

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Чебурашка» муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области
(МБДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»)**

Автозаводской микрорайон, д.16а, г.Скопин Рязанской области 391803. Тел.: 8(49156) 2-61-36Адрес эл.почты
detsad8.cheburashka@ryazan.gov.ru, сайт: <https://ds-cheburashka-skopin-r62.gosweb.gosuslugi.ru>
ОКПО 39051350, ОГРН 1026200779770, ИНН/КПП 6233003069/623301001

Практика «Вместе мы сильнее»
организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся
из семей участников (ветеранов) специальной военной операции муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №8 «Чебурашка» муниципального образования – городской округ
город Скопин Рязанской области

Содержание:

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая основа по оказанию психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции
2. Сущность работы по оказанию психологической помощи детям участников, задействованных в специальной военной операции.
3. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям, основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции
4. Мониторинг психологического состояния детей
5. Рекомендации для стабилизации психологического состояния обучающихся
6. Глоссарий терминов и определений

Список литературы

Приложение:

- основные алгоритмы работы (из информационно-методического сборника Фонда поддержки детей)
- диагностические методики по возрастным диапазонам ребенка
- маршрут индивидуального психолого-педагогического сопровождения ребенка, участника СВО нуждающегося в повышенном психолого-педагогическом внимании

Пояснительная записка

Актуальность системной работы по организации психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции относительно часто происходят кризисные ситуации. Особое внимание в таких ситуациях требуют дети и подростки, так как, в силу возраста, у них продолжается формирование когнитивных функций, и проживание кризисного события может негативно повлиять на формирование здоровой психики ребенка. Психологическая помощь должна быть профессиональной и полноценной. Для этого необходим системный динамический подход в организации психологической помощи в образовательной среде, основные аспекты деятельности которой будут рассмотрены в данном пособии.

В период мобилизации многих людей, в том числе детей и обучающихся всех возрастов одолевают тревоги за будущее. Это может сказываться на основной деятельности - учебе, работе, также самочувствии и на отношениях с родными.

Психологи отмечают: если наблюдается изменение в поведении членов семьи, в обычном укладе семьи, не стоит впадать в отчаяние. Необходимо постараться прислушаться к себе и окружающим. Но особое внимание нужно уделять психологическому здоровью подрастающего поколения, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Они, как правило, в силу своих возрастных особенностей очень впечатлительны, легко возбудимы и могут плохо понимать, что происходит.

Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического страха) могут проявиться у любого воспитанника дошкольного образовательного учреждения и обучающегося, общеобразовательной и профессиональной образовательной организации, чьи родители или близкие люди были мобилизованы. Психотравмирующее обстоятельство, как мобилизация родных и близких людей, является событием, за которое он не отвечает сам, он бессилен перед ним и не может его предотвратить или на него повлиять, поэтому его переживания более мучительны.

В образовательных организациях с детьми и обучающимися, чьи родители были мобилизованы, в обязательном порядке необходимо оказывать психологическую помощь. Работа, которую нужно проводить как с ними, так и с его родителями и педагогами, что позволит сохранить психологическое состояние в норме.

Как грамотно подойти к вопросу оказания психологической помощи ребенка, успокоить обучающегося и поддержать его в сложной ситуации, можно найти в данных методических рекомендациях.

Данные методические рекомендации направлены на повышение компетентности педагогов-психологов образовательных организаций в вопросах оказания психологической помощи, в том числе экстренной помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции. В

методической рекомендации представлены описанием основных направлений формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции, в том числе оказания экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям:

- структурой и принципами организации психологической помощи;
- описанием процессов оказания психологической помощи в случае кризисных ситуаций;
- описанием алгоритмов действий работы, включенных в процесс оказания психологической помощи по запросу мобилизации одного из членов семьи; психологического консультирования детей, связанный со смертью родителя; в ситуации неопределенности, связанной с военным служащим (пропал без вести, попал в плен); при наличии сложностей и изменений в поведении родителя после возвращения с СВО, также при наличии в классе ребенка с утратой;
- конкретными технологиями работы по оказанию психологической помощи с учетом типа кризисной ситуации и контингента, нуждающегося в оказании психологической помощи.

