



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



**Методические рекомендации
по оказанию психологической помощи
обучающимся в условиях специфического
стресса, вызванного действиями беспилотных
летательных аппаратов**

Москва, 2026

Оглавление

Введение.....	3
1. Профессиональная позиция психологической службы	4
2. Специфика стрессового воздействия, связанного с БПЛА	4
3. Пролонгированная угроза и состояние тревожной готовности	5
4. Возможные последствия стрессовых ситуаций у обучающихся	6
5. Динамика стрессовых состояний во времени	7
6. Уровневая модель психологической помощи обучающимся	8
7. Действия образовательной организации сразу после атаки БПЛА: психологический аспект	10
8. Если звучит сирена: рекомендации для педагога	11
9. Работа с родителями, педагогами и классом.....	12
10. Когда необходимо обратиться за дополнительной помощью.....	13
11. Структура индивидуальной консультации с обучающимся	14
12. Как говорить с ребенком об атаках БПЛА	14
13. Техники работы при острой стрессовой реакции: внешняя структура вместо уговоров.....	15
14. Техники работы при острой стрессовой реакции: восстановление доступного контроля.....	16
15. Техники работы при острой стрессовой реакции: остановка тревожной петли и возвращение к режиму.....	17
16. Управленческая роль главных внештатных психологов и итоговые ориентиры	18
Заключение	19

Введение

Настоящие методические рекомендации подготовлены Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» по запросу Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России.

Цель методических рекомендаций состоит в определении профессиональной позиции психологов, педагогов-психологов при оказании помощи, описании особенностей стрессового воздействия, связанного с беспилотными летательными аппаратами (далее – БПЛА), выделении возможных последствий стрессовых ситуаций у обучающихся, а также в описании уровневой модели психологической помощи, алгоритмов первичной стабилизации, сопровождения, маршрутизации и взаимодействия с ближайшим окружением ребенка.

Ключевое значение в данной работе имеет переход от разовой эмоциональной реакции на событие к согласованной системе раннего выявления, стабилизации, сопровождения и маршрутизации. В центре внимания педагога-психолога находится не само событие как внешняя опасность, а его влияние на эмоциональное состояние, поведение, учебную деятельность, межличностные отношения и ощущение безопасности у ребенка.

Методические рекомендации предназначены для использования педагогами-психологами, педагогическими работниками, администрацией образовательных организаций, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, а также сотрудниками, участвующими в сопровождении обучающихся и их родителей (законных представителей) в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА.

1. Профессиональная позиция при оказании психологической помощи

Психологическая помощь в условиях угрозы, связанной с действиями БПЛА, строится не как разовая эмоциональная реакция на событие, а как системная работа с последствиями стрессового воздействия. Такая позиция позволяет не подменять психологическое сопровождение ситуативным успокоением, а выстраивать последовательную поддержку ребенка, семьи, педагогов и образовательной среды.

Предмет работы психолога образовательной организации заключается не в самом событии как внешней опасности, а в его влиянии на эмоциональное состояние, поведение, учебную деятельность, межличностные отношения и ощущение безопасности у ребенка. Поэтому важно оценивать не только факт произошедшего или сообщения о нем, но и то, как ребенок переживает ситуацию, какие изменения проявляются в его поведении, общении, учебной включенности и способности опираться на взрослых.

Ключевая профессиональная задача заключается в том, чтобы помочь ребенку восстановить контакт с реальностью, снизить уровень внутренней дезорганизации, вернуть ощущение доступного контроля, опоры на взрослых и возможности обращаться за помощью. В этом смысле психологическая помощь направлена не на отрицание тревоги, а на восстановление управляемости состояния и возвращение ребенку понятных ориентиров в ситуации неопределенности.

Важнейший принцип работы состоит в том, что взрослый не дает ребенку обещаний абсолютной безопасности, которые не может гарантировать. Вместо этого он помогает понять свои реакции, восстановить внутренние и внешние опоры и определить, что можно сделать здесь и сейчас для снижения напряжения. Такой подход снижает риск ложного успокоения и одновременно поддерживает реалистичное ощущение доступного контроля.

Таким образом, профессиональная позиция при оказании психологической помощи строится вокруг стабилизации состояния ребенка, возвращения ему доступных ориентиров и формирования понятной системы поддержки. Эта позиция особенно значима с учетом специфики стрессового воздействия, вызванного БПЛА.

2. Специфика стрессового воздействия, связанного с БПЛА

Стрессор, связанный с действиями БПЛА, имеет ряд особенностей, принципиально отличающих его от привычных несовершеннолетним стрессоров. Для ребенка значимой становится не только сама угроза, но и ее внезапность,

непредсказуемость, повторяемость, информационная насыщенность и включенность в групповую динамику образовательной среды.

Внезапность и непредсказуемость проявляются в том, что стресс воспринимается как трудно прогнозируемый и слабо контролируемый. Для ребенка значимо не только наличие угрозы, но и невозможность самостоятельно оценить ее степень и предсказать дальнейшее развитие ситуации. Такая неопределенность усиливает внутреннюю мобилизацию и может поддерживать тревогу даже тогда, когда непосредственное событие уже завершилось.

Пролонгированный характер стрессового воздействия выражается в том, что даже после завершения события у ребенка может сохраняться ожидание повторения, повышенная настороженность, тревожное отслеживание внешних сигналов, чувствительность к громким звукам и сообщениям взрослых. В таких условиях стрессовая реакция может поддерживаться не только реальной угрозой, но и ожиданием ее возможного повторения.

Сенсорные и информационные триггеры могут повторно активировать стрессовую реакцию. К таким триггерам относятся громкие звуки, сирены, ночные пробуждения, тревожные уведомления, обсуждения в семье, сообщения в социальных сетях, видеозаписи и слухи. Важно учитывать, что для ребенка повторная активация тревоги может происходить не только при столкновении с опасностью, но и при контакте с напоминаниями о ней.

Групповое измерение данного стрессора связано с тем, что в классе могут распространяться тревожные версии событий, пугающий контент, эмоциональные реакции сверстников, шутки, обесценивание или взаимные обвинения. Поэтому психологическая помощь должна включать работу не только с отдельным ребенком, но и с образовательной средой, поскольку классная группа может как снижать напряжение, так и усиливать тревожное заражение.

Указанные особенности определяют необходимость комплексной психолого-педагогической работы. В фокусе сопровождения должны находиться индивидуальное состояние ребенка, реакции педагогов и родителей, информационная среда, характер обсуждений в классе и общий уровень предсказуемости образовательного процесса.

3. Пролонгированная угроза и состояние тревожной готовности

Для обучающегося стресс связан не только с самим событием, но и с ожиданием его возможного повторения. Такое состояние может быть обозначено как тревожная готовность: ребенок постоянно внутренне мобилизован, отслеживает внешние сигналы и реакции взрослых, чаще проверяет

телефон и новости, задает повторяющиеся вопросы о безопасности, напряженно реагирует на изменение привычного режима и любые признаки неопределенности.

Тревожная готовность может снижать концентрацию, нарушать сон, усиливать раздражительность и затруднять учебную включенность. Внешне это не всегда выглядит как страх: у одних обучающихся на первый план выходит плаксивость или беспомощность, у других раздражительность, конфликтность, замкнутость, отстраненность или эмоциональное оцепенение.

Последствия длительной мобилизации проявляются в истощении ресурсов внимания и саморегуляции, снижении концентрации и учебной продуктивности, снижении мотивации и способности выдерживать требования урока, повышении раздражительности, плаксивости и конфликтности. У части обучающихся возможны отстраненность и эмоциональное оцепенение, которые также следует рассматривать как возможные проявления стрессовой перегрузки.

