МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ

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 ОСР
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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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.

1 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.

2 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.

3 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.

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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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.

Специализированная помощь и маршрутизация

для обучающихся группы риска

Целевая психологическая помощь

для детей с выраженными стрессовыми реакциями

Универсальная поддержка

для всех обучающихся, педагогов и родителей

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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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.

Разработано сотрудниками Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ

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, возрастно 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:

1

Что запускает тревогу?

Звук, сообщение, разговор, видео, воспоминание, вопрос сверстника.

2

Что я начинаю делать?

Проверять новости, спрашивать снова, прокручивать худший сценарий, избегать, замирать, злиться.

3

Что происходит потом?

Напряжение усиливается, становится труднее спать, учиться, общаться, доверять взрослым.

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.