей и подростков в условиях военных конфликтов. – 400 с.

Жизнестойкость, копинг-стратегии и саморегуляция

10. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2007.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
12. Широкова И.Б. Тренинг жизнестойкости для старшеклассников. – М.: Генезис, 2021.
13. Черепанова Е.М. Психологический стресс: копинг-стратегии. – СПб.: Речь, 2019.
14. Кендал, Ф., Кханна, С. М. Секрет жизнестойкости: руководство для родителей. – М.: АСТ, 2023. – 288 с.

Психолого-педагогическое сопровождение в образовании

15. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2017. – 298 с.
16. Семаго, Н. Я., Семаго, М. М. Теория и практика оценки психического развития ребёнка. – М.: АЙРИС-пресс, 2019.

Работа с семьёй

17. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.

18. Овчарова, Р. В. Психология родительства. – М.: Академия, 2016. – 344 с.

Практические пособия по саморегуляции

19. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

20. Камаровская, Е. В. Помогите, у ребёнка стресс! – СПб.: Питер, 2012. – 176 с.

Интернет-ресурсы

21. Портал Минпросвещения России – edu.gov.ru

22. Федеральный центр психологической помощи – fcppm.ru

23. Всероссийская горячая линия психологической помощи – **8-800-600-02-92**