

Сирена ракетной угрозы: опасна ли для психики детей? Отвечает психолог

27 сентября 2024, 15:08

Фото: Изображение Midjourney.



СЮЖЕТ [Эксклюзив](#)

Оглавление

[Реакция по образцу](#)

[Что должно вызвать настороженность](#)

[У младенцев — плач, у подростков — протест](#)

[Багаж тёплых воспоминаний](#)

Для юных белгородцев вой сирены стал уже практически обыденностью. Кто-то не реагирует на предупреждающий сигнал, а для кого-то это целое испытание. Журналисты Бел.Ру поговорили с психологом и выяснили, опасно ли для психики детей звучание сирены и как поддержать ребёнка в ситуации опасности.

На наши вопросы ответила психолог **Анастасия Афанасенко**.



Анастасия Афанасенко. Фото: Из личного архива Анастасии Афанасенко

Реакция по образцу

— Опасно ли звучание сирены о ракетной опасности для психики ребёнка? По каким причинам?

— Само по себе звучание сирены не приносит вреда психике. Это такой же звук, как

А помогают с детства понимать факт опасности (и многие другие факты) наши зеркальные нейроны. Это такие структуры в нашем мозге, которые позволяют копировать и повторять поведение и сигналы окружающих, распознавать их намерения, эмоции, прогнозировать реакции.

Если ребёнок видит паникующих, разбегающихся, кричащих или возмущающихся взрослых — он «скопирует» это поведение и «считает» эмоциональное состояние. Проще говоря — отреагирует по образцу.

Пугаются все вокруг — пугается и ребёнок. Начинается суета — суетится и ребёнок. Потому что у него нет иного понимания происходящего, кроме того, что он наблюдает. Задача взрослых — дать ему образец безопасного поведения и способы совладания со стрессом.

Что должно вызвать настороженность

— Как частые сигналы о ракетной опасности могут отразиться на психике ребёнка? Какие фобии могут сформироваться?

— Психика детей намного более гибкая, чем у взрослых. У детей высокие адаптивные ресурсы: проще говоря, они легче приспосабливаются и принимают обстоятельства такими, какие они есть.

Взрослым же намного сложнее: они знают, как было «до», как может быть по-другому, и представляют, как может быть «после», в будущем. А дети живут «здесь и сейчас», для них жизнь такая — с укрытиями, «бахами», сиренами, отбоями. Они принимают её как единственную возможную реальность без сожалений и ожиданий.

Поэтому в большинстве случаев дети со временем перестают воспринимать сигналы ракетной опасности как нечто необычное и ужасное, они быстро привыкают и живут дальше.

Настороженность родителей, педагогов и психологов могут вызвать симптомы острого стрессового, посттравматического расстройства, когда ребёнок пережил действительно тяжёлые, пугающие жизненные ситуации, физические повреждения, шок, потерю близкого человека, смену места жительства и т. д. Для них какие-то громкие звуки, запахи, темнота, даже прикосновения и резкие движения могут стать триггером и спровоцировать оцепенение, регресс развития или резкий выплеск негативных эмоций.

Диагностикой и терапией таких проблем занимаются специалисты, медики, психиатры и психологи.

У младенцев — плач, у подростков — протест

— В каком возрасте дети чаще всего негативно реагируют на звучание сирены? С чем это связано?

— В каждом возрастном периоде у ребёнка разный уровень осознанности и эмоционального интеллекта. Малыши чаще всего не понимают звукового сигнала опасности, потому что у них ещё другая система сигналов. В любой непонятной ситуации, при быстро меняющихся событиях, малыши начинают плакать. Это естественная реакция, когда ребёнка резко хватают, поднимают, тащат, бегут с ним к укрытию и т. д.

Дети в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте испытывают нервное возбуждение, любопытство, задают множество вопросов, т. к. это возраст «почемучек»: «А что будет, если...? Как правило, (не у всех, но у большинства местных жителей) дети в этом возрасте за два с лишним года уже усвоили алгоритм действий при срабатывании сирены. Для них это как игра или ритуал: при звучании сигнала идёт чёткая последовательность действий — идём в безопасное место, садимся, смотрим предупреждение в телефоне, ждём отбоя и т. п.