Учебные и поведенческие трудности в такой ситуации могут быть не первичной проблемой дисциплины или мотивации, а следствием стрессовой перегрузки. Поэтому реагирование должно быть не только педагогическим, но и психолого-педагогическим: важно не ограничиваться замечаниями и требованиями, а оценивать состояние ребенка, уровень его тревоги, степень истощения и наличие доступной поддержки.

Для практической работы специалисту важно учитывать, что тревожная готовность может проявляться одновременно на эмоциональном, телесном, когнитивном, поведенческом и социальном уровнях. Поэтому оценка состояния обучающегося должна быть комплексной и осуществляться в динамике.

4. Возможные последствия стрессовых ситуаций у обучающихся

Последствия стрессовых ситуаций у обучающихся могут проявляться на нескольких взаимосвязанных уровнях. На эмоциональном уровне возможны страх, тревога, раздражительность, вспышки гнева, плаксивость, беспомощность, чувство уязвимости, повышенная настороженность, эмоциональное оцепенение и резкие колебания настроения. Эти реакции не следует автоматически рассматривать как нарушения дисциплины или «капризы», поскольку они могут быть связаны с переживанием угрозы и внутренней дезорганизацией.

На телесном уровне стресс может проявляться через нарушения сна, трудности засыпания, ночные пробуждения, кошмары, головные боли, боли в животе, тошноту, учащенное сердцебиение, дрожь, мышечное напряжение, ощущение нехватки воздуха и повышенную утомляемость. Телесные жалобы в данной ситуации требуют внимательного отношения, так как ребенок может

описывать свое состояние через тело даже тогда, когда ему трудно прямо говорить о страхе или тревоге.

На когнитивном уровне возможны трудности концентрации внимания, снижение памяти, замедление выполнения учебных заданий, навязчивое прокручивание события, катастрофизация, повторяющиеся вопросы о будущем и поиск подтверждений безопасности. Эти проявления могут напрямую снижать учебную продуктивность и создавать впечатление, что ребенок «не старается», хотя фактически его ресурсы внимания заняты переработкой тревожной информации.

На поведенческом уровне стрессовые последствия могут выражаться в избегании школы или отдельных мест, отказе от привычной активности, усиленной зависимости от родителей, конфликтности, агрессии, замкнутости, импульсивности, постоянной проверке новостей или, наоборот, полном отказе говорить о случившемся. Для специалиста важно замечать не только открыто выраженную тревогу, но и резкое изменение привычного поведения ребенка.

На социальном уровне, особенно в классе, возможны усиление слухов и тревожного заражения, взаимные обвинения, обесценивание реакций сверстников, распространение пугающего контента и стигматизация тех, кто открыто проявляет страх. Поэтому работа с последствиями стрессовой ситуации должна включать не только индивидуальное сопровождение, но и стабилизацию групповой среды.

Такая многоуровневая картина последствий требует наблюдения за состоянием ребенка в динамике. У части обучающихся реакции постепенно снижаются, однако в отдельных случаях состояние может сохраняться дольше и требовать более внимательного сопровождения.

5. Динамика стрессовых состояний во времени

Переживание угрозы, связанной с действиями БПЛА, может иметь разную психологическую динамику. У части обучающихся реакции постепенно снижаются в течение ближайших дней при наличии поддержки, спокойной среды и восстановления привычного режима. У части детей и подростков состояние может сохраняться дольше и требовать более внимательного сопровождения.

Острая стрессовая реакция возникает непосредственно после воздействия экстремального стрессора или в ближайшее время после него (до 3-4 дней).

Она может проявляться тревогой, страхом, оцепенением, растерянностью, телесным напряжением, нарушениями сна, плачем, раздражительностью, избеганием и потребностью в поддержке взрослого.



Обычно такая реакция рассматривается как кратковременная реакция на чрезвычайно стрессовую ситуацию.

Острое стрессовое расстройство может рассматриваться в случаях, когда выраженные симптомы

сохраняются после травматического события в период от 3 дней до 1-3 месяцев и заметно нарушают повседневное функционирование. Проявления могут включать повторное переживание, избегание, повышенную настороженность, раздражительность, нарушения сна, дезорганизацию и эмоциональное оцепенение.

Посттравматическое стрессовое расстройство может формироваться, если симптомы сохраняются более 1-3 месяцев после травматического события и продолжают существенно нарушать жизнь ребенка: обучение, сон, общение, эмоциональное состояние, поведение, отношения с близкими и сверстниками.

Важно учитывать, что не каждая острая стрессовая реакция переходит в расстройство. Однако даже кратковременная угрожающая ситуация может стать фактором риска для дальнейших посттравматических проявлений, особенно при повторяемости угрозы, отсутствии поддержки, прежнем травматическом опыте, семейном неблагополучии или высокой информационной перегрузке.

С учетом различной динамики стрессовых состояний психологическая помощь должна быть организована не как единичная беседа, а как система универсальной поддержки, целевой помощи и маршрутизации обучающихся группы риска.

6. Уровневая модель психологической помощи обучающимся

Психологическую помощь обучающимся в условиях специфического стресса, связанного с действиями БПЛА, целесообразно организовывать как уровневую систему. Такая модель позволяет одновременно охватить всю образовательную среду, выделить детей, нуждающихся в дополнительной

поддержке, и своевременно направить обучающихся с признаками высокого риска к специализированной помощи.

Первый уровень составляет универсальная поддержка образовательной среды. Она адресована всем обучающимся, педагогам и родителям и направлена на снижение общего уровня тревожности, восстановление предсказуемости и профилактику выраженных стрессовых состояний. В рамках универсальной поддержки важно проводить психологическое просвещение о возможных стрессовых реакциях, предупреждать тревожное заражение и распространение слухов, поддерживать понятный учебный режим и формировать у детей и взрослых представление о способах обращения за помощью.

Второй уровень составляет целевая психологическая помощь. Она необходима обучающимся с выраженными стрессовыми реакциями, такими как тревога, нарушения сна, телесные жалобы, избегание и снижение учебной включенности. На этом уровне используются индивидуальное или малогрупповое консультирование, стабилизация эмоционального состояния, работа с родителями по поддержке ребенка и наблюдение за состоянием в динамике.

Третий уровень составляет специализированная помощь и маршрутизация. Он необходим при выявлении обучающихся группы риска, если имеются суицидальные высказывания, самоповреждающее поведение, выраженные панические реакции, стойкая бессонница или резкое избегание школы. На данном уровне требуется углубленная оценка состояния обучающегося, взаимодействие с администрацией в пределах компетенции и направление к специализированной психологической, медицинской или кризисной помощи.



Уровневая модель задает общий порядок организации помощи и позволяет распределять задачи между участниками образовательной среды. При этом сразу после атаки БПЛА или сообщения о произошедшем образовательной организации важно действовать одновременно в организационной и психолого-педагогической логике.

7. Действия образовательной организации сразу после атаки БПЛА: психологический аспект

Сразу после атаки БПЛА или сообщения о произошедшем образовательной организации важно действовать не только в организационной, но и в психолого-педагогической логике. Психологическая задача этого периода заключается в том, чтобы снизить эмоциональную дезорганизацию, восстановить управляемость среды и выявить обучающихся, которым необходима дополнительная помощь.

В первую очередь необходимо обеспечить спокойную, согласованную позицию взрослых. В образовательной организации не следует допускать хаотичного обсуждения, слухов и эмоционально перегруженных комментариев, поскольку состояние взрослых становится для детей важным ориентиром безопасности и управляемости ситуации.

