Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
№ 1 от 24.08.2026 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ /Белов Е. А./
Приказ №651 от 26.08.2026

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом,
протокол № 1
от «24» августа 2026 г.

Принято
с учётом мнения
совета родителей,
протокол № 1
от «24» августа 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ-АЛГОРИТМ
об оказании психологической помощи обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает алгоритм действий педагогических работников, педагога-психолога, администрации образовательной организации при оказании психологической помощи обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями беспилотных летательных аппаратов (далее — БПЛА), а также при угрозе атаки БПЛА (далее — УАЗОВ).

1.2. Положение разработано на основе следующих нормативных правовых актов и методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 24.06.1998 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

3. письмо Минпросвещения России от 22.07.2026 № 07-12350 «О направлении методических материалов» (методические рекомендации по оказанию психологической помощи обучающимся в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА, подготовленные МГППУ);

4. письмо Минпросвещения России от 30.03.2023 № АБ-1372/07 (методические рекомендации по работе с семьями, находящимися в социально опасном положении);

5. приказ Минпросвещения России от 06.11.2024 № 778 (типовой порядок психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи);

6. алгоритмы действий при угрозе атаки БПЛА для образовательных организаций (федеральные и региональные рекомендательные материалы);

- региональные нормативные акты Самарской области в сфере образования и защиты населения от ЧС.

1.3. Психологическая помощь в условиях специфического стресса, вызванного действиями БПЛА, должна строиться не как разовая беседа или эмоциональная реакция на событие, а как согласованная система раннего выявления, стабилизации, сопровождения и маршрутизации.

1.4. Ключевой принцип помощи: взрослый не отрицает тревогу ребёнка, не даёт ложных обещаний абсолютной безопасности и не требует немедленного спокойствия. Задача — помочь ребёнку понять свои реакции, восстановить внутренние и внешние опоры, вернуть ощущение доступного контроля и постепенно вернуться к обучению и повседневной жизни.

2. Термины и сокращения

- **УАЗОВ —** угроза атаки с применением беспилотных летательных аппаратов; режим, при котором необходимо укрытие в заглублённых и (или) капитальных помещениях без окон.
- **Специфический стресс —** стрессовое состояние, вызванное пролонгированной (повторяющейся, непрогнозируемой) угрозой, связанной с действиями БПЛА, в том числе сигналами оповещения, работой ПВО, взрывами, падением обломков и информационным фоном.
- **Тревожная готовность —** состояние постоянного ожидания угрозы, характерное для пролонгированного стресса; проявляется в напряжении, настороженности к звукам, трудностях сосредоточения.
- **Острая дезорганизация —** состояние, при котором ребёнок не может выполнять простые действия: паника, оцепенение, хаотичные движения, отказ от контакта, неадекватность реакции на обращение.
- **Группа риска —** обучающиеся с признаками осложнённого стрессового реагирования, суицидальными высказываниями, самоповреждающим поведением, выраженными паническими реакциями, стойкой бессонницей.
- **Стабилизация —** первоочередная задача помощи: восстановление минимальной организованности состояния ребёнка, а не «глубинная проработка» события.

3. Уровневая модель психологической помощи

Помощь организуется как трёхуровневая система:

- **Уровень 1. Универсальная поддержка (для всех обучающихся, педагогов и родителей):** психологическое просвещение о возможных реакциях на стресс; профилактика тревожного заражения, паники и распространения слухов; поддержание понятного и предсказуемого учебного

режима; формирование у детей и взрослых чёткого понимания, куда и к кому можно обратиться за помощью.

- **Уровень 2. Целевая помощь (для детей с выраженными реакциями — тревога, нарушения сна, телесные жалобы, избегание, снижение учебной включенности):** индивидуальное или малогрупповое консультирование; стабилизация эмоционального состояния; активная работа с родителями; наблюдение за состоянием в динамике.