I. Нормативно-правовая основа по оказанию психологической помощи детям и ближайшему окружению участников специальной военной операции

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. №122-р) [Ссылка: https://clck.ru/32Vcit](https://clck.ru/32Vcit);
- Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Статья 41. Охрана здоровья обучающихся Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации до 2025 года (утв. Минпросвещением РФ от 20.05.2022 г. №СК-7/07вн);
- Приказ Министерства образования Республики Тыва 03.11.2022 г. №1054-д «Об оказании психологической помощи детям из семей военнослужащих, участников Специальной военной операции».

II. Сущность работы по оказанию психологической помощи детям участников, задействованных в специальной военной операции.

2.1. Изменения в работе педагога-психолога:

Кто в фокусе внимания:

- дети, у которых мобилизованы родственники, значимые близкие;
- взрослые (*педагоги, родители*), у которых мобилизованы родственники;

Работа:

- мониторинг эмоционального состояния ребенка;
- работа с острой стрессовой реакцией (ОСР) ребенка;
- временное снижение требований при когнитивном снижении;
- беседа с родителями;
- работа с потерей или гореванием;
- психологическое сопровождение;
- направление к специалисту при необходимости.

2.2. Психологическое сопровождение семей участников Специальной военной операции

Семья находится в состоянии дистресса (длительного стресса) вызванного:

- 1) *неопределенностью* – отсутствием информации о военнослужащем (отце, муже, брате, сыне, внуке)
- 2) *страхом* за близкого человека (риск потери близкого человека, ранения, увечья)
- 3) *дефицитом* личного общения для членов семьи – нарушена возможность личностного контакта и эмоциональной поддержки, нарушаются привычные способы взаимодействия в семье и повседневное ролевое взаимодействие, бытовые рутинные нагрузки возрастают).
- 4) возможно *обострение ситуативных личностных психологических проблем и латентных расстройств*).

Тревога. Причины: разнообразны, но особенно!!! ситуации, где есть:

- неоднозначность;
- неопределенность;
- новизна;
- непредсказуемость

Проявления:

- невозможность расслабиться, мышечное напряжение;
- суетливость, неусидчивость;
- сложно сосредоточиться;
- трудности со сном;
- быстрая утомляемость;
- трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы.

2.3. Психологическая помощь семьям военнослужащих, находящихся в зоне военных конфликтов

Психологическая помощь семье:

- 1) устранение неопределенности;
- 2) снижение тревожности через проработку страхов;
- 3) ограничение источников негативного информационного влияния;
- 4) восполнение дефицита личного общения для членов семьи - подбор источников эмоциональной и личностной поддержки, перестройка повседневного ролевого взаимодействия, рутинных нагрузок на членов семьи);

5) в случае необходимости - обращение за очной и медицинской (неврологической и психиатрической помощью в связи с тревожным состоянием).

Как поддержать себя и окружающих. Способы справиться.

Задачи:

- стабилизироваться;
- дать чувствам место, пространство, получать поддержку;
- осознавать, что происходит;
- принимать решения.

Способы справиться:

- поддержание рутины;
- упорядочивание среды;
- опора на то, что может оставаться стабильным;
- удовлетворение базовых потребностей;
- включенность в работу/волонтерство/помощь;
- информация (что происходит, к кому обратиться, где найти помощь);
- перераспределение ролей;
- поддержка человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность;
- поддерживающие отношения с близкими;
- разные точки зрения в семье – решение;
- методы само-и взаимопомощи.

2.4. Говорим о мобилизации с детьми:

С какого возраста:

- ориентируйтесь на ребенка;
- если ребенка тревожит событие - говорить обязательно;
- если может узнать что-то от посторонних - говорить обязательно.

Как говорить:

- говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь;
- простыми словами;
- находитесь на одном уровне с ребенком;
- говорите в удобном и безопасном месте;

Цель - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого

Что говорить:

- 1) Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации
- 2) Подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка

Помните, ваша задача не напугать, а успокоить. Например, «Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся».