Обучающимся следует дать короткую и нейтральную рамку происходящего без пугающих деталей. Такая рамка должна помогать ребенку ориентироваться в текущей ситуации, но не перегружать его тревожной информацией и не провоцировать повторное эмоциональное включение в событие.

Одновременно необходимо организовать наблюдение за состоянием детей. Особого внимания требуют плач, паника, оцепенение, агрессия, отказ от контакта, телесные жалобы и резкое ухудшение поведения. Эти проявления могут указывать на необходимость первичной психологической поддержки.

Обучающихся, которым нужна первичная психологическая поддержка, важно выделить и обеспечить им доступ к педагогу-психологу. При этом помощь должна быть доступной и спокойной, без принуждения ребенка к подробному рассказу о пережитом.

Педагогов необходимо проинформировать о том, на какие реакции следует обратить внимание, а для родителей подготовить спокойное сообщение о доступной психологической поддержке. Такая коммуникация снижает тревожность взрослых и помогает выстроить единую позицию сопровождения.

В этот период не следует проводить массовый эмоциональный разбор события и инициировать коллективное подробное обсуждение того, кто что видел, слышал или пережил. В первые часы особенно важна не глубинная психологическая работа, а стабилизация среды: понятные взрослые, ясный тон, отсутствие паники, снижение информационной перегрузки и доступность помощи.

Отдельного внимания требует ситуация звучания сирены, когда педагог действует в соответствии с установленными инструкциями безопасности,

а психологическая задача состоит в снижении паники и сохранении управляемости группы.

8. Если звучит сирена: рекомендации для педагога

При звучании сирены педагог действует в соответствии с установленными инструкциями безопасности образовательной организации. С психологической точки зрения его задача состоит в том, чтобы снизить панику, сохранить управляемость группы и помочь детям выполнять необходимые действия без эмоциональной дезорганизации.

В такой ситуации педагогу важно говорить короткими фразами, спокойным и уверенным голосом, не обсуждать причины, версии и возможные последствия происходящего, не использовать эмоционально заряженные формулировки и давать детям только ближайшее действие, а не длинное объяснение. Если дети растеряны, инструкцию следует повторять одинаковыми словами, сохраняя ясность и устойчивость тона.

Педагогу необходимо видеть детей, которые замерли, плачут, хаотично двигаются, задают повторяющиеся вопросы или не реагируют на обращение. Если это возможно и не нарушает общий порядок действий, рядом с дезорганизованным ребенком может находиться спокойный взрослый или старший обучающийся. Поддерживать контакт можно голосом: «Сейчас слушаем инструкцию. Делаем по одному шагу. Я рядом. Следующее действие такое...».

После завершения ситуации не следует требовать от детей немедленно «собраться» и начинать подробное обсуждение тревожных деталей. Важно дать детям возможность постепенно вернуться к управляемому состоянию и привычному порядку действий.

В момент сирены важно избегать действий, которые усиливают эмоциональное заражение. Не следует повышать голос без необходимости, стыдить детей за страх, говорить «успокойтесь немедленно», спорить с ребенком, который испугался, давать катастрофические комментарии, демонстрировать детям новости, фото или видео, а также превращать момент сирены в обсуждение возможных сценариев.

Главный психологический ориентир для педагога заключается в том, что в момент тревоги дети опираются не только на инструкцию, но и на состояние взрослого. Спокойный голос, короткие команды и отсутствие эмоционального заражения помогают сохранить управляемость группы.

После первичной стабилизации важно обеспечить работу не только с ребенком, но и с его ближайшим окружением: родителями, педагогами и классной группой.

9. Работа с родителями (законными представителями), педагогами и классом

Работа с ребенком невозможна без работы с ближайшим окружением. Родители (законные представители), педагоги и классный коллектив могут быть как ресурсом стабилизации, так и фактором усиления тревоги. Поэтому сопровождение должно включать согласование позиции взрослых, снижение информационной перегрузки и восстановление нормального учебного ритма.

В работе с родителями (законными представителями) важно учитывать, что ребенок считывает не только слова, но и эмоциональное состояние взрослых. Родителям рекомендуется давать спокойные возрастные объяснения, сохранять режим, снижать информационную перегрузку и не давить на ребенка с требованием подробно рассказывать о пережитом. Одновременно необходимо наблюдать за сном, аппетитом, настроением, учебной активностью и поведением ребенка. При усилении симптомов или появлении признаков риска следует обращаться за дополнительной помощью.

В работе с педагогами важно подчеркивать, что страх, снижение внимания, раздражительность и замкнутость могут быть проявлениями стрессовой перегрузки. Педагогам рекомендуется сохранять структуру урока, не усиливать тревожные обсуждения, не высмеивать реакции детей и своевременно информировать педагога-психолога о выраженных изменениях в поведении обучающихся.

Групповая работа с классом должна иметь психообразовательный и стабилизирующий формат. Недопустимо просить всех детей подробно рассказывать о пережитом. В фокусе должны находиться правила безопасного общения, способы обращения за помощью, снижение слухов и восстановление нормального учебного ритма.

Работа с окружением позволяет снизить вероятность тревожного заражения и поддержать предсказуемость среды. Вместе с тем необходимо выделять ситуации, в которых ребенку требуется дополнительная помощь и маршрутизация.

10. Когда необходимо обратиться за дополнительной помощью

Обязательное обращение за психологической помощью необходимо, если после переживания угрозы у обучающегося наблюдаются признаки осложненного стрессового реагирования. К таким признакам относятся страх выходить из дома или посещать образовательную организацию, выраженные симптомы тревоги и страха, заметные в поведении и телесных реакциях, стойкие нарушения сна, ночные кошмары, выраженное истощение, отказ от общения, замкнутость, утрата интереса к привычной деятельности и резкое снижение учебной включенности.

Дополнительного внимания требуют постоянное возвращение к теме угрозы или, наоборот, полное избегание любых напоминаний, панические реакции, выраженное оцепенение, дезорганизация поведения, агрессивные или рискованные поведенческие реакции, а также нарастание симптомов тревоги, страха, избегания или эмоционального неблагополучия.

Незамедлительного реагирования требуют высказывания о нежелании жить, самоповреждающее поведение или угрозы причинить вред себе. В этих случаях помощь должна быть организована без промедления с привлечением родителей или законных представителей и специалистов в соответствии с установленным в образовательной организации порядком реагирования.

При выявлении указанных признаков важно не оставлять ребенка без сопровождения и организовать обращение за помощью. Возможными маршрутами являются педагог-психолог образовательной организации, центр психолого-медико-социального сопровождения, специализированная кризисная психологическая помощь, а также медицинская помощь при выраженной дезорганизации, панических реакциях, риске самоповреждения или суицидальном риске.

В качестве дополнительных ресурсов могут использоваться Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 и Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации 8-800-600-31-14.

При оказании индивидуальной помощи важно помнить, что психолого-педагогическая консультация не должна превращаться в подробное восстановление событий. Основная логика консультации включает контакт, стабилизацию, оценку состояния, поддержку, план ближайших действий и решение о дальнейшем сопровождении.

11. Структура индивидуальной консультации с обучающимся

Индивидуальная психолого-педагогическая консультация в условиях переживания специфического стресса не должна строиться как подробное восстановление событий. Ее основная логика состоит в последовательном установлении контакта, стабилизации, оценке состояния, поддержке, формировании плана ближайших действий и принятии решения о дальнейшем сопровождении.