- **Уровень 3. Специализированная помощь и маршрутизация (группа риска):** углублённая оценка состояния; взаимодействие с администрацией в пределах компетенции; направление к специализированной психологической, медицинской или кризисной помощи.

4. Алгоритм действий педагога при сигнале «Внимание всем!» (УАЗОВ)

4.1. Организационные действия (по объектовой инструкции):

7. немедленно прекратить занятие, не собирать вещи и не ждать звонка;

8. закрыть окна и шторы (жалюзи), организованно переместить обучающихся в заранее определённое безопасное место — помещения без окон, коридоры, подвал, цокольный, нижние этажи; при их отсутствии — отойти от окон, укрыться под партами или за массивной мебелью;

9. провести сверку наличия обучающихся и доложить ответственному в укрытии;

10.занять безопасные места: сесть на пол, прижаться к несущим стенам, выставить перед собой перевернутые парты (баррикады) от остекления;

11.не покидать укрытие до официального отбоя или команды руководителя; при прямой угрозе — лечь на пол, голову закрыть руками, приоткрыть рот для защиты барабанных перепонок.

4.2. Психологическая задача педагога — снизить панику и сохранить управляемость группы. Главный ориентир: в момент тревоги дети опираются не только на инструкцию, но и на состояние взрослого.

4.3. Речевое поведение педагога:

- говорить короткими фразами, спокойным и уверенным голосом;
- давать только ближайшее действие, а не длинные объяснения: «Сейчас слушаем инструкцию. Делаем по одному шагу. Я рядом»;
- повторять инструкцию одинаковыми словами, если дети растеряны;
- поручить спокойному взрослому или старшему обучающемуся быть рядом с дезорганизованным ребёнком, если это не нарушает общий порядок действий.

4.4. Категорически недопустимо:

- повышать голос без необходимости, стыдить детей за страх, требовать «немедленно успокоиться»;
- спорить с испуганным ребёнком, давать катастрофические комментарии, обсуждать версии и последствия происходящего;
- демонстрировать детям новости, фото и видео, вести съёмку БПЛА и последствий;
- превращать момент сирены в обсуждение возможных сценариев и слухов;
- делать вид, что ничего не происходит: сирену нужно обозначить как сигнал информирования, а не опасности саму по себе.

5. Действия сразу после атаки (отбоя тревоги)

12. **Взрослые — как ориентир безопасности.** Состояние педагогов — маркер безопасности для детей; хаотичные обсуждения и эмоциональные комментарии взрослых недопустимы.

13.**Короткая рамка.** Дать детям краткую нейтральную информацию: «Произошла тревожная ситуация. Сейчас безопасно. Взрослые всё контролируют. Если тебе страшно — скажи мне». Без пугающих деталей.

14.**Никакого массового разбора.** В первые часы не инициировать коллективное обсуждение «кто что видел и слышал»; задача — стабилизация среды, а не глубинная работа.

15.**Наблюдение.** Педагогу-психологу и классным руководителям отследить детей с признаками острой дезорганизации (паника, оцепенение, отказ от контакта, плач, агрессия) и обеспечить им доступ к первичной помощи — спокойно, без принуждения к подробному рассказу.

16.**Возвращение к режиму.** Не требовать немедленно «собраться»; дать возможность постепенно вернуться к привычному порядку: перемена, привычные занятия, короткие отвлекающие действия.

17.**Информирование родителей.** Подготовить спокойное сообщение о том, что случилось, какая помощь доступна в школе и к кому обратиться.

6. Признаки осложнённого стрессового реагирования (основание для обязательной помощи)

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 реакции;
- нарастание симптомов тревоги, страха, избегания или эмоционального неблагополучия во времени.

Незамедлительного реагирования требуют высказывания о нежелании жить, самоповреждающее поведение или угрозы причинить вред себе — ребёнок не оставляется без сопровождения, информация немедленно доводится до педагога-психолога, социального педагога и администрации, организуется обращение за специализированной помощью, родители информируются в установленном порядке.

