



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# 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.

## 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.



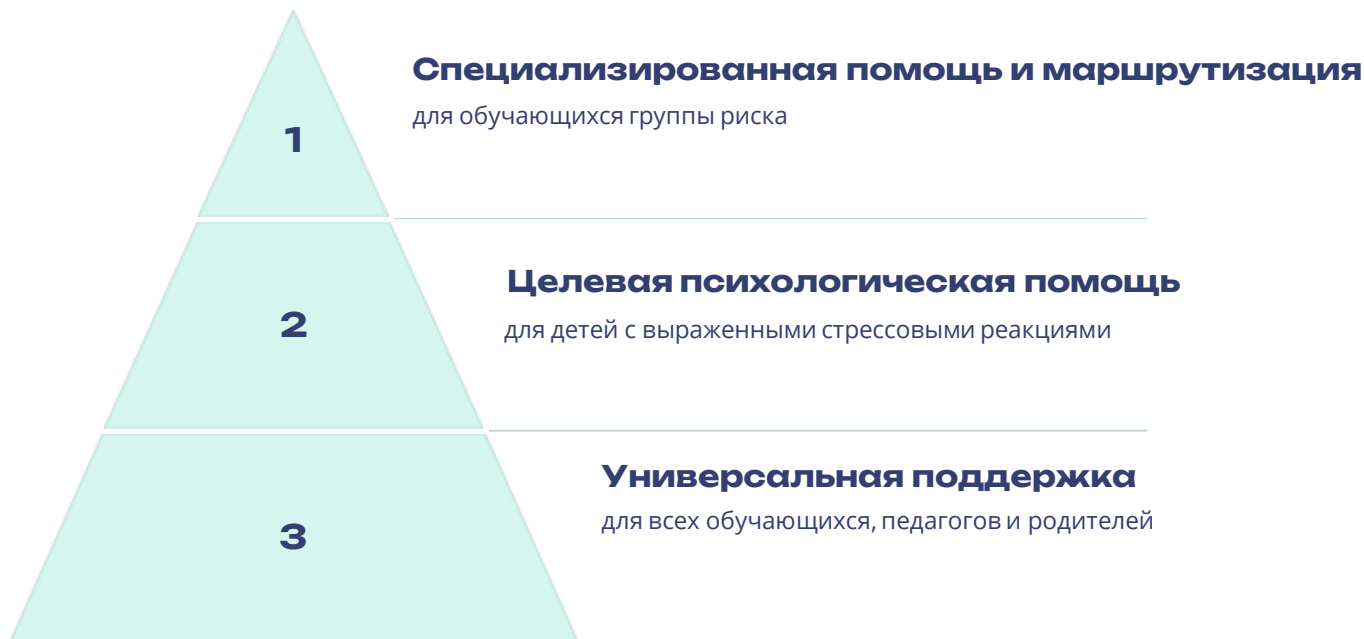
### Острое стрессовое расстройство

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.

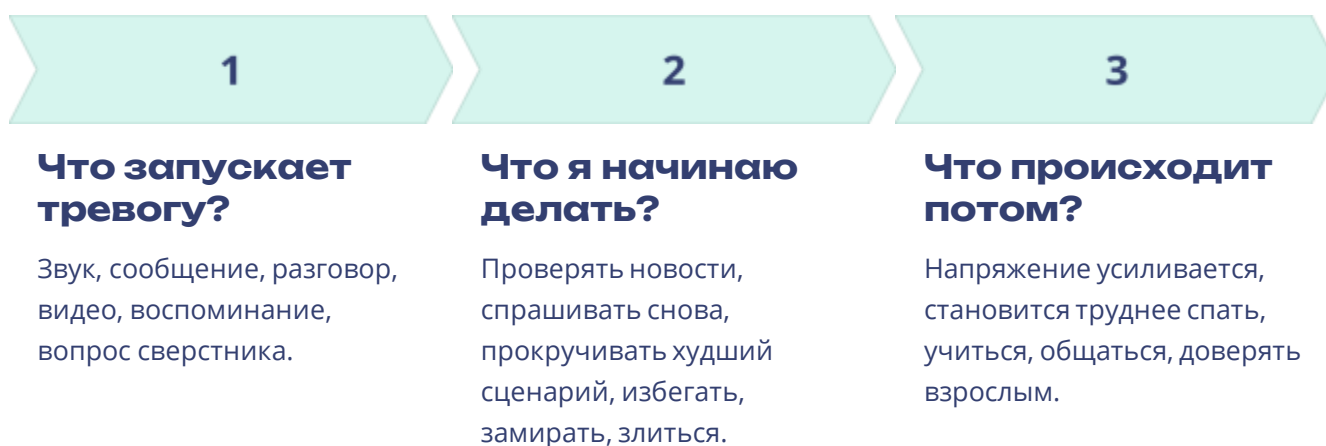
Эта техника помогает снизить тревожное ощущение хаоса и вернуть ребенку реалистичную, а не иллюзорную зону влияния. Для младших школьников карту можно сделать устно и очень просто: «Есть то, что делают взрослые. Есть то, что сейчас можешь сделать ты. Давай найдем один ближайший шаг». Для подростков техника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