Обсудите, что изменится в Вашей семье и как Вы будете справляться:

- ✓ Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок

был в безопасности.

- ✓ Обсудите, какие конкретно изменения ждут Вашу семью, и как Вы предполагаете с ними справляться, общие планы.

- ✓ Уточните, все ли ребенку понятно в Вашем разговоре. Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение.

- ✓ Делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

- ✓ Вы можете не знать ответов на все вопросы. Нормально сказать: «Я не знаю» и «Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться».

Как поддержать ребенка:

- ✓ Проводите больше времени вместе.

- ✓ Иницилируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.

- ✓ Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры.

- ✓ Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов. Укрепите рутины на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимки».

- ✓ По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.

- ✓ Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.

Если ребенок видит ваши слезы и страх, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации.

- ✓ Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

- ✓ Не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

- ✓ Если вам нужно поговорить – обратитесь ко взрослым.

- ✓ Будьте бережны к себе.

2.5. Как вести беседу психолога с воспитанником/обучающимся в случае мобилизации родителя или значимого человека

Во время беседы о мобилизации необходимо ориентироваться на возраст ребенка/обучающегося, уровень его развития, на его характер и то, что он уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками - короткими предложениями.

С подростком можно говорить, как с взрослым.

Если ребенка тревожит событие, обязательно говорите с ним.

Если ребенок может узнать какую-либо информацию от посторонних - обязательно говорить с ним.

Для старших подростков родителям и педагогам важно сказать о своей позиции и точке зрения, что будет для него ориентиром в видении вопроса. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме. И споры о правоте не приведут к

разрешению вопроса, а могут наоборот усугубить ситуацию.

Говорите и слушайте, что говорит ребенок/обучающийся о своих эмоциях:

- Поддерживайте его, дайте понять, что другие тоже будут ему опорой. Любые эмоции сейчас - это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.

- Если он испугался, назовите его чувство и окажите поддержку («Ты расстроился/испугался, так бывает, это не стыдно, а нормальная реакция. Мы здесь, мы с тобой»).

- Дайте возможность поплакать или выразить злость, применив различные способы и приемы на снятие отрицательных эмоций.

Также важно спрашивать у ребенка: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора он начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение: Делайте паузы, дайте возможность ребенку/обучающемуся сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

Если он задает сложные вопросы, нужно выслушать, сделать паузу. Если не можете дать ответ, можно сказать, что не знаете, но можете вместе разобраться в этом: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь».

Обсудите, что изменится в семье и как нужно справляться:

Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок/обучающийся был в безопасности.

Обсудите, какие конкретно изменения ждут семью, и как с ними справляться.

Уточните, все ли ему понятно в вашем разговоре.

Разговоры о длительности мобилизации отца или близкого человека зависят от ситуации.

III. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетних и их родителям, основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции

3.1. В системе психологической помощи могут оказываться такие виды психологической помощи: экстренная; неотложная; посткризисная.

Классификация видов психологической помощи, входящих в систему экстренной психологической помощи в образовательной среде:

Признак	Форма психологической помощи		
	Экстренная	Неотложная	Посткризисная
Угроза жизни и здоровью	Угроза жизни	Неявная угроза жизни	Угроза жизни отсутствует, неявная угроза здоровью
Основание оказания помощи	Обращение обучающегося за	Обращение обучающегося (его	Обращение обучающегося (его

	помощью (волеизъявление); обращение других лиц (законный режим)	законных представителей) за помощью (договорный режим)	законных представителей) за помощью (договорный режим)
Временной интервал	Помощь должна быть оказана как можно быстрее	Помощь должна быть оказана в разумный срок (3–5 дней)	Помощь должна быть оказана в течение года после кризисной ситуации

Экстренная психологическая помощь (ЭПП) - целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния детей и их ближайшего окружения участников СВО в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды.

Неотложная психологическая помощь (НПП) целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психологического состояния детей в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику эмоционального неблагополучия. Неотложная психологическая помощь оказывается в условиях кризисной ситуации при внезапных острых психологических состояниях, обострениях хронических психических заболеваний без явных признаков угрозы для жизни и здоровья человека.