7. Алгоритм индивидуальной консультации педагога-психолога

Консультация не строится как подробное восстановление событий. Последовательность этапов:

18. **Шаг 1. Установление безопасной рамки.** Ребёнку дают понять, что он не обязан подробно рассказывать о случившемся, если это усиливает напряжение.

19. **Шаг 2. Стабилизация.** При плаче, дрожи, панике, оцепенении — возвращение в настоящий момент: опора на дыхание, телесное заземление, называние предметов вокруг, фиксация на голосе взрослого.

20. **Шаг 3. Оценка актуального состояния.** Что беспокоит больше всего; как ребёнок спит; может ли учиться; есть ли избегание; какие ситуации усиливают тревогу; к кому он может обратиться за поддержкой.

21. **Шаг 4. Нормализация без обесценивания.** Реакции признаются понятными, но за состоянием важно наблюдать: «Ты можешь бояться, потому что ситуация тревожная. Сейчас рядом есть взрослые, которые помогают и знают, что делать».

22.**Шаг 5. Формирование краткого плана ближайших действий.** Что ребёнок будет делать при усилении тревоги; договорённость о к кому обращаться.

23.**Шаг 6. Решение о дальнейшем сопровождении.** Уровень 2 (динамическое наблюдение и консультирование) либо маршрутизация на уровень 3.

Задача психолога — не добиться быстрого «успокоения», а помочь восстановить минимальную организованность состояния.

8. Техники работы при острой стрессовой реакции

8.1. «Три опоры: место, взрослый, действие»

Для ребёнка, потерявшего внутреннюю организованность. Три вопроса и опоры:

- «Где я сейчас?» — «Ты сейчас в школе, рядом взрослые, мы с тобой в конкретном месте»;
- «Кто рядом со мной?» — «Я рядом. Буду говорить коротко, ты просто слушай и делай по одному шагу»;
- «Что я делаю следующим?» — «Наша задача сейчас — не решить всю ситуацию, а сделать ближайшее понятное действие».

8.2. «Карта доступного контроля»

Снимает ощущение полной беспомощности. Ситуация делится на три зоны:

- контролируют взрослые и службы: безопасность в школе, инструкции, защита;
- контролируют взрослые вместе с ребёнком: режим дня, поддержка, обращение за помощью;
- может сделать сам ребёнок: сказать о своём состоянии, не смотреть пугающие видео, не обсуждать слухи, сделать один ближайший шаг.

8.3. «Петля тревоги: заметить, назвать, переключить»

Если ребёнок циклично прокручивает пугающие сценарии:

24.заметить: «Я слышу, что тебе очень страшно»;

25.назвать: «Это тревога, она накручивает сама себя»;

26.переключить: прекратить подпитку тревоги (убрать телефон, не обсуждать слухи), сделать ближайшее действие (вернуться к заданию, подойти к взрослому, записать вопрос психологу), договориться о времени следующего контакта.

8.4. Телесные техники стабилизации

- дыхание: глубокий вдох — медленный выдох; «дыхание по квадрату» (вдох — задержка — выдох — задержка на счёт до 4, без задержки для младших);
- заземление «5-4-3-2-1»: назвать 5 предметов, которые видишь, 4 звука, которые слышишь, 3 телесных ощущения, 2 запаха, 1 вкус;
- «ладонь на грудь»: ладонь на грудь, 3 медленных вдоха, на выдохе опустить плечи;
- простые действия: стакан воды, три минуты тишины, счёт окон в комнате, называние предметов одного цвета.

Возрастная адаптация: дошкольникам и младшим школьникам нужны телесная безопасность, предсказуемость, тактильные опоры (плед, игрушка) и короткие ритуалы; подросткам — прозрачность информации, уважение к автономии, возможность выбора и признание нормальности реакции.

