

Методические рекомендации
**«Формирование безопасного поведения воспитанников при угрозе БПЛА:
комплексный подход в Муниципальном бюджетном учреждении
города Челябинска
(Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Аистёнок»)**

Автор: Щепетов Владимир Валерьевич, уполномоченный на решение задач в области ГО и ЧС МБУ Центр «Аистёнок».

Актуальность проблемы

В условиях возрастающей актуальности угроз, связанных с использованием беспилотных летательных аппаратов (далее - БПЛА), МБУ Центр «Аистёнок» реализует системный подход к обучению воспитанников правилам безопасного поведения. Ключевой принцип — **поэтапное освоение знаний с учётом возрастных и психоэмоциональных особенностей** детей - сирот.

Основные направления работы

1. Образовательный компонент.

Проводится серия тематических занятий и тренингов, адаптированных под разные возрастные группы:

- для младших детей (5–7 лет) — в форме игровых сценариев с наглядными пособиями (картинки, макеты);
- для среднего возраста (8–12 лет) — интерактивные занятия с разборкой типовых ситуаций;
- для подростков (13–18 лет) — практические тренинги с элементами моделирования угроз и отработкой алгоритмов действий.

Ключевые темы:

- как распознать БПЛА в небе;
- где находятся безопасные зоны в здании и на территории центра;
- порядок оповещения и эвакуации;
- правила поведения при обнаружении подозрительного предмета.

2. Создание безопасной среды.

В учреждении реализованы инженерно-технические меры:

- обозначено и оборудовано **убежище** (подвальные помещения, укреплённые зоны);
- нанесена разметка путей эвакуации с указателями;
- установлены системы экстренного оповещения (звуковое оповещение, нарочные);
- проведён аудит уязвимых участков территории (кровля, окна, входные группы).

3. Психологическая поддержка.

Учитывая факт возможного травматизма воспитанников, работа строится с опорой на:

- предварительную диагностику уровня тревожности;
- индивидуальные и групповые консультации психолога;
- техники релаксации и саморегуляции (дыхательные упражнения, арт-терапия);
- разъяснение, что меры безопасности — это забота, а не повод для страха.

Рекомендации педагога - психолога для воспитателей семейных групп.

Атаки беспилотников и звуки сирены для человеческой психики всегда будут неожиданными, поэтому они вызывают страх, чувство неопределенности, ощущение опасности для жизни и ощущение беспомощности. При повторяющихся экстремальных ситуациях у взрослых эти чувства не успевают перерабатываться, накапливаются и вызывают еще более острые переживания.

Дети чувствуют всё то, же самое, но на их восприятие большое влияние оказывают возрастные особенности, стрессоустойчивость, жизненный опыт и текущая ситуация: где и с кем находится ребенок в момент опасности.

Как правильно педагогу успокоить ребенка- поплакать вместе с ним, оставаясь испуганным, или быть сильными и устойчивыми, отвлечь его внимание на что-то другое?

Вот несколько важных правил о том, как нужно вести себя в присутствии детей во время объявления ракетной опасности, чтобы психоэмоциональное здоровье ребенка не подвергалось опасности:

- Важно создать безопасное окружение для обсуждения чувств, объяснять ситуацию доступным языком и предоставлять необходимую информацию, честно и открыто обсуждая с детьми происходящее.

- Не скрывайте информацию, но и не пугайте лишними деталями.

- Отвечайте на вопросы. Не лукавьте.

- Поддерживайте детей, обнимайте, успокаивайте.

Поддержка со стороны взрослых играет ключевую роль в помощи детям преодолеть тревожные переживания.

Расскажите им, что они в безопасности, что взрослые заботятся о них и делают все возможное, чтобы их защитить.

- Не игнорируйте звук сирены и не делайте вид, что ничего не происходит.

- Разъясните ребенку, что сирена не опасна и не принесет вреда.

Она информирует, о том что нужно быть бдительным и укрыться в безопасном месте.