Посткризисная психологическая помощь (ПКПП) - целостная система мероприятий, направленная на преодоление возникших отдаленных негативных психологических последствий у детей в условиях кризисной ситуации. Такая помощь оказывается в посткризисный период.

3.2. Основные принципы кризисной психологической помощи:

1. **Эмпатический контакт.** Под *эмпатией* понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру пострадавшего в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. **Активное слушание и понимание.** Оказывая кризисную помощь, важно не просто придерживаться схемы консультирования. Профессионалу очень важно не только разобраться в психологических проблемах пострадавшего, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

3. **Объективность и реалистичность.** Прежде чем оказывать какую-либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью.

4. **Высокий уровень активности психолога.** Психологу важно проявлять

активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который доступен пострадавшему.

5. **Ограничение целей.** Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому психологу важно поддержать восстановление психологического равновесия пострадавшего.

6. **Экологичность.** Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Важно тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья пострадавшего. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

7. **Ориентация на личностный рост и развитие.** Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. *Кризис* – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен позитивно, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

8. **Уважение.** Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

9. **Поддержка.** При работе по преодолению кризиса психологу важно в первую очередь сосредоточиться на восстановлении системы поддержки и самоподдержки пострадавшего.

Виды психологической помощи в условиях кризисной психологии. В кризисной ситуации возможны два вида психологической помощи:

1. *Кризисное консультирование*

2. *Кризисная психотерапия.*

Любая ранящая ситуация вызывает изменения в чувствах, поведении и мыслях человека.

Кризисное консультирование производится тогда, когда трансформации подконтрольны человеку, и он в силах самостоятельно справиться с ними.

Кризисное консультирование, как правило, не долгосрочно, и чаще всего основывается на тактиках информирования. Если же негативные изменения приобретают длительный, затяжной характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной психотерапевтической помощи.

Кризисная психотерапия в отличие от консультирования более долгосрочна, включает работу с состоянием обратившегося, оценку психической динамики его состояния на протяжении всего курса встреч.

В кризисной психотерапии большая роль отдается исследованию отношений, развивающихся между клиентом (пациентом) и психотерапевтом, учитывается динамика этих отношений.

Трудности в работе



3.3. Виды запросов психологической помощи

Виды наиболее частых запросов на психологическую помощь у детей и подростков:

- горевание;
- симптомы ПТСР (агрессия, тревога, страхи, нарушение сна, паника);
- соматические проявления травматизации (заикание, нарушение сна);
- суицидальные тенденции, поведение;
- самоповреждающее поведение;
- употребление ПАВ;
- детско-родительские отношения;
- профориентация;
- взаимоотношения со сверстниками;
- конфликтные ситуации;
- саморегуляция психологического состояния и стрессоустойчивость;
- эмоциональная, психологическая поддержка;
- нарушение адаптации;
- разделение с семьей, друзьями;
- беспокойство по поводу успеваемости;
- панические атаки;
- чувство одиночества;
- буллинг со стороны детей;
- страх смерти, боязнь громких звуков.

Виды наиболее частых запросов на психологическую помощь у родителей:

- детско-родительские отношения;
- отношения с близкими и разрешение конфликтов;

- горевание, сложности адаптации и перестройки семейной системы;
- тревожность, нервное напряжение;
- саморегуляция психологического состояния;
- эмоциональная, психологическая поддержка;
- запросы на психиатрическую помощь, консультацию дефектолога, невролога и врачей других специальностей для взрослых и детей;
- девиантное поведение детей;
- депрессивные состояния;
- беспокойство за эмоциональное и психическое состояние детей;
- тревога за будущее;
- тревога в ситуации неопределенности;
- сообщение информации о смерти родителей;
- чувство вины из-за необходимости разделения с детьми;
- мотивация детей на продолжение обучения

Виды наиболее распространенных психологических состояний, обращающихся за психологической помощью:

- острые стрессовые реакции (плач, агрессия, состояние тревоги, страха, апатия);
- тревога по поводу будущего, состояние неопределенности;
- переживание горя;
- беспокойство взрослых об эмоциональном состоянии ребенка;
- депрессивное состояние;
- расстройства психосоматического характера;
- суицидальные тенденции/поведение;
- беспокойство, фрустрация, растерянность;
- чувство вины;
- раздражение;
- регресс в поведении детей.

