



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школа 360»

М.С. Дановская

ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Психолого-педагогической службы

«Департамент эмоционального благополучия»

ООО «Школа 360»

2026-2027 учебный год

Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Настоящий План профилактической работы является составной частью деятельности Департамента эмоционального благополучия ОАНО «Школа 360» и реализуется в дополнение к диагностическому и коррекционно-развивающему направлениям. План разработан на основе анализа ситуации за 2025–2026 учебный год, с учётом внедрения системы зонирования классов и индивидуальных категорий обучающихся, а также в соответствии с целями и задачами Департамента эмоционального благополучия на 2026–2027 учебный год.

Профилактическая работа строится на принципах системности, адресности, доказательности и партнёрства с семьёй.

Возрастные фокусы профилактики:

- **1–4 классы:** профилактика отставания познавательной сферы, развитие одарённости и креативности, формирование основ цифровой гигиены, развитие навыков общения.
- **5–7 классы:** профилактика буллинга и кибербуллинга, профилактика гаджет-зависимости, навыки безопасного поведения в интернете.
- **8–11 классы:** формирование представлений о здоровых отношениях, профилактика рискованного поведения, развитие стрессоустойчивости, цифровая гигиена и осознанное потребление информации.

Сквозная линия «Цифровая гигиена» пронизывает все возраста и все периоды: на каждом выходе психолога проводится короткая «Цифровая пятиминутка», формирующая у учащихся осознанное отношение к гаджетам и интернет-среде.

Работа с родителями выстроена в формате регулярных общешкольных встреч, адресных мероприятий по параллелям (семинары-практикумы, мультклубы, практикум с внештатным специалистом), а также через постоянно действующую цифровую платформу «Полезное».

2. Цели и задачи

Цель: Создание единой профилактической среды, обеспечивающей снижение рисков буллинга, антивитального поведения, гаджет-зависимости и социальной дезадаптации обучающихся через систему регулярного психолого-педагогического сопровождения и партнёрства с семьёй.

Задачи:

1. Обеспечить регулярное (1 раз в месяц) присутствие психолога в каждом классном коллективе для проведения профилактических занятий в соответствии с возрастными фокусами.
2. Реализовать сквозную линию «Цифровая гигиена» через цикл «Цифровых пятиминуток» на каждом выходе психолога.
3. Сформировать у учащихся 5–7 классов навыки распознавания буллинга и кибербуллинга, алгоритмы безопасного поведения и ответственной позиции свидетеля.
4. Сформировать у учащихся 8–11 классов представления о здоровых отношениях, навыки стрессоустойчивости.
5. Развить у учащихся 1–4 классов основы социального интеллекта, навыки конструктивного общения и саморегуляции.

6. Организовать адресную просветительскую работу с родителями по параллелям: гаджет-профилактика (1–4, 5–7 классы), развитие способностей младших школьников (1–4 классы), стрессоустойчивость и планы на жизнь (8–11 классы).

3. Участники

- **Обучающиеся 1–11 классов** — адресная группа профилактического воздействия.
- **Родители (законные представители)** — участники общешкольных и параллельных просветительских мероприятий.
- **Специалисты Департамента эмоционального благополучия** — организаторы и ведущие профилактических мероприятий.
- **Приглашённые специалисты** — участники тематических встреч с родителями и педагогами.
- **Совет «Безопасная среда»** — инициативная группа родителей, соорганизатор профилактической работы.

4. План профилактической работы с обучающимися ОАНО «Школа 360»

