

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».

Техники работы при ОСР: внешняя структура вместо уговоров

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.

Техника «Три опоры: место, взрослый, действие»

Специалист помогает ребенку последовательно зафиксировать три элемента:

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»

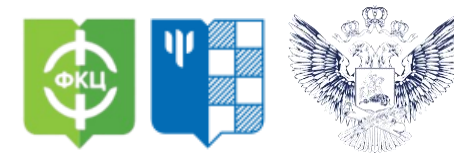
Что я делаю следующим?

«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

Техники работы при ОСР: восстановление 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.

Техника «Карта доступного контроля»

Психолог вместе с ребенком разделяет ситуацию на три зоны:

Что я не могу контролировать

1

Сам факт внешней угрозы, решения служб, сообщения в новостях, действия других людей.

Что контролируют взрослые и службы

2

Организация действий в образовательной организации, информирование, сопровождение, помощь, выполнение установленных регламентов.

Что могу сделать я

3

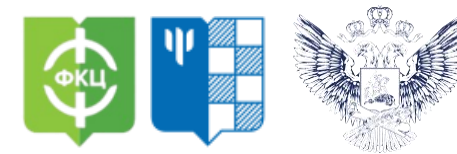
Обратиться к взрослому, сказать о своем состоянии, не смотреть пугающие видео, выполнить ближайшую инструкцию, использовать способ самопомощи, договориться о повторной встрече с психологом.

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.

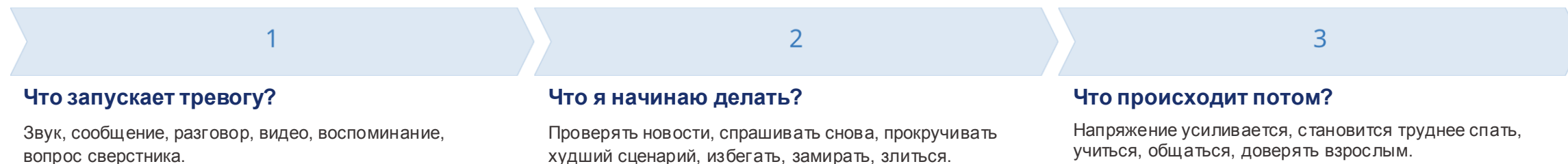
Техники работы при ОСР: остановка тревожной петли и возвращение к режиму



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».

03

Сделать ближайшее действие: подойти к взрослому, вернуться к учебному заданию, выпить воды, записать вопрос для психолога, переключиться на конкретную деятельность.

02

Прекратить подпитку тревоги: не смотреть видео, не перечитывать сообщения, не обсуждать слухи.

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.

