

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

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

Приоритетные действия

- 1 Обеспечить спокойную, согласованную позицию взрослых**
Не допускать хаотичного обсуждения, слухов и эмоционально перегруженных комментариев.
- 2 Дать обучающимся короткую и нейтральную рамку происходящего**
Без пугающих деталей.
- 3 Организовать наблюдение за состоянием детей**
Плач, паника, оцепенение, агрессия, отказ от контакта, телесные жалобы, резкое ухудшение поведения.
- 4 Выделить обучающихся, которым нужна первичная психологическая поддержка**
Обеспечить доступ к педагогу-психологу или специалисту психологической службы.
- 5 Проинформировать педагогов, на какие реакции следует обратить внимание**
Подготовить спокойное сообщение для родителей о доступной психологической поддержке.
- 6 Не проводить массовый эмоциональный разбор события**
Не инициировать коллективное подробное обсуждение того, что 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.

Если звучит сирена: рекомендации



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

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.

Возможные маршруты обращения:

- 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 специалистов в соответствии с установленным порядком реагирования

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».