

Психологическая помощь обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА



Голубева Евгения Юрьевна, главный внештатный педагог-психолог Нижегородской области

Главная задача нашей работы

Помочь ребёнку восстановить ощущение опоры, способность к саморегуляции, связь с надёжными взрослыми и возможность постепенно возвращаться к обучению, общению и повседневной жизни.

Психологическая помощь — не разовая беседа, а часть согласованной системы: раннее выявление, стабилизация, сопровождение и маршрутизация.

Методические рекомендации подготовлены Федеральным координационным центром МГППУ по запросу Минпросвещения России.



Действия образовательной организации сразу после атаки БПЛА: психологический аспект

1

Позиция взрослых как главный фактор стабилизации

Запрет на хаотичное обсуждение и панику. Взрослый — ориентир управляемости ситуации.

2

Информационная политика

Короткая нейтральная информация без пугающих деталей. Не инициировать подробные обсуждения.

3

Наблюдение вместо допроса

Плач, оцепенение, агрессия, телесные жалобы — маркеры для первичной поддержки.

4

Работа с окружением

Информировать педагогов о маркерах риска. Родителям — спокойное сообщение о доступной помощи.

5

Особый случай — сирена

Педагог действует по инструкции безопасности, психологическая задача — снижение паники и сохранение управляемости группы.

Важно: Массовый эмоциональный разбор в первые часы вреден — риск ретравматизации и усиления паники.

Возможные последствия стрессовых ситуаций у обучающихся

Реакции проявляются на нескольких уровнях. Важно не путать их с нарушениями дисциплины или «капризами».

Эмоциональный уровень

Страх, тревога, вспышки гнева, плаксивость, оцепенение, резкие колебания настроения

Телесный уровень

Нарушения сна, кошмары, головные боли, тошнота, дрожь, ощущение нехватки воздуха, повышенная утомляемость

Когнитивный уровень

Трудности концентрации, замедление темпа, навязчивое прокручивание событий, катастрофизация

Поведенческий уровень

Избегание школы, конфликтность, агрессия, замкнутость, постоянная проверка новостей или, наоборот, полном отказе говорить о случившемся

Социальный уровень

Распространение слухов, стигматизация напуганных одноклассников, тревожное заражение в классе

Специфика стрессора: почему привычные методы не всегда работают

Стрессор, связанный с действиями БПЛА, принципиально отличается от привычных школьных конфликтов или учебных нагрузок. Для ребёнка значимой становится не только сама угроза, но и её характер.

1 Внезапность и непредсказуемость

ребенок не может оценить уровень угрозы или предсказать события

2 Пролонгированный характер

повышенная бдительность и чувствительность к звуку сохраняется и после мероприятия

3 Сенсорные и информационные триггеры

звуки, сирены, ночные пробуждения, тревожные уведомления, обсуждения в семье вновь усиливают тревогу

4 Групповое измерение

классная группа может как снижать напряжение, так и усиливать тревожное заражение.

Динамика состояний: когда реакция становится расстройством



Уровневая модель психологической помощи



Уровневая модель позволяет охватить всю образовательную среду, выделить детей, нуждающихся в дополнительной поддержке, и своевременно направить обучающихся группы риска к специализированной помощи.

- **Уровень 1** — для всех: просвещение, профилактика, восстановление режима
- **Уровень 2** — для детей с выраженными реакциями: консультирование, стабилизация
- **Уровень 3** — группа риска: маршрутизация к специалистам

Красные флаги: когда нужна дополнительная помощь

Стойкие нарушения

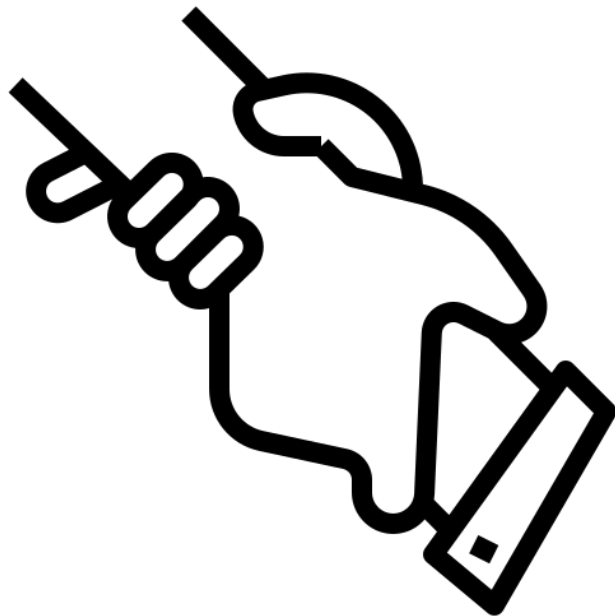
Нарушения сна и аппетита более трёх суток, полная потеря учебной включённости, выраженное истощение

Дезорганизация поведения

Панические реакции, выраженное оцепенение, страх выходить из дома, отказ от общения

Немедленное реагирование

Суицидальные высказывания, самоповреждающее поведение — привлечение родителей и кризисных служб без промедления



Маршруты: Школьный психолог → ППМС-центр → Кризисная служба / Медицинская помощь

Ресурсы и контакты экстренной помощи



Детский телефон доверия

8-800-2000-122

Общероссийский, бесплатно, анонимно



Горячая линия Минпросвещения

8-800-600-31-14

Кризисная психологическая помощь



Педагог-психолог ОО

Первичная стабилизация, оценка состояния, решение о дальнейшем сопровождении



ППМС-центр

Центр психолого-медико-социального сопровождения — целевая помощь и маршрутизация

Ключевые выводы



Методические рекомендации

1 Системный подход, а не разовая беседа

Помощь строится как уровневая система: универсальная поддержка → целевая помощь → маршрутизация.

2 Контакт и стабилизация — вместо подробностей

Консультация не восстанавливает детали события. Её логика: контакт → стабилизация → оценка → план действий.

3 Наша цель — вернуть ребёнка к жизни сегодня

Не делать вид, что угрозы нет, а помочь учиться, общаться и жить несмотря на неопределённость завтра.