На этапе установления безопасной рамки ребенку важно дать понять, что он не обязан подробно рассказывать о случившемся, если сейчас это усиливает напряжение. Такая позиция снижает давление на ребенка и помогает создать условия для контакта.

На этапе стабилизации при плаче, дрожи, панике или оцепенении используется возвращение в настоящий момент: опора на дыхание, телесное заземление, называние предметов вокруг и фиксация на голосе взрослого. Задача педагога-психолога состоит не в том, чтобы добиться быстрого «успокоения», а в том, чтобы помочь ребенку восстановить минимальную организованность состояния.

Оценка актуального состояния включает уточнение того, что беспокоит ребенка больше всего, как он спит, может ли учиться, есть ли избегание, какие ситуации усиливают тревогу и к кому он может обратиться за поддержкой. Такая оценка позволяет определить, достаточно ли первичной поддержки или требуется дальнейшее сопровождение.

Нормализация без обесценивания предполагает, что ребенку объясняют понятность его реакций, но одновременно подчеркивают необходимость наблюдать за состоянием. Переживание признается, не драматизируется и не обесценивается.

Формирование краткого плана включает обсуждение того, что делать при усилении тревоги, к кому обращаться, какие действия помогают снизить напряжение и когда состоится повторный контакт с психологом. Такой план возвращает ребенку ощущение последовательности и доступного контроля.

12. Как говорить с ребенком об атаках БПЛА

Разговор с ребенком о тревожных событиях должен быть спокойным, кратким, понятным для разных возрастных групп и не перегружающим его. Основная задача взрослого состоит не в том, чтобы скрыть реальность и не в том,

чтобы усилить страх, а в том, чтобы помочь ребенку понять, что происходит с его состоянием и к кому он может обратиться за поддержкой.

В разговоре важно говорить простыми и спокойными словами, отвечать только на тот вопрос, который ребенок действительно задал, признавать чувство страха, не стыдить и не обесценивать переживание. Взрослому важно подчеркивать, что рядом есть люди, которые знают порядок действий и готовы помочь, а также объяснять, что разные реакции после тревожного события возможны.

Ребенку необходимо помогать возвращаться к режиму, учебе, общению и привычным действиям, а также договариваться, к кому он обращается, если тревога усиливается. Такая договоренность делает помощь более конкретной и доступной.

В разговоре важно избегать обещаний абсолютной безопасности, пугающих подробностей сверх запроса ребенка, демонстрации фото, видео, новостей и эмоционально тяжелых материалов. Не следует заставлять ребенка подробно пересказывать, что он видел, слышал или почувствовал, а также говорить «не бойся», «ничего страшного», «перестань думать об этом». Также недопустимо обсуждать при ребенке тревожные версии, слухи и катастрофические прогнозы.

Возможная формулировка для разговора с ребенком может быть следующей: «Ты можешь бояться, потому что ситуация тревожная. Сейчас рядом есть взрослые, которые помогают и знают, что делать. Если тебе станет страшно, важно не оставаться одному с этим состоянием, а сказать взрослому».

Для работы с острой стрессовой реакцией могут использоваться техники, направленные на возвращение ребенка в текущий момент, восстановление доступного контроля и выход из тревожной петли.

13. Техники работы при острой стрессовой реакции: внешняя структура вместо уговоров

При острой стрессовой реакции ребенок часто теряет не «понимание правил», а способность удерживать внутреннюю организованность. Поэтому первичная задача взрослого состоит не в том, чтобы долго объяснять, успокаивать или убеждать, а в том, чтобы дать ребенку внешнюю структуру, на которую он может временно опереться.

Техника «Три опоры: место, взрослый, действие» помогает ребенку последовательно зафиксировать три элемента: где он сейчас, кто находится рядом с ним и что он делает следующим. На вопрос «Где я сейчас?» педагог-психолог

может опираться на формулировку: «Ты сейчас в школе, рядом взрослые, мы с тобой в конкретном месте». На вопрос «Кто рядом со мной?» важно обозначить присутствие взрослого: «Я рядом. Сейчас я буду говорить коротко, а ты можешь просто слушать и делать по одному шагу». На вопрос «Что я делаю следующим?» ребенку дается ближайшее понятное действие: «Сейчас наша задача не решать всю ситуацию, а сделать ближайшее понятное действие».

Эта техника особенно полезна при растерянности, плаче, панике, оцепенении, хаотичных вопросах и невозможности сосредоточиться. Взрослый при этом не спорит со страхом ребенка и не доказывает, что «опасности нет». Он помогает ребенку вернуться в текущий момент, услышать голос взрослого, увидеть ближайшее действие и восстановить минимальное ощущение управляемости.

Следующая техника направлена на работу с ощущением полной беспомощности и помогает ребенку отделить неконтролируемое от зоны доступного контроля.

14. Техники работы при острой стрессовой реакции: восстановление доступного контроля

В условиях угрозы, связанной с БПЛА, у ребенка может формироваться ощущение полной беспомощности: «я ничего не могу сделать», «я не знаю, что будет», «ничего не зависит от меня». В такой ситуации важно не обещать абсолютную безопасность, а помочь ребенку отделить неконтролируемое от доступного контроля.

Техника «Карта доступного контроля» предполагает, что психолог вместе с ребенком разделяет ситуацию на три зоны. Первая зона включает то, что ребенок не может контролировать: сам факт внешней угрозы, решения служб, сообщения в новостях и действия других людей. Вторая зона включает то, что контролируют взрослые и службы: организацию действий в образовательной организации, информирование, сопровождение, помощь и выполнение установленных регламентов. Третья зона включает то, что может сделать сам ребенок: обратиться к взрослому, сказать о своем состоянии, не смотреть пугающие видео, выполнить ближайшую инструкцию, использовать способ самопомощи и договориться о повторной встрече с психологом.

Эта техника помогает снизить тревожное ощущение хаоса и вернуть ребенку реалистичную, а не иллюзорную зону влияния. Для младших школьников карту можно сделать устно и очень просто: «Есть то, что делают взрослые. Есть то, что

сейчас можешь сделать ты. Давай найдем один ближайший шаг». Для подростков техника может быть оформлена как короткая рациональная схема, без давления и без морализаторства.

При сохраняющейся тревожной фиксации важно помочь ребенку заметить повторяющийся цикл тревоги и выстроить короткий план выхода из него.

15. Техники работы при острой стрессовой реакции: остановка тревожной петли и возвращение к режиму

После переживания угрозы ребенок может попадать в тревожную петлю: постоянно проверять новости, спрашивать одно и то же, прислушиваться к звукам, искать новые подтверждения опасности, прокручивать возможные сценарии. Это временно создает ощущение контроля, но фактически усиливает тревогу.

Техника «Петля тревоги: заметить, назвать, переключить» помогает ребенку распознать повторяющийся цикл. Сначала педагог-психолог уточняет, что запускает тревогу: звук, сообщение, разговор, видео, воспоминание или вопрос сверстника. Затем важно определить, что ребенок начинает делать: проверять новости, спрашивать снова, прокручивать худший сценарий, избегать, замирать или злиться. После этого вместе с ребенком обозначается, что происходит потом: напряжение усиливается, становится труднее спать, учиться, общаться и доверять взрослым.