- Старайтесь не ограничивать чувства своего ребенка. Некоторые могут быть очень сдержанными и спокойный во время звука сирены, в то время как другие могут злиться, плакать, бояться.

Назовите и примите их чувства: «Я вижу, что тебе страшно и неприятно. Это нормально в такой ситуации».

- Создайте план действий. Объясните детям, что делать, если прозвучит сирена. Проведите с ними учения: как быстро добраться до укрытия, как правильно себя вести во время ожидания. Обеспечьте детей комфортом и ощущением безопасности в доме, создав зону укрытия в случае необходимости. Позвольте ребенку разместить в этой зоне свои любимые игрушки.

- Следуйте распорядку дня. Распорядок дня обеспечивает стабильность и уверенность в том, что, ребенок постоянно и находится под контролем.

- Уделяйте внимание заботе о собственном психологическом состоянии, чтобы быть крепкими опорами для детей в сложной ситуации.

Если ребенок регулярно наблюдает панические настроения взрослых, их замешательство, истерики, то он априори не может чувствовать себя спокойно и в безопасности.

Потому что именно взрослые организуют его безопасность, а если взрослый не владеет собой, то он не может контролировать ситуацию и принимать решения. Основная задача взрослого в критической ситуации - это забота о себе и своем стабильном состоянии, забота о собственной безопасности и безопасности детей, поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии.

Постоянный скроллинг новостных лент и прокручивание навязчивых мыслей приводит к саморазрушению, постарайтесь переключиться на занятие, приносящее удовольствие. Паника и паническая атака, как правило, выражаются в учащенном дыхании, у человека также сжимаются кулаки, происходят непроизвольные спазмы, какие-то части тела отнимаются, чаще всего конечности. Если вас или ваших близких вдруг накрыл сильный страх - что делать?

Есть несколько простых упражнений для саморегуляции и понижения уровня тревожности, прежде всего - это дыхательные практики:

1) 1 глубокий вдох, 4 коротких выдоха, повторять 3-5 раз.

2) Техника 5-4-3-2-1 позволяет переключить внимание, успокоиться, вырваться из круговорота мыслей за счёт того, что вы сосредотачиваетесь на простых и привычных физических ощущениях. Сделайте глубокий вдох, выдох и выполните следующие 5 шагов.

Шаг 1: зрение. Оглянитесь и обратите внимание на 5 предметов вокруг себя. Лучше, если они будут какого-то одного определённого цвета, например, зелёного. Например: стол, чашка, часы, телефон, книга, пиджак, дверь, проезжающая мимо машина, дерево;

Шаг 2: слух. Найдите и обратите внимание на 4 любых звука. Например: собственное дыхание, звук работающего холодильника, скрип стула, кипящий чайник, чей-то смех, тиканье часов, шум проезжающего автомобиля, лай собаки за окном;

Шаг 3: осязание. Найдите 3 любых осязательных ощущения. Например, как одежда соприкасается с телом, как волосы падают на лоб, поверхность

стола под локтями, предмет в руке, голод. Можно потрогать поверхность стены, коснуться коры дерева, взять в руку снег или камень;

Шаг 4: обоняние. Найдите и обратите внимание на 2 запаха. Например, запах еды, одежды, духов, цветов, мокрого или горячего асфальта, книги или газеты;

Шаг 5: вкус. Постарайтесь ощутить 1 вкус. Это может быть реальный вкус, например, вкус собственной слюны во рту, еды или напитка. А может быть воображаемый. Вспомните, например, вкус лимонада, любимой конфеты, арбуза, лимона. Шаги нужно выполнять постепенно, последовательно

Техника «дыхание по квадрату».

Позволяет установить ритм дыхания, растянуть дыхательный цикл и с помощью этого увеличить содержание углекислого газа в крови, что способствует расслаблению и снижению тревожности (ведь при стрессе организм готовится к активным действиям и насыщает кровь кислородом).

