ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
по психологической поддержке детей в условиях угроз БПЛА

(Разработана на основе рекомендаций Министерства просвещения РФ https://orlenok74.ru/f/psihpom_inforgaf.pdf)
во исполнение приказа от 13.07.2026г.№ 104од «О мерах по обеспечению психологической безопасности детей и персонала МАУ ДОЦ «Орлёнок» в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА»

Уважаемые мамы и папы!

Ваш ребёнок отдыхает в детском лагере. Мы заботимся не только о его физической безопасности, но и о психологическом комфорте. В современных условиях мы уделяем особое внимание тому, чтобы дети чувствовали себя защищёнными и уверенными.

В лагере проводятся плановые тренировки по действиям при различных нештатных ситуациях, в том числе связанных с угрозами с использованием беспилотных летательных аппаратов (БПЛА). Это необходимая мера, которая помогает детям и персоналу быть подготовленными.

Что мы делаем для вашего ребёнка

- Проводим инструктажи с персоналом по психологической поддержке детей в стрессовых ситуациях.
- Отрабатываем алгоритмы действий спокойно, без паники, чтобы каждый ребёнок знал, что делать и к кому обратиться.
- Наблюдаем за состоянием детей, чтобы вовремя заметить признаки тревоги, беспокойства или усталости.
- Создаём спокойную обстановку после любых тренировок или нештатных ситуаций: переключаем внимание детей на игры, творчество, прогулки.
- Всегда держим вас в курсе — вся официальная информация о событиях в лагере публикуется на нашем сайте и в группе ВК.

Как вы можете помочь своему ребёнку

Эти рекомендации основаны на принципах психологической поддержки в стрессовых ситуациях. Они могут показаться непривычными, потому что мы привыкли успокаивать детей через «не бойся». Но практика показывает: признание чувств и чёткая опора на конкретные действия работают гораздо эффективнее, чем отрицание страха

Если ребёнок звонит и говорит, что ему страшно или тревожно, помните:.

Говорите	Не говорите
«Я тебя слышу, я рядом»	«Не бойся, это глупости»
«Ты можешь бояться, это нормально»	«Ты уже взрослый, не ной»
«В лагере есть взрослые, которые помогут. Если станет страшно — скажи им»	«Перестань думать об этом»
«Сейчас ты в безопасности, рядом воспитатели»	«Скоро я тебя заберу» (если это не соответствует реальности)

Когда стоит обратиться к специалисту

Если после возвращения из лагеря у ребёнка сохраняются следующие признаки в течение нескольких дней:

- нарушение сна, ночные кошмары,
- постоянный страх, тревожность,
- замкнутость, отказ от общения,
- агрессия или раздражительность,
- отказ от привычных занятий,
- частые жалобы на головную боль, боль в животе.

В этих случаях вы можете обратиться к детскому психологу или позвонить на горячие линии:

- **Общероссийский детский телефон доверия:** 8-800-2000-122
- **Горячая линия кризисной психологической помощи Минпросвещения:** 8-800-600-31-14

Помните

Дети считывают не слова, а эмоциональное состояние взрослых. Ваше спокойствие и уверенность — лучшая поддержка для ребёнка.

Задать вопрос или сообщить о беспокойстве

Вы всегда можете связаться с администрацией лагеря:

- **Телефон администрации:** +7 (35146) 2-12-37, 2-13-48.
- **Сайт:** https://orlenok74.ru
- **Группа ВК:** https://vk.com/orlenoksnz
- **Электронная почта:** orlenok@snzadm.ru

С уважением, администрация МАУ ДОЦ «Орлёнок».