



Тема номера: «Психологическая помощь в условиях стресса БПЛА: фразы поддержки для разных возрастных групп»

В условиях стресса от действий беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) важно вовремя заметить тревожность у ребенка и оказать поддержку с учётом возраста и индивидуальных особенностей.

Предлагаем чек-лист поддержки для детей разных возрастных групп – он поможет выстроить доверительный диалог и снизить напряжение у детей и подростков.

Дошкольник (3–7 лет). Взрослому для оказания поддержки необходимо минимум слов, максимум телесной и пространственной опоры: «рядом», «сейчас», «вместе».

- «Вижу, что тебе сейчас страшно. Я рядом. Давай посидим вот тут, где тихо, и подышим вместе: ты делаешь один вдох, я делаю один вдох».

- «Сейчас мы в школе, тут безопасно. Если снова станет страшно, ты можешь просто подойти ко мне, даже без слов, и я буду сидеть с тобой, пока не станет спокойнее».

- «Страх бывает, когда что-то громкое или непонятное. Давай выберем себе “уголок тишины” в классе, куда ты можешь пойти, если станет тревожно».

- «Хочешь, возьмём какой-нибудь маленький предмет (камешек, мячик), который будет напоминать: “рядом есть взрослый, он поможет”?».

Младший школьник (1–4 классы).

Важно вернуть ребенку предсказуемость ситуации и дать понятный «ближайший шаг», чтобы снизить ощущение беспомощности.

- «Понимаю, что новости и звуки пугают. Сейчас рядом взрослые, которые знают, что делать. Если станет тревожно, ты можешь подойти ко мне или к учителю и сказать: “Мне сейчас нужна минутка”. Это наш условный сигнал».

- «Давай запишем один маленький шаг, который ты можешь сделать прямо сейчас: попить воды, посидеть у окна, написать три слова о том, что чувствуешь. Не надо решать всё сразу – только этот один шаг».

- «Ты можешь бояться, и это нормально, потому что ситуация тревожная. Но прямо сейчас ты в школе, и мы держим порядок. Если хочешь, можем вместе нарисовать “план безопасности”: куда идти, к кому обращаться, что делать в первую минуту».

- «Если ты не хочешь говорить словами, можно показать на шкале от 1 до 5: 1 – почти спокойно, 5 – очень страшно. Скажи, на какой цифре ты сейчас. Тогда я пойму, какую помощь тебе дать прямо сейчас».

Подросток (5–9 классы).

Для подростка важно, чтобы его переживания

не обесценивали. Ему необходимо признание сложности ситуации и уважение к его самостоятельности. Поддержка ребенка строится на сотрудничестве и праве выбора.

- *«Я понимаю, что новости могут пугать и казаться везде. Давай договоримся: если тревога усиливается, ты говоришь мне, и мы проговорим план на ближайшие 15 минут. Это не про всю жизнь, а про ближайший шаг».*

- *«Тебе не нужно “собраться и не бояться”. Страх – это нормальная реакция на угрозу. Давай сейчас сделаем что-то, что ты можешь контролировать: убрать телефон, выйти на 2 минуты в коридор, записать одну мысль, чтобы она перестала крутиться в голове».*

- *«Если хочешь, можем не обсуждать саму угрозу, а только то, как тебе сейчас спокойнее: посидеть в тишине, сделать заземление, просто побыть рядом без разговоров. Что тебе ближе?».*

- *«Иногда помогает разделить: что я не могу контролировать, что контролируют взрослые, и что я могу сделать сам. Давай запишем три пункта, чтобы вернуть ощущение опоры».*

Старшеклассник (10–11 классы).

В данном возрасте важна опора на рациональность, уважение к зрелости и право на помощь без чувства стыда. Обращение за поддержкой воспринимается не как слабость, а как ответственное отношение к себе.

- *«Ситуация объективно тревожная, и нормально, что она влияет на концентрацию и настроение. Если чувствуешь, что тревога мешает, давай зафиксируем один ближайший*

шаг: сходить к психологу, сократить потребление новостей, договориться с учителем о переносе «дедлайна».

- *«Обратиться за помощью – это не значит «не справиться». Это значит, что ты умеешь замечать, когда нагрузка стала слишком высокой, и выбираешь поддержку. Если хочешь, мы можем вместе подготовить короткую фразу, которую ты скажешь классному руководителю: «Сейчас мне нужна дополнительная поддержка, я работаю с психологом, и мне поможет, если...»».*

- *«Если мысли крутятся и мешают, можно использовать технику «стоп-мысль»: записать навязчивую мысль на бумаге, подписать «это сейчас не мой приоритет» и отложить. Потом вернуться к ней в назначенное время. Это помогает вернуть контроль над вниманием».*

Если вы чувствуете, что самостоятельно справиться с тревогой ребёнка не получается, или тревога не отпускает и вас самих, вы можете позвонить на линию Детского телефона доверия: **8-800-2000-122 или 124 (с мобильного)**. Бесплатно, анонимно, круглосуточно.

Источник:

1. Методические рекомендации Минпросвещения России от 22.07.2026 № 07-12350. Раздел 13 [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. — URL: <https://clck.ru/3Vsfx7> (дата обращения: 17.09.2026).