9. Как говорить с ребёнком об атаках БПЛА

- **Важно:** говорить спокойно, кратко, с учётом возраста; цель — не устранить страх, а помочь понять, что происходит с состоянием, и к кому обратиться; признавать чувство страха, не стыдить; отвечать только на реально заданные вопросы; подчёркивать, что рядом есть взрослые, которые

знают, что делать; помогать вернуться к режиму и учёбе; договариваться, к кому ребёнок идёт при усилении тревоги.

- **Недопустимо:** обещать абсолютную безопасность; рассказывать пугающие подробности сверх запроса; показывать фото, видео, новости; заставлять подробно пересказывать пережитое; говорить «не бойся», «ничего страшного», «перестань думать об этом»; обсуждать при ребёнке тревожные версии, слухи и катастрофические прогнозы.

10. Работа с родителями (законными представителями)

- информировать о факте события без пугающих деталей, о доступной помощи и контактах специалистов;
- рекомендовать сохранять привычный режим дня ребёнка, не требовать «быть сильным», ограничить просмотр пугающих новостей и видео, поддерживать разговоры о чувствах без оценки;
- сообщать признаки, при которых родителям следует привести ребёнка к психологу или обратиться за специализированной помощью (раздел 6);
- фиксировать контакты родителей и итоги взаимодействия в журнале сопровождения.

11. Маршрутизация и взаимодействие с внешними организациями

- **УАЗОВ, непосредственная угроза жизни:** 112 (ЕДДС) — единичные экстренные службы; оповещение по объектовой инструкции.
- **Признаки осложнённого стресса:** педагог-психолог образовательной организации — уровень 2;
- **Суицидальные высказывания, самоповреждение, стойкая бессонница, панические атаки:** маршрутизация на уровень 3 — региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, детская поликлиника, кризисные службы; согласование действий с родителями и администрацией;

- **Признаки семейного неблагополучия в связи с событием:** действия по Положению о порядке действий при выявлении признаков неблагополучия в семьях (алгоритм по 120-ФЗ).
- **Телефоны горячих линий:** общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122; горячая линия кризисной психологической помощи Минпросвещения России 8-800-600-31-14.

12. Ответственность и порядок документирования

- ответственность за организацию психологической помощи возлагается на руководителя образовательной организации, непосредственное ведение — на педагога-психолога и ответственного за профилактику;
- факты обращения, наблюдения, консультации фиксируются в журнале учёта и карте сопровождения обучающегося (приложение 1);
- информация о состоянии ребёнка передаётся строго в пределах профессиональной компетенции и без раскрытия избыточных данных;
- обсуждение случаев с педагогами проводится в форме профессионального супервизора/консилиума, без трансляции деталей, идентифицирующих ребёнка, в педагогической среде и социальных сетях.

Приложение 1. Карта наблюдения за обучающимся (форма)

ФИО обучающегося, класс; дата события/сигнала УАЗОВ; выявленные реакции (плач, оцепенение, паника, агрессия, отказ от контакта, жалобы на сон, пропуск занятий); действия педагога; дата обращения к педагогу-психологу; уровень помощи (1/2/3); решение о маршрутизации; контакт родителей; отметка о динамике (дата, состояние).

Приложение 2. Памятка педагогу (кратко)

- Сирена: стоп занятие → укрытие без окон → сверка → короткие команды одним и тем же словами → ровный голос.

- После отбоя: нейтральная рамка «сейчас безопасно» → никаких массовых разборов → наблюдение за детьми группы риска → возврат к режиму.
- Нельзя: «успокойся немедленно», «не бойся», новости и видео при детях, обсуждение версий, принуждение к пересказу.
- Немедленно к психологу и администрации: высказывания о нежелании жить, самоповреждение.
- Телефон доверия: 8-800-2000-122; линия Минпросвещения: 8-800-600-31-14; экстренные службы: 112.