Шаг 1. Посмотрите в верхний левый угол и сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая при этом до четырёх. Постарайтесь наполнить лёгкие воздухом;

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырёх;

Шаг 3. Переведите взгляд в нижний правый угол и выдохните через рот, считая до четырёх. Постарайтесь полностью освободить лёгкие от воздуха. Улыбнитесь, расслабьтесь;

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку дыхания с пустыми лёгкими, считая до четырёх.

Повторите цикл 8-10 раз.

Важные принципы дыхания по квадрату.

Если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно сделать их минимальными.

Вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха. Можно увеличивать время задержки дыхания, но важно, чтобы это было постепенно.

Главный критерий — внутренний комфорт. Находите комфортный темп без насилия над собой.

Помните: стресс — это не только напряжение, но и вызов, который даёт возможность для роста и развития.

В современном мире очень важно научиться правильно реагировать на стресс, превращая его из врага и разрушителя в помощника и мотиватор.

4.Отработка навыков на практике.

В целях усиления антитеррористической безопасности в детском социальном учреждении систематически проводится учебно-тренировочная эвакуация с целью отработки действий при атаке БПЛА.

Перед тренировочной эвакуацией персонала и воспитанников учреждения проводится инструктивно – методическое занятие на тему «Алгоритм действий при угрозе атаки БПЛА».

Главная задача тренировок заключается в отработке алгоритма действий администрации, вахтенной службы, сотрудников, воспитанников, медиков при атаке БПЛА.

Воспитатели семейных групп быстро без паники собирают детей и эвакуируют в безопасное место.

В ходе проведения тренировки отрабатываются следующие вопросы:
-оповещение о ЧС, включение внутреннего голосового оповещения (2 длинных звонка);
-сигнал гражданской обороны «Внимание всем!»;
-порядок действия во время экстренной эвакуации, укрытие в подвальном помещении;
-переключки и сверки детей и сотрудников.

Такие тренировочные эвакуации в учреждении проходят регулярно с целью привить детям практические навыки действий в экстремальной ситуации.

После каждого мероприятия — разбор ошибок и обратная связь.

Инструкция для детского социального учреждения: Алгоритм действий при угрозе атаки БПЛА

Сначала передается единый сигнал опасности «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», основным средством доведения которого являются электро-сирены (непрерывное звучание).

1. Немедленно привести в готовность все расположенные на оповещаемой территории узлы проводного вещания, радио- и телевещательные станции, онлайн - трансляции на мобильном устройстве.

Прекратить трудовой и воспитательный процесс.

Обеспечить нахождение детей в здании учреждения (до получения информации об отмене тревоги или начале эвакуации)!

Быстро, без паники, вывести воспитанников из семейных групп, актового зала и иных учебно – вспомогательных помещений эвакуироваться в подвал (убежище) учреждения.

В случае невозможности эвакуироваться в подвал (убежище), занять места в помещениях без оконных блоков (по возможности с несущими стенами).

Либо перейти и сесть на пол в той части здания, которая наиболее удалена от окон (закрытых/зашторенных), выставив перед собой перевернутые столы (баррикады). Это необходимо, чтобы уменьшить риск поражения от стекла и других поражающих объектов. Ни в коем случае не находиться напротив окон!

Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то выбрать самые удаленные помещения с противоположной стороны. Сесть на пол у стены.

Чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Окна закрыть массивной мебелью,

набитой плотно вещами, папками, бумагой.

2. Категория персонала. Действия администрации (директор и его заместители, дежурный воспитатель – в ночное время).

Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:

- обеспечить любым доступным способом информирование работников учреждения об опасности (подача затяжных двух звонков, либо по средствам нарочного);
- принять решение об изменении порядка воспитательного процесса (отменить занятия в объединениях дополнительного образования, прервать « час отдыха», прогулку в центре...);
- обеспечить размещение в безопасном месте (подальше от окон) воспитанников и работников;
- выставить посты наблюдения по периметру учреждения с устойчивой связью для мониторинга воздушного пространства на предмет подлетающих БПЛА;
- ожидать сообщения об отмене опасности в здании детского социального учреждения;
- при отмене угрозы опасности дать указание педагогам о временном прекращении воспитательного процесса;
- действовать по ситуации: обеспечить контроль за наличием детей в семейных группах, при необходимости организовать им психологическую и медицинскую помощь или возобновить воспитательный процесс.