В образовательных учреждениях этот алгоритм отточен и не вызывает непонимания или негатива, потому что «так надо». А вот дома или на улице ребёнок наблюдает вариации поведения. И вот тут возникает «когнитивный диссонанс»: «Сирена сработала, а мама с папой её игнорируют и продолжают сидеть перед телевизором, почему? А так можно? А почему им можно, а мне нет?».

— Почему дети подросткового возраста игнорируют сигналы тревоги?

— Как раз подростковый возраст — это период взросления через протест. Подросток утверждает себя, отвоёвывает собственную точку зрения и место в обществе сверстников. Многие дети методом пробы проверяют реакцию взрослых: «Если я нарушу правила и проигнорирую сирену — что будет? Разозлится учитель? Родители пойдут прятаться без меня?» и т. п. Может доходить до провокаций.

Другие испытывают необходимость показать свою несгибаемость, храбрость и бравируют перед окружающими: «Да ничего мне не будет! Я не боюсь! Пусть малыши прячутся, а я уже взрослый».

А некоторые практикуют поведение, перенятое у окружения: «Никто из моих родных или друзей не бежит в укрытие, и я не буду».

Важно не провоцировать ребёнка, не угрожать и не шантажировать. А мягко и настойчиво объяснять, что жизнь и здоровье важнее мнения окружающих, что вы, как близкий человек, волнуетесь за него и его безопасность, поэтому пренебрегать мерами предосторожности не нужно, даже если кажется, что не «бахнет».

Багаж тёплых воспоминаний

— Как поддержать ребенка в ситуации опасности (во время обстрела, работы сирены)?

— Помимо поддержки в самой ситуации опасности, ребёнку (и взрослому не помешает) важно отреагировать эмоции. Не копить тревожные и негативные настроения, а избавиться от них экологично для окружающих. Можно позволить ребёнку «побеситься», побегать, попрыгать после ракетной опасности, покататься по полу, побить подушку, слепить что-то из пластилина, разрушить постройку из кубиков, нарисовать чудище на бумаге и порвать листочек и т. п. Иначе напряжение будет искать другой выход через спонтанные конфликты со сверстниками, истерики, ночные кошмары, грызение ногтей, проблемы с пищеварением и т. д.

Кроме того, негативные впечатления можно скомпенсировать позитивными: проводите больше времени вместе, после тревожного дня испеките пирог или посмотрите семейный мультфильм, прочитайте добрую сказку на ночь. Чтобы у ребёнка пополнялся багаж тёплых воспоминаний из детства. Когда он вырастет, он будет вспоминать не сирену, мрачные подвалы и укрытия, а время, проведённое вместе.

Добавление к вышесказанному, простые рекомендации в карточках от Московского государственного психолого-педагогического университета.

«Дети получают аномалии развития»: экс-депутат предложил отключить сирены

[Узнать подробнее →](#)

Читайте также:

Уберут ли голосовое оповещение о ракетной опасности в Белгородской области?

В Белгороде работают частные сирены. Это разрешено?

SHAMAN и Лепс под звуки сирены: что происходит в Курской области?

[#КРИСТИНА СЕМЕНЧУК](#) [#БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ](#) [#ПОДРОСТКИ](#) [#ЭКСКЛЮЗИВ](#) [#БЕЛГОРОД](#)
[#СТРЕСС](#) [#СИРЕНА](#) [#ТРЕВОГА](#) [#РАКЕТНАЯ ОПАСНОСТЬ](#) [#ПСИХИКА](#)
[#ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА](#)

Делитесь новостями и сообщайте о проблемах в [Telegram](#). Нашли опечатку в тексте? Выделите её и нажмите Ctrl+Enter

Подпишитесь

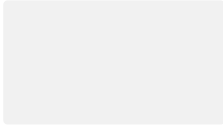


Streamline Your Antminer Repair Process with ASIC Tester
Pays for itself in less than 42 board repairs! Polling mode for selected chips.