После распознавания тревожного цикла формируется короткий план выхода из петли. Ребенку предлагается назвать состояние: «Сейчас у меня снова включилась тревога». Затем важно прекратить подпитку тревоги: не смотреть видео, не перечитывать сообщения, не обсуждать слухи. Следующим шагом становится ближайшее действие: подойти к взрослому, вернуться к учебному заданию, выпить воды, записать вопрос для психолога или переключиться на конкретную деятельность. Дополнительно можно договориться о времени, когда тревожный вопрос можно обсудить со взрослым спокойно.

Смысл техники не в запрете на тревогу, а в том, чтобы ребенок научился замечать момент, когда тревога начинает управлять поведением, и постепенно возвращать себе управление.

Для устойчивости системы помощи необходимы не только индивидуальные и групповые действия специалистов в образовательной организации, но и управленческие механизмы методической поддержки, супервизии и анализа типичных обращений.

16. Управленческая роль главных внештатных педагогов-психологов и итоговые ориентиры

Управленческая роль главных внештатных педагогов-психологов заключается в обеспечении методических ориентиров для педагогов-психологов образовательных организаций, разработке или актуализации алгоритма первичной оценки состояния обучающегося, определении критериев маршрутизации, подбору памяток для педагогов и родителей, уточнении порядка взаимодействия с администрацией, содействию развития механизма супервизионной поддержки педагогов-психологов и анализе типичных обращений.

Особое значение имеет профилактика профессионального истощения самих педагогов и педагогов-психологов. Специалисты, работающие с последствиями стрессового воздействия, нуждаются в супервизии, методической поддержке и понятных границах ответственности. Это позволяет поддерживать устойчивость педагогов-психологов и снижать риск эмоционального истощения в условиях пролонгированной угрозы.

Итоговый профессиональный принцип состоит в том, что психологическая помощь в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА, должна быть не разовой беседой, а частью согласованной системы раннего выявления, стабилизации, сопровождения и маршрутизации.

Главная задача психолого-педагогической помощи заключается не в том, чтобы обещать ребенку абсолютную безопасность и не в том, чтобы требовать от него немедленного спокойствия. Она состоит в том, чтобы помочь восстановить ощущение опоры, способность к саморегуляции, связь с надежными взрослыми и возможность постепенно возвращаться к обучению, общению и повседневной жизни.

Ключевыми ориентирами организации помощи являются раннее выявление, стабилизация, сопровождение и маршрутизация. Эти ориентиры должны рассматриваться как взаимосвязанные элементы единой системы психолого-педагогического реагирования.

Заключение

Организация психологической и психолого-педагогической помощи обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА, требует согласованной работы образовательной организации, педагогов, родителей (законных представителей) и специалистов системы сопровождения. В центре данной работы находятся восстановление управляемости среды, снижение эмоциональной дезорганизации, наблюдение за состоянием обучающихся, своевременное выделение детей группы риска и обеспечение маршрутизации при признаках осложненного стрессового реагирования.

Методические рекомендации подчеркивают, что помощь ребенку должна строиться без обещаний абсолютной безопасности и без требований немедленного спокойствия. Вместо этого взрослые помогают ребенку понять свои реакции, восстановить внутренние и внешние опоры, определить доступные действия здесь и сейчас, вернуться к учебной деятельности, общению и повседневной жизни.

Системный подход, включающий раннее выявление, стабилизацию, сопровождение, работу с образовательной средой, взаимодействие с родителями (законными представителями) и педагогами, а также маршрутизацию к специализированной помощи, позволяет снизить риски усугубления стрессовых реакций и поддержать обучающихся в условиях пролонгированной угрозы.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Оказание психологической помощи обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями беспилотных летательных аппаратов



Психологическая помощь в условиях угрозы, связанной с действиями БПЛА, должна строиться не как разовая эмоциональная реакция на событие, а как **системная работа с последствиями стрессового воздействия**.

Настоящие методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, сотрудникам психологических служб и руководителям образовательных организаций.

Структура документа

1. Профессиональная позиция психолога
2. Специфика стрессового воздействия
3. Последствия стресса у обучающихся
4. Динамика стрессовых состояний
5. Уровневая модель помощи
6. Действия после атаки БПЛА
7. Работа с окружением ребенка
8. Техники работы при ОСП
9. Управленческая роль и итоги



Раздел 1. Профессиональная позиция психолога

Предмет работы психолога

Психолог образовательной организации работает не с самим событием как внешней опасностью, а с его влиянием на **эмоциональное состояние, поведение, учебную деятельность, межличностные отношения и ощущение безопасности** у ребенка.

Ключевая профессиональная задача

Помочь ребенку восстановить контакт с реальностью, снизить уровень внутренней дезорганизации, вернуть ощущение доступного контроля, опоры на взрослых и возможности обращаться за помощью.

Важнейший принцип

Психолог **не дает ребенку обещаний абсолютной безопасности**, которые не может гарантировать. Вместо этого он помогает ребенку понять свои реакции, восстановить внутренние и внешние опоры и определить, что можно сделать здесь и сейчас для снижения напряжения.

Раздел 2. Специфика стрессового воздействия, связанного с БПЛА

Данный стрессор имеет ряд особенностей, принципиально отличающих его от привычных несовершеннолетним стрессоров.

Внезапность и непредсказуемость

Стресс воспринимается как трудно прогнозируемый и слабо контролируемый. Для ребенка значимо не только наличие угрозы, но и невозможность самостоятельно оценить ее степень и предсказать дальнейшее развитие ситуации.

Пролонгированный характер

Даже после завершения события у ребенка может сохраняться ожидание повторения, повышенная настороженность, тревожное отслеживание внешних сигналов, чувствительность к громким звукам и сообщениям взрослых.

Сенсорные и информационные триггеры

Громкие звуки, сирены, ночные пробуждения, тревожные уведомления, обсуждения в семье, сообщения в социальных сетях, видеозаписи и слухи могут повторно активировать стрессовую реакцию.

Групповое измерение

В классе могут распространяться тревожные версии событий, пугающий контент, эмоциональные реакции сверстников, шутки, обесценивание или взаимные обвинения. Психологическая помощь должна включать работу с образовательной средой.

Раздел 3. Пролонгированная угроза и состояние тревожной готовности

Что такое тревожная готовность

Для обучающегося стресс связан не только с самим событием, но и с ожиданием его возможного повторения.

Последствия длительной мобилизации

- истощение ресурсов внимания и саморегуляции;
- снижение концентрации и учебной продуктивности;
- снижение мотивации и способности выдерживать требования урока;
- повышение раздражительности, плаксивости, конфликтности;
- отстраненность и эмоциональное оцепенение.

Возможные проявления тревожной готовности

- постоянная внутренняя мобилизация;
- повышенная настороженность к звукам и сигналам;
- частая проверка телефона и новостей;
- отслеживание реакций взрослых;
- повторяющиеся вопросы о безопасности;
- напряжение при изменении привычного режима;
- тревожная реакция на любые признаки неопределенности.

Учебные и поведенческие трудности в такой ситуации могут быть не первичной проблемой дисциплины или мотивации, а **следствием стрессовой перегрузки**. Реагирование должно быть не только педагогическим, но и психолого-педагогическим.

Такое состояние может снижать концентрацию, нарушать сон, усиливать раздражительность и затруднять учебную включенность.

Раздел 4. Последствия стрессовых ситуаций у обучающихся

Эмоциональный уровень

- Страх, тревога, раздражительность, вспышки гнева.
- Плаксивость, беспомощность, чувство уязвимости.
- Повышенная настороженность, эмоциональное оцепенение.
- Резкие колебания настроения.

Когнитивный уровень

- Трудности концентрации внимания, снижение памяти.
- Замедление выполнения учебных заданий.
- Навязчивое прокручивание события.
- Катастрофизация, повторяющиеся вопросы о будущем.
- Поиск подтверждений безопасности.