Месяц	1–4 классы (Познание + Одаренность + Гаджеты)	5–7 классы (Буллинг + Конфликты + Гаджеты)	8–11 классы (Отношения + Стресс + Гаджеты)
Сентябрь	Урок-квест «Маршруты помощи». Игровое знакомство с психологом, где его кабинет, как записаться, телефон доверия. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Фотография моего дня» (2 часа без экрана).	Урок-квест «Маршруты помощи» + самодиагностика «Как я чувствую себя в классе» (цветовые карточки). <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Фотография моего дня».	Урок-практикум «Маршруты помощи» + Игра «Контракт на год». Письмо себе: «Что я хочу изменить к маю». <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Фотография моего дня».
Октябрь	Нейро-урок «Секреты внимания». Упражнения на концентрацию, переключение, самоконтроль. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Эксперимент: час до сна без экрана». + памятка для родителей	Терки «Гаджеты: где граница между игрой и зависимостью?». Честный разговор, дофаминовая петля, чек-лист самоконтроля. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Эксперимент: час до сна без экрана». + памятка для родителей	Круглый стол «Цифровые границы: когда телефон мешает отношениям». Фаббинг, кодекс «Телефон в кармане при живом общении». <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Эксперимент: час до сна без экрана».
Ноябрь–Декабрь	Интерактивный спектакль «Мой цифровой друг». Старшеклассники разыгрывают сценки, дети предлагают решения. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Анти-рейтинг приложений».	Урок с элементами форум-театра «Травля или конфликт?». Учимся различать, роль «безопасного наблюдателя». <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Анти-рейтинг приложений».	Практикум «Цифровая репутация и вербовка». Цифровой след, манипуляции, деструктивные группы. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Анти-рейтинг приложений».

Январь	Квест «Секреты внимания-2». Усложненные станции на память, самоконтроль, работу в паре. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Телефон как инструмент». + памятка для родителей	Кибербуллинг: разбор «Скриншот из жизни». Алгоритм: скриншот, блокировка, сообщить взрослому. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Телефон как инструмент». + памятка для родителей	Тренинг «Жизнестойкость». «Дерево ресурсов», рецепт самоподдержки, письмо себе. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Телефон как инструмент».
Февраль–Март	Игра-симуляция «Остров без интернета». Племена придумывают жизнь без гаджетов, презентация идей. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Моё цифровое завещание».	Мастер-класс «Искусство диалога». Активное слушание, перефразирование, выход из конфликта. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Моё цифровое завещание». + памятка для родителей	Занятие «Цифровой детокс: честный разговор». Замер экранного времени, топ-3 «пожирателя», «Информационная диета» на неделю. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Моё цифровое завещание».
Апрель	Игровое занятие «Слова-мостики и слова-стенки». Как слова помогают дружить или ссориться, «переводчик» с обидного на уважительный.	Доверительный разговор «Незнакомец в сети: как не попасть в ловушку». Схемы вербовки, фразы для выхода, правило «расскажи взрослому» без страха.	«Психологический стендап». Юмористические монологи о стрессе, учёбе, отношениях.
Май	Игровое занятие «Безопасное лето: интернет и отдых». Создание листовки-напоминалки. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Мои цифровые каникулы» (график экранного времени + 3 офлайн-активности). + памятка для родителей	Итоговый классный час «Мои опоры и планы на лето». Рефлексия года, круг поддержки, цели. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Мои цифровые каникулы».	Неформальное чаепитие «Чему я научился за год». Возврат «Контракта на год», рефлексия, благодарности, планы. <i>Цифровая пятиминутка:</i> «Мои цифровые каникулы».

5. План профилактической работы с родителями обучающихся ОАНО «Школа 360»

Период	«Ресурсный кофе» (для всех родителей)	Мероприятия по параллелям	Совет «Безопасная среда»
Период 1 (Сентябрь –Октябрь)	«Семья и школа: как мы можем слышать друг друга».	–	---
Период 2 (Октябрь –Ноябрь)	«Возрастные кризисы: что важно знать родителю».	6–7 классы: Мультклуб «Смотрим вместе» (дети + родители). Встреча 1.	Учредительная встреча Совета «Безопасная среда». Утверждение плана работы на год. Обучение №1: «Цифровая безопасность детей: что нужно знать родителю».
Период 3 (Ноябрь –Декабрь)	«Подросток и гаджеты: от битвы к договору»	1–5 классы: Практикум «Гаджеты без истерик: семейный медиа-договор». Как вводить правила экранного времени без скандалов. Шаблон договора, разбор типичных ошибок. 6–7 классы: Мультклуб «Смотрим вместе» (дети + родители). Встреча 2.	Совет: обучение №2 «Как говорить с ребёнком о травле, не навредив».
Период 4 (Январь –Февраль)	«Экзамены и контрольные: как снизить тревогу».	8–11 классы: Практикум «Планы на будущее: как помочь подростку увидеть свои возможности».	Совет: обучение №3 «Природа буллинга и кибербуллинга».