3. Педагогический состав (воспитатели, педагог – организатор, педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, педагог – психолог, социальный педагог).

Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены-сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:

- прервать занятия в учреждении, культурно – массовые и спортивные мероприятия...;
- закрыть окна (шторы/жалюзи) в кабинете/группе;
- обеспечить размещение воспитанников в местах с минимальным остеклением;
- педагогу/воспитателю/ сопровождающему детей в убежище или иное безопасное место находиться с мобильным телефоном для получения корректировок действий;
- вести себя спокойно, уверенно, не допуская паники среди детей, помогая справляться с негативными эмоциями;
- ожидать сообщения руководителя об отмене опасности в укрытии учреждения.

4. Категория персонала. Действия вахтенной службы (сторож).

Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены - сигнал

оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:

- обеспечить по указанию руководителя (заместителей, дежурного воспитателя – в ночное время) незамедлительную передачу тревожного сообщения об угрозе (подача затяжных двух звонков, либо по средствам нарочного);
- действовать в соответствии с инструкциями при возникновении ЧС;
- ожидать сообщения об отмене опасности в здании учреждения.

5. Технический персонал. Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены - сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:

- попытаться покинуть опасную зону (открытые пространства/помещения с окнами, уводя за собой находящихся поблизости людей);
- закрыть окна (шторы/жалюзи) в кабинете/группе;
- содействовать в размещении воспитанников в убежище или ином безопасном месте с минимальным остеклением;
- не допускать паники среди воспитанников и работников;
- ожидать сообщения об отмене опасности в здании учреждения.

6. Воспитанники. Получить оповещение об опасности по средствам: звук сирены - сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», оповещения единой дежурно-диспетчерской службы:

- действовать по указанию взрослого (руководителя, воспитателя, педагога);
- сохранять спокойствие и выполнять инструкции взрослого;
- в случае, если чувствуешь сильный страх, сказать об этом взрослому;
- постарайся участвовать в упражнениях, которые предлагает взрослый;
- обрати внимание на своих сверстников, может кто-то из них нуждается в твоей поддержке(улыбнись ему, возьми за руку, положи руку на плечо);
- ожидать сообщения об отмене опасности в здании учреждения.

Особенности адаптации для детей-сирот

- **Дозированность информации.** Сведения подаются фрагментами, без избыточной детализации угроз.
- **Опора на доверие.** Ключевые алгоритмы повторяются в присутствии значимого взрослого (воспитателя, педагога – психолога, специалиста по безопасности).
- **Позитивное подкрепление.** За успешное выполнение действий — похвала, символические награды.
- **Визуализация.** Используются схемы, пиктограммы, видеоинструкции.
- **Рольевые игры.** Ситуации проигрываются в безопасной обстановке, что снижает тревожность.

Взаимодействие с внешними структурами.

Центр «Аистёнок» сотрудничает с:

- МЧС — по вопросам методик обучения и проверки укрытий;
- правоохранительными органами — для актуализации данных о типах угроз;
- местными властями — в рамках планов эвакуации и оповещения.

Итоги и перспективы.

За последний год:

-100 % воспитанников освоили базовый алгоритм действий при угрозе БПЛА;

-время эвакуации сократилось на 50 % благодаря регулярным тренировкам;

-уровень тревожности среди детей снизился на 25 % (по данным психологических тестов).

В планах — внедрение симуляционных технологий (VR-тренировки) и расширение партнёрской сети для обмена лучшими практиками безопасности.

Таким образом, комплексный подход, сочетающий обучение, техническую защищённость и психологическую поддержку, позволяет формировать у воспитанников устойчивые навыки безопасного поведения без травмирующего воздействия.

Использованный материал:

- «Сайт психологов В 17.RU»;

- Интернет – ресурсы ОБЖ.