Телесный уровень

- Нарушения сна, трудности засыпания, ночные пробуждения, кошмары.
- Головные боли, боли в животе, тошнота.
- Учащенное сердцебиение, дрожь, мышечное напряжение.
- Ощущение нехватки воздуха, повышенная утомляемость.

Поведенческий уровень

- Избегание школы или отдельных мест.
- Отказ от привычной активности.
- Усиленная зависимость от родителей.
- Конфликтность, агрессия, замкнутость, импульсивность.
- Постоянная проверка новостей или полный отказ говорить о случившемся.

Социальный уровень

- Усиление слухов и тревожного заражения.
- Взаимные обвинения, обесценивание реакций сверстников.
- Распространение пугающего контента.
- Стигматизация тех, кто открыто проявляет страх.

Раздел 5. Динамика стрессовых состояний во времени

Переживание угрозы, связанной с действиями БПЛА, может иметь разную психологическую динамику. У части обучающихся реакции постепенно снижаются в течение ближайших дней при наличии поддержки, спокойной среды и восстановления привычного режима. У части детей и подростков состояние может сохраняться дольше и требовать более внимательного сопровождения.

Острая стрессовая реакция

Возникает непосредственно после воздействия экстремального стрессора или в ближайшее время после него. Может проявляться тревогой, страхом, оцепенением, растерянностью, телесным напряжением, нарушениями сна, плачем, раздражительностью, избеганием, потребностью в поддержке взрослого.

Обычно рассматривается как кратковременная реакция на чрезвычайно стрессовую ситуацию.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Может формироваться, если симптомы сохраняются **более 1 месяца** после травматического события и продолжают существенно нарушать жизнь ребенка: обучение, сон, общение, эмоциональное состояние, поведение, отношения с близкими и сверстниками.



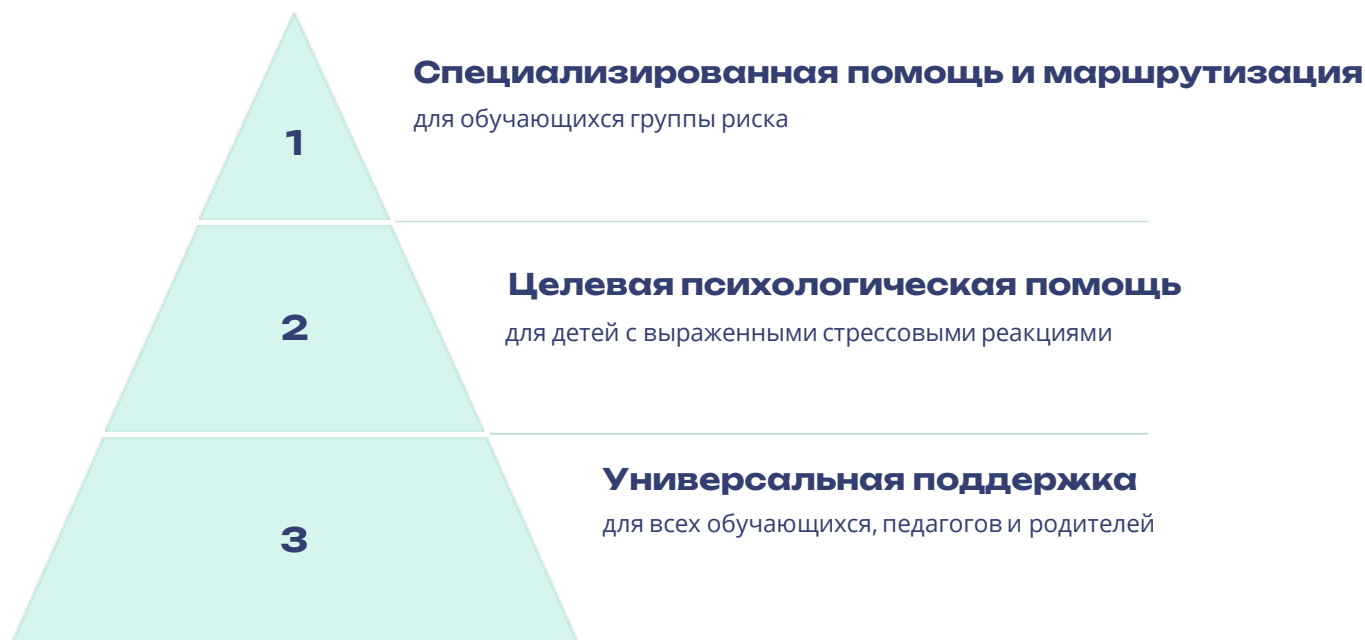
Острое стрессовое расстройство

Может рассматриваться в случаях, когда выраженные симптомы сохраняются после травматического события в период **от 3 дней до 1 месяца** и заметно нарушают повседневное функционирование. Проявления могут включать повторное переживание, избегание, повышенную настороженность, раздражительность, нарушения сна, дезорганизацию, эмоциональное оцепенение.

Важно: не каждая острая стрессовая реакция переходит в расстройство. Однако даже кратковременная угрожающая ситуация может стать фактором риска для дальнейших посттравматических проявлений, особенно при повторяемости угрозы, отсутствии поддержки, прежнем травматическом опыте, семейном неблагополучии или высокой информационной перегрузке.

Раздел 6. Уровневая модель психологической помощи обучающимся

Психологическая помощь обучающимся в условиях специфического стресса, связанного с действиями БПЛА, целесообразно организовывать как уровневую систему. Такая модель позволяет одновременно охватить всю образовательную среду, выделить детей, нуждающихся в дополнительной поддержке, и своевременно направить обучающихся с признаками высокого риска к специализированной помощи.



Универсальная поддержка образовательной среды

Адресован всем обучающимся, педагогам и родителям. Снижение общего уровня тревожности, восстановление предсказуемости, профилактика выраженных стрессовых состояний.

- Психообразование о возможных стрессовых реакциях.
- Профилактика тревожного заражения и слухов.
- Поддержание понятного учебного режима.
- Формирование представления о способах обращения за помощью.

Целевая психологическая помощь

Для обучающихся с выраженными стрессовыми реакциями: тревога, нарушения сна, телесные жалобы, избегание, снижение учебной включенности.

- Индивидуальное или малогрупповое консультирование.
- Стабилизация эмоционального состояния.
- Работа с родителями по поддержке ребенка.
- Наблюдение за состоянием в динамике.

Специализированная помощь и маршрутизация

При выявлении обучающихся группы риска: суицидальные высказывания, самоповреждающее поведение, выраженные панические реакции, стойкая бессонница, резкое избегание школы.

- Углубленная оценка состояния обучающегося.
- Взаимодействие с администрацией в пределах компетенции.
- Направление к специализированной психологической, медицинской или кризисной помощи.

Раздел 7. Действия образовательной организации сразу после атаки БПЛА

Сразу после атаки БПЛА или сообщения о произошедшем образовательной организации важно действовать не только в организационной, но и в психолого-педагогической логике.

Психологическая задача этого периода: снизить эмоциональную дезорганизацию, восстановить управляемость среды и выявить обучающихся, которым необходима дополнительная помощь.

01

Обеспечить спокойную, согласованную позицию взрослых

Не допускать хаотичного обсуждения, слухов и эмоционально перегруженных комментариев.

02

Дать обучающимся короткую и нейтральную рамку происходящего

Без пугающих деталей.