Период 5 (Февраль –Март)	«Дружба, одиночество и травля: как говорить с ребёнком о сложном».	6–7 классы: Мультклуб «Смотрим вместе» (дети + родители). Встреча 3. 1–5 классы: Практикум «Как развить способности ребёнка и не перегрузить». Раннее выявление одарённости и рисков отставания.	Совет: обучение №4 «Профилактика выгорания у помогающих родителей. Как сохранить ресурс и границы».
Период 6 (Апрель –Май)	«Итоги года: что мы поняли про себя и про детей». Рефлексивная встреча.		Совет: итоговое заседание, планирование на следующий год.

6. Заключительные положения Плана

1. Настоящий План профилактической работы является составной частью деятельности Департамента эмоционального благополучия ОАНО «Школа 360» на 2026–2027 учебный год и реализуется в дополнение к диагностическому и коррекционно-развивающему направлениям.
2. План носит рамочный характер и может корректироваться в течение учебного года по решению руководителя Департамента эмоционального благополучия на основании:
 - результатов текущей диагностики и зонирования классов;
 - анализа эффективности проведённых мероприятий;
 - запросов участников образовательных отношений (обучающихся, родителей, педагогов);
 - изменений ситуации в конкретных классных коллективах.
3. Ответственность за реализацию плана возлагается на специалистов Департамента эмоционального благополучия. Координацию работы осуществляет руководитель Департамента.
4. Профилактические выходы психолога в классы проводятся в соответствии с утверждённым расписанием и согласовываются с классными руководителями не позднее чем за неделю до планируемой даты.
5. Мероприятия для родителей проводятся по отдельному графику, который доводится до сведения родителей через платформу «Полезное 360» и родительские чаты не позднее чем за две недели до даты проведения.
6. По итогам учебного года руководителем Департамента эмоционального благополучия готовится аналитическая справка о результатах профилактической работы, которая включается в публичный отчёт «Индекс эмоционального благополучия среды».

7. Ожидаемые результаты

1. В отношении обучающихся:

- Снижение количества зафиксированных случаев буллинга и кибербуллинга в классных коллективах.
- Повышение уровня осведомлённости учащихся о маршрутах получения психологической помощи.
- Формирование у учащихся 1–4 классов базовых навыков социального интеллекта, конструктивного общения и основ цифровой гигиены.
- Формирование у учащихся 5–7 классов навыков распознавания буллинга, алгоритмов безопасного поведения и ответственной позиции свидетеля.
- Формирование у учащихся 8–11 классов представлений о здоровых отношениях, навыков стрессоустойчивости и жизнестойкости, осознанного потребления цифрового контента.
- Рост числа учащихся, демонстрирующих осознанное отношение к экранному времени и навыки самоконтроля в использовании гаджетов.
- Рост обращений учащихся за индивидуальной психологической помощью, что свидетельствует о повышении доверия к Департаменту эмоционального благополучия.

2. В отношении родителей (законных представителей):

- Повышение информированности родителей по вопросам возрастной психологии, профилактики буллинга, гаджет-зависимости, развития способностей детей.

- Рост числа родителей, участвующих в просветительских мероприятиях Департамента (Ресурсный кофе, Мультиклубы, семинары-практикумы).
- Формирование активного родительского сообщества через функционирование Совета «Безопасная среда» и вовлечение в контент платформы «Полезное 360».
- Рост доверия родителей к психологической службе школы, выражающийся в увеличении числа осознанных обращений за консультативной помощью.
- Наличие у родителей конкретных инструментов поддержки детей (шаблон семейного медиа-договора, чек-листы по развитию способностей, алгоритмы действий при буллинге).

3. В отношении образовательной среды в целом:

- Положительная динамика Индекса эмоционального благополучия среды по сравнению с предыдущим учебным годом.
- Снижение доли классов, находящихся в оранжевой и красной зонах по итогам зонирования.
- Наличие функционирующей системы регулярного профилактического сопровождения, интегрированной в учебный процесс и не создающей избыточной нагрузки на участников.
- Повышение уровня удовлетворённости обучающихся и родителей школьной средой по данным ежегодного мониторинга.
- Укрепление партнёрских отношений между семьёй и школой в вопросах профилактики буллинга, антивитального поведения и формирования безопасной образовательной среды.