tester.asic.repair

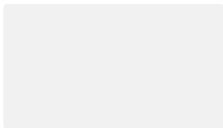
Ad

Популярное



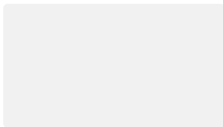
В Белгороде появился новорождённый с уникальным и красивым именем

24 октября, 19:40



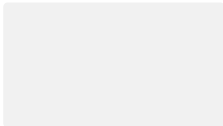
Глава белгородской цыганской общины прокомментировал события в Коркино

29 октября, 15:10



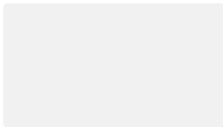
Похолодает, а ждать ли дождя? Какую погоду обещают в Белгородской области на неделе

27 октября, 00:54



«Еврологистик» — всё: в Белгородской области сменится перевозчик по вывозу мусора

24 октября, 19:27



ВСУ атаковали дроном ещё один жилой дом в Шебекино

26 октября, 21:29



PlayStation 5

Blue-Ray 825Gb White (Japan)

[XCOM-SHOP.RU](https://xcom-shop.ru)

Ad • 16+



Hide Salvage photos of your vehicle

Hide salvage photos of your vehicle from the auctions

[CARCHECK.BY](https://carcheck.by)

Ad

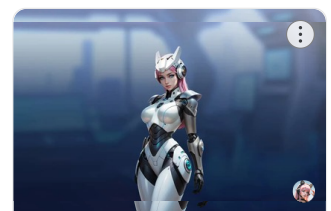


Maden Vintage Paris Buckle Jackets For Men Loose... 6 231 P

Applicable Season : Spring and Summer
Applicable Scene : Daily
DailyDecoration...

[M.MADENWEAR.COM](https://m.madenwear.com)

Ad



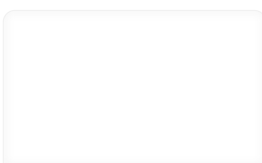
Date a Warrior, Be a Warrior

Unleash your inner warrior and fight for the future in this epic auto battler

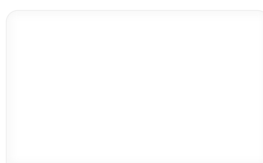
[LYSSA-GODDESS-OF-RAGE.COM](https://lyssa-goddess-of-rage.com)

Ad • 16+

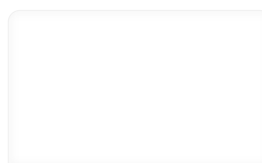
sparrow.



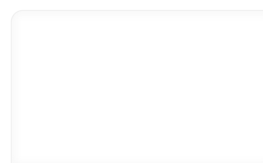
Эти машины можно



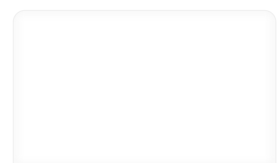
Узбеки устроили



Шок! Вот как Путин



«Разрушительные



Трагедия в цирке!

продать дороже, чем вы покупали

zr.ru

полный беспредел в Питере: финал плачевный

rosbalt.ru

поступил с послом РФ в США Антоновым

rg.ru

последствия»: что Ванга предсказала России и миру на 20...

vm.ru

Пантера напала на трехлетнего мальчика в...

ecopravda.ru

© Все права защищены. При использовании информации гиперссылка на сайт bel.ru обязательна. [Полные правила](#)

Сетевое издание «Бел.Ру». Средство массовой информации зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер серия ЭЛ № ФС 77-74127 от 23 ноября 2018 г.

Учредитель: ООО «ПремьерМедиаИнвест»

Главный редактор: Грицков Евгений Викторович

Телефон: +7 (499) 110-58-85

Электронный адрес: newhot@iabel.ru / oopremmediainvest@gmail.com

Адрес редакции: 109044, Москва г, вн. тер. г. муниципальный округ Таганский, ул. Воронцовская, д. 20, этаж 2, ком. 14

Рекламный отдел:

Телефон: +7 (4722) 24-97-78 / +7 (901) 990-35-83 / +7 (915) 569-27-18

Email: smorodina@newsmedia.su / ostrogzhsky@1mediainvest.ru

[Редакционные правила](#)

[Политика конфиденциальности](#)