03

Организовать наблюдение за состоянием детей

Плач, паника, оцепенение, агрессия, отказ от контакта, телесные жалобы, резкое ухудшение поведения.

04

Выделить обучающихся, которым нужна первичная психологическая поддержка

Обеспечить доступ к педагогу-психологу или сотруднику психологической службы.

05

Проинформировать педагогов о реакциях, требующих внимания

Подготовить спокойное сообщение для родителей о доступной психологической поддержке.

06

Не проводить массовый эмоциональный разбор события

Не инициировать коллективное подробное обсуждение того, кто что видел, слышал или пережил.

В первые часы особенно важна не глубинная психологическая работа, а **стабилизация среды**: понятные взрослые, ясный тон, отсутствие паники, снижение информационной перегрузки и доступность помощи.

Раздел 8. Если звучит сирена: рекомендации для педагога

При звучании сирены педагог действует в соответствии с установленными инструкциями безопасности образовательной организации. С психологической точки зрения его задача состоит в том, чтобы снизить панику, сохранить управляемость группы и помочь детям выполнять необходимые действия без эмоциональной дезорганизации.

Что важно для педагога

- Говорить короткими фразами, спокойным и уверенным голосом.
- Не обсуждать причины, версии и возможные последствия происходящего.
- Не использовать эмоционально заряженные формулировки.
- Давать детям только ближайшее действие, а не длинное объяснение.
- Повторять инструкцию одинаковыми словами, если дети растеряны.
- Видеть детей, которые замерли, плачут, хаотично двигаются, задают повторяющиеся вопросы или не реагируют на обращение.
- Поручить спокойному взрослому или старшему обучающемуся быть рядом с ребенком, который дезорганизован, если это возможно и не нарушает общий порядок действий.
- Поддерживать контакт голосом: «Сейчас слушаем инструкцию. Делаем по одному шагу. Я рядом. Следующее действие такое...»
- После завершения ситуации не требовать от детей немедленно «собраться» и не начинать подробное обсуждение тревожных деталей.

Чего важно избегать

- Не повышать голос без необходимости.
- Не стыдить детей за страх.
- Не говорить «успокойтесь немедленно».
- Не спорить с ребенком, который испугался.
- Не давать катастрофических комментариев.
- Не демонстрировать детям новости, фото или видео.
- Не превращать момент сирены в обсуждение возможных сценариев.

Главный психологический ориентир для педагога: в момент тревоги дети опираются не только на инструкцию, но и на состояние взрослого. Спокойный голос, короткие команды и отсутствие эмоционального заражения помогают сохранить управляемость группы.

Раздел 9. Работа с родителями, педагогами и классом

Работа с ребенком невозможна без работы с ближайшим окружением. Родители, педагоги и классная группа могут быть как ресурсом стабилизации, так и фактором усиления тревоги.

Работа с родителями

Ребенок считывает не только слова, но и эмоциональное состояние взрослых.

- Спокойные возрастные объяснения, сохранение режима, снижение информационной перегрузки.
- Отсутствие давления с требованием подробно рассказывать о пережитом.
- Наблюдение за сном, аппетитом, настроением, учебной активностью, поведением.
- При усилении симптомов или признаках риска – обращение за дополнительной помощью.

Работа с педагогами

Страх, снижение внимания, раздражительность, замкнутость – возможные проявления стрессовой перегрузки.

- Сохранять структуру урока, не усиливать тревожные обсуждения.
- Не высмеивать реакции детей.
- Своевременно информировать психолога о выраженных изменениях в поведении.

Групповая работа с классом

Психообразовательный и стабилизирующий формат.

- Недопустимо просить всех детей подробно рассказывать о пережитом.
- В фокусе: правила безопасного общения, способы обращения за помощью.
- Снижение слухов и восстановление нормального учебного ритма.

Раздел 10. Когда необходимо обратиться за дополнительной помощью

Признаки осложненного стрессового реагирования

Обязательное обращение за психологической помощью необходимо, если после переживания угрозы у обучающегося наблюдаются:

- Страх выходить из дома или посещать образовательную организацию.
- Выраженные симптомы тревоги и страха, заметные в поведении и телесных реакциях.
- Стойкие нарушения сна, ночные кошмары, выраженное истощение.
- Отказ от общения, замкнутость, утрата интереса к привычной деятельности.
- Резкое снижение учебной включенности.
- Постоянное возвращение к теме угрозы или, наоборот, полное избегание любых напоминаний.
- Панические реакции, выраженное оцепенение, дезорганизация поведения.
- Агрессивные или рискованные поведенческие реакции.
- Высказывания о нежелании жить.
- Самоповреждающее поведение или угрозы причинить вред себе.
- Нарастание симптомов тревоги, страха, избегания или эмоционального неблагополучия.



Куда обратиться

При выявлении указанных признаков важно не оставлять ребенка без сопровождения и организовать обращение за помощью.

- Педагог-психолог образовательной организации.
- Психологическая служба образовательной организации.
- Центр психолого-медико-социального сопровождения.
- Муниципальная или региональная психологическая служба.
- Специализированная кризисная психологическая помощь.
- Медицинская помощь при выраженной дезорганизации, панических реакциях, риске самоповреждения или суицидальном риске.

**Общероссийский детский
телефон доверия
8-800-2000-122**

**Горячая линия кризисной
психологической помощи
Министерства Просвещения
Российской Федерации
8-800-600-31-14**

Важно: при суицидальных высказываниях, самоповреждении, угрозе причинения вреда себе или другим помощь должна быть организована незамедлительно с привлечением родителей или законных представителей и сотрудников в соответствии с установленным порядком реагирования.

Раздел 11. Структура индивидуальной консультации с обучающимся

Индивидуальная консультация в условиях переживания специфического стресса не должна строиться как подробное восстановление событий.

Ее основная логика: **контакт – стабилизация – оценка состояния – поддержка – план ближайших действий – решение о дальнейшем сопровождении.**

1 Установление безопасной рамки

Дать ребенку понять, что он не обязан подробно рассказывать о случившемся, если сейчас это усиливает напряжение.

2 Стабилизация

При плаче, дрожи, панике или оцепенении – возвращение в настоящий момент: опора на дыхание, телесное заземление, называние предметов вокруг, фиксация на голосе взрослого.

3 Оценка актуального состояния

Что беспокоит больше всего, как ребенок спит, может ли учиться, есть ли избегание, какие ситуации усиливают тревогу, к кому он может обратиться за поддержкой.

4 Нормализация без обесценивания

Ребенку объясняют, что его реакции понятны, но за состоянием важно наблюдать. Переживание признается, не драматизируется и не обесценивается.

5 Формирование краткого плана

Что делать при усилении тревоги, к кому обращаться, какие действия помогают снизить напряжение, когда состоится повторный контакт с психологом.

Раздел 12. Как говорить с ребенком об атаках БПЛА

Разговор с ребенком о тревожных событиях должен быть спокойным, кратким, возрастным понятным и не перегружающим. Основная задача взрослого: не скрыть реальность и не усилить страх, а помочь ребенку понять, что происходит с его состоянием и к кому он может обратиться за поддержкой.

Что важно делать

- Говорить простыми и спокойными словами.
- Отвечать только на тот вопрос, который ребенок действительно задал.
- Признавать чувство страха, не стыдить и не обесценивать.
- Подчеркивать, что рядом есть взрослые, которые знают порядок действий и готовы помочь.
- Объяснять, что разные реакции после тревожного события возможны.
- Помогать ребенку вернуться к режиму, учебе, общению и привычным действиям.
- Договариваться, к кому ребенок обращается, если тревога усиливается.

