



ШКОЛА

ВЫПУСК 81
октябрь 2025

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Когда ребёнку страшно...»

«А ты слышал ночью взрывы?», «Как страшно, когда стреляют. Даже дышать перестаёшь», «Боюсь дома один», «Страшно к окнам подходить», «А куда прятаться?», «А с нами это случится?», «Что мне делать, если я останусь один?», «Давайте пойдём и посмотрим».

Ответственность взрослых состоит в том, чтобы вернуть детям ощущение безопасности – базовой потребности человека, без удовлетворения которой он не выживает. Удовлетворение базовых потребностей в безопасности, любви, уважении необходимы ребёнку для развития и реализации личностного потенциала. Механизм «поломки» ощущения безопасности психологически сложен. Базовая потребность в безопасности для ребёнка – это не только отсутствие угрозы. Это уверенность в том, что мир предсказуем, что взрослые сильны и способны защитить, что его тело и психика неприкосновенны. Когда эта потребность нарушается, развитие ребёнка идёт по пути искажения, что влечёт за собой краткосрочные и долгосрочные негативные последствия.

Нарушения можно заметить и на уровне тела, и на уровне эмоций, психики ребёнка, может иметь место общая дезорганизация поведения и деятельности. Это значит, что все силы несовершеннолетнего будут тратиться не на учёбу, не на игру, не на доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми, а только на обеспечение энергией механизмов выживания.

Реакции детей на страх могут быть очень разнообразными и зависят от возраста, особенностей психики ребёнка, конкретной ситуации. У детей и подростков можно увидеть:

- физиологические реакции (учащённое сердцебиение и дыхание, дрожь рук, бледность или покраснение кожи, позывы в туалет, тошнота, боль в животе),
- эмоциональные реакции (оцепенение или паника, чувство беспомощности, гнев, раздражение, стыд, навязчивые мысли),
- поведенческие реакции (крик, плач, истерика или ступор, отказ от еды или сна, бегство, проявление агрессии, поиск защиты у близкого взрослого).

Важно понимать, что страх – это нормальная эмоция, выполняющая защитную функцию. Большинство детей в школах и детских



садах, дома и на улицах нашего города уже слышали предупреждающую сирену, знают правила поведения при угрозе беспилотной опасности. Есть дошкольники и школьники, которые узнают об угрозах через СМИ и общение со сверстниками. Однако проблема погружения в состояние тревоги проявляется у каждого. И здесь необходима компетентная помощь и поддержка взрослых. Снижению рисков дезадаптации детей и подростков, испытывающих постоянную тревогу, будут способствовать хорошо развитые социальные навыки. Например, забота о себе и возможность организовать свою деятельность.

Физическая и эмоциональная безопасность ребёнка – первоочередная задача взрослого, даже когда ребёнку уже ничего не угрожает. Целесообразно обучать ребёнка навыкам самозащиты и помнить о том, что он имеет право на своё пространство, личные вещи и время. Ребёнок, который имеет устойчивую адекватную самооценку, верит в свои способности, владеет навыками саморегуляции в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство, сможет с большей долей вероятности более конструктивно пережить жизненные кризисы. Здесь можно привести пример из фильма «Война миров»: когда маленькой девочке было очень страшно, папа научил её контролировать своё состояние с помощью сложенных перед собой рук, создавая таким образом своё личное, пусть и маленькое, пространство. Этот способ помогал ей не терять связь с реальным миром и слышать, что ей говорит отец.

При возвращении к привычной жизни важны рутинные действия: чёткий режим, ясные правила помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности. Он знает, чего ожидать, и это создаёт ощущение стабильности. Навыки саморегуляции включают в себя способность распознавать свои эмоции и справляться с ними. Испытывать новые эмоции и ощущения само по себе сложно, тем более такие сильные и негативные, как страх, злость, беспомощность. В поддержке эмоциональной сферы помогают игры, медитации, специальные упражнения. Создание психологической и эмоциональной безопасности дома и в образовательном учреждении – это работа, которую необходимо вести ежедневно как родителям, так и педагогам. Иногда достаточно просто быть рядом и предложить свои объятия. Страх во время атаки БПЛА может причинить кратковременный ущерб, в то время как жизнь в условиях постоянной угрозы приводит к хроническому напряжению и серьёзным изменениям в детской психике.

На каждого ребёнка большое влияние оказывают семья, детский сад, школа – важнейшие социальные институты, где благодаря компетентным взрослым ребёнок может чувствовать себя в безопасности. Для ребёнка эта потребность стоит на порядок выше, чем для взрослого. Если взрослый человек может

опираться на жизненный опыт, рациональное мышление и понимание контекста, чтобы совладать с тревогой, то ребёнок находится в прямой зависимости от ощущения защищённости. В образовательном учреждении мальчики и девочки проводят значительную часть времени, и в ходе формального и неформального общения как со сверстниками, так и со взрослыми, получают огромное количество важных установок, умений, навыков и, конечно, поддержки. Какие уроки вынесет для себя ребёнок, зависит от взрослого.

Дети и подростки нуждаются в предсказуемости и стабильности. Зная, чего ожидать, ребёнок чувствует себя в безопасности, что особенно важно в условиях любых изменений. Создание чёткого режима и понятного пространства помогает чувствовать себя более защищёнными. Несмотря на сложности, взрослые способны создавать доброжелательную и поддерживающую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя более спокойно. Иногда мы, взрослые, пытаемся ис-



пользовать различные воспитательные меры в образовательном процессе, повторно травмируем несовершеннолетнего, нарушаем психологическую безопасность. Такой ребёнок будет выстраивать защиту – будет нападать или бояться. Поэтому, если существует серьёзная проблема, необходимо получить консультацию педагога-психолога. И вместе со специалистом определить шаги к улучшению психического, психологического, физического, эмоционального и социального здоровья воспитанника или учащегося.

Выпуск подготовили:
Марина Малая и Галина Савинова

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу: psiora@gmail.com