Что важно избегать

- Не давать обещаний абсолютной безопасности.
- Не рассказывать пугающие подробности сверх запроса ребенка.
- Не показывать фото, видео, новости и эмоционально тяжелые материалы.
- Не заставлять ребенка подробно пересказывать, что он видел, слышал или почувствовал.
- Не говорить «не бойся», «ничего страшного», «перестань думать об этом».
- Не обсуждать при ребенке тревожные версии, слухи и катастрофические прогнозы.

«Ты можешь бояться, потому что ситуация тревожная. Сейчас рядом есть взрослые, которые помогают и знают, что делать. Если тебе станет страшно, важно не оставаться одному с этим состоянием, а сказать взрослому».



Раздел 13. Техники работы при ОСР

Техника «Три опоры: место, взрослый, действие»

При острой стрессовой реакции ребенок часто теряет не «понимание правил», а способность удерживать внутреннюю организованность. Поэтому первичная задача взрослого не в том, чтобы долго объяснять, успокаивать или убеждать, а в том, чтобы дать ребенку **внешнюю структуру**, на которую он может временно опереться.

Где я сейчас?

«Ты сейчас в школе, рядом взрослые, мы с тобой в конкретном месте».

Кто рядом со мной?

«Я рядом. Сейчас я буду говорить коротко, а ты можешь просто слушать и делать по одному шагу».

Что я делаю следующим?

«Сейчас наша задача не решать всю ситуацию, а сделать ближайшее понятное действие».

Эта техника особенно полезна при растерянности, плаче, панике, оцепенении, хаотичных вопросах, невозможности сосредоточиться.



Важно: взрослый не спорит со страхом ребенка и не доказывает, что «опасности нет». Он помогает ребенку вернуться в текущий момент, услышать голос взрослого, увидеть ближайшее действие и восстановить минимальное ощущение управляемости.

Техника «Карта доступного контроля»

В условиях угрозы, связанной с БПЛА, у ребенка может формироваться ощущение полной беспомощности: «я ничего не могу сделать», «я не знаю, что будет», «ничего не зависит от меня». В такой ситуации важно не обещать абсолютную безопасность, а помочь ребенку отделить неконтролируемое от доступного контроля.

Что я не могу контролировать

Сам факт внешней угрозы, решения служб, сообщения в новостях, действия других людей.

Что контролируют взрослые и службы

Организация действий в образовательной организации, информирование, сопровождение, помощь, выполнение установленных регламентов.

Что могу сделать я

Обратиться к взрослому, сказать о своем состоянии, не смотреть пугающие видео, выполнить ближайшую инструкцию, использовать способ самопомощи, договориться о повторной встрече с психологом.

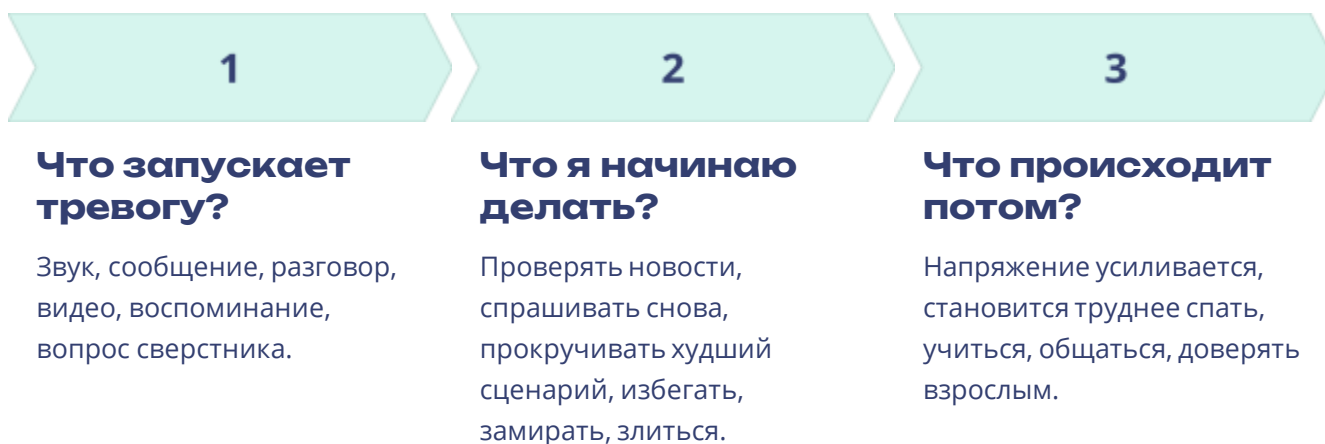
Эта техника помогает снизить тревожное ощущение хаоса и вернуть ребенку реалистичную, а не иллюзорную зону влияния. Для младших школьников карту можно сделать устно и очень просто: «Есть то, что делают взрослые. Есть то, что сейчас можешь сделать ты. Давай найдем один ближайший шаг». Для подростков техника может быть оформлена как короткая рациональная схема, без давления и без морализаторства.

Раздел 14. Техника остановки тревожной петли и возвращения к режиму

После переживания угрозы ребенок может попадать в тревожную петлю: постоянно проверять новости, спрашивать одно и то же, прислушиваться к звукам, искать новые подтверждения опасности, прокручивать возможные сценарии. Это временно создает ощущение контроля, но фактически усиливает тревогу.

Техника «Петля тревоги: заметить, назвать, переключить»

Психолог помогает ребенку распознать повторяющийся цикл:



После этого формируется короткий план выхода из петли:

01

Назвать

«Сейчас у меня снова включилась тревога».

02

Прекратить подпитку тревоги

Не смотреть видео, не перечитывать сообщения, не обсуждать слухи.

03

Сделать ближайшее действие

Подойти к взрослому, вернуться к учебному заданию, выпить воды, записать вопрос для психолога, переключиться на конкретную деятельность.

04

Договориться о времени

Когда тревожный вопрос можно обсудить со взрослым спокойно.

Смысл техники не в запрете на тревогу, а в том, чтобы ребенок научился замечать момент, когда тревога начинает управлять поведением, и постепенно возвращать себе управление.

Раздел 15. Управленческая роль главных внештатных психологов и итоговые ориентиры

Функции главных внештатных психологов

- Методические ориентиры для психологов образовательных организаций.
- Алгоритм первичной оценки состояния обучающегося.
- Критерии маршрутизации, памятки для педагогов и родителей.
- Порядок взаимодействия с администрацией.
- Механизм супервизионной поддержки сотрудников.
- Анализ типичных обращений.

Особое значение имеет **профилактика профессионального истощения** самих педагогов, педагогов-психологов. Сотрудники нуждаются в супервизии, методической поддержке и понятных границах ответственности.

Итоговый профессиональный принцип

Психологическая помощь в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА, должна быть не разовой беседой, а частью **согласованной системы раннего выявления, стабилизации, сопровождения и маршрутизации**. Главная задача психологической службы: не обещать ребенку абсолютную безопасность и не требовать от него немедленного спокойствия, а помочь восстановить ощущение опоры, способность к саморегуляции, связь с надежными взрослыми и возможность постепенно возвращаться к обучению, общению и повседневной жизни.

Раннее выявление

Своевременное обнаружение признаков стрессового реагирования у обучающихся.

Стабилизация

Снижение эмоциональной дезорганизации и восстановление управляемости среды.

Сопровождение

Системная поддержка ребенка, семьи и педагогического коллектива.

Маршрутизация

Направление к специализированной помощи при выявлении признаков высокого риска.