3.4. Оказание психологической помощи обучающимся в случае мобилизации его родителей или значимых людей

Разлука с отцом для всех детей и обучающихся разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным и педагогам очень важно оказывать им психологическую поддержку. Но далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Психологическая травма возможна, если произошедшее событие осознаваемо, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние; пережитое разрушает привычный образ жизни.

Целью работы педагога-психолога образовательной организации по оказанию помощи детям и обучающимся, переживающим уход родителей и близких ему людей на военные действия, состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

Алгоритм действий при оказании психологической помощи в образовательной организации:

1. Мониторинг психологического состояния;
2. Работа с острой стрессовой реакцией;
3. Работа с потерей близких или гореванием;
4. Психологическое сопровождение.

Работа психолога образовательной организации строится в нескольких направлениях:

- работа с обучающимся, переживающим тревогу и кризисное состояние;
- работа с его окружением (родители, лица их заменяющие, другие родственники), основанная на индивидуальном консультировании взрослых, взявших на себя ответственность и заботу о ребенке/ обучающемся (выполняющих функцию родителя), а также педагогов образовательной организации, которую он посещает.

- индивидуальное консультирование может осуществляться в двух направлениях:

- консультирование обучающегося.
- консультирование родителей, лиц, их заменяющих в момент травматической ситуации и педагогов по сопровождению обучающегося, переживающего кризисное состояние;

Работа психолога с обучающимся может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной помощи зависит от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя.

Важно проводить психологическое сопровождение обучающегося посредством работы с матерью или лицами, их заменяющими, которые являются для него основным ресурсом в жизни.

У обучающихся, чьи родители были задействованы в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть:

- неоднозначность;
- неопределенность;
- новизна;
- непредсказуемость.

Тревожность у обучающихся может проявляться в физическом, психическом плане и поведении:

- невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- сложность сосредоточения внимания;
- трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- быстрая утомляемость;
- трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;
- беспокойство перед началом важных событий;

- боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- неуверенность в себе;
- отказ от новой деятельности «я не смогу»;
- аддиктивное поведение.

Психологическая помощь детям дошкольного возраста

В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир и для возвращения к нормальной жизни важно восстановление игровой деятельности, следовательно, психологическая работа будет направлена именно на это. Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне: они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, «читая» их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и другие изменения, в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня когнитивного и морального развития, чтобы отличить добро от зла.

Для оказания помощи детям дошкольного возраста, психологу необходимо:

1. получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи;
2. наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его;
3. пригласить мать ребенка (лицо ее заменяющее, других родственников), на беседу для выявления их уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния;
4. провести беседу с ребенком, цель которой - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если ребенок задает вопросы, обязательно отвечать ему;
5. проводить психологическую работу с ребенком на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности действий ребенка вовремя и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактику развития нежелательных последствий травмирующего события. Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.
6. проводить психологическую работу с матерью ребенка (родителями, лицами их заменяющими, другими родственниками). Здесь важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей,

основательность устройства семейной системы и последовательность в воспитании.

Если все же перемены в жизни семьи произошли, стоит поговорить об этом с ребенком. Отсутствие информации и непредсказуемость жизни являются источниками тревоги.

Психологическая помощь обучающимся общеобразовательной и профессиональной образовательной организации

Дети младшего школьного возраста уже все понимают. В эмоциональном плане дети еще незрелы, а высокий интеллектуальный уровень некоторых из них может ввести в заблуждение взрослых относительно их восприятия ситуации: если ребенок проявляет смышленность, не свойственную возрасту заинтересованность и осведомленность, и «здро» рассуждает о ситуации, это еще не значит, что он взрослый и «все понимает», скорее за этим скрывается защитный механизм интеллектуализации, который пытается бороться со страхами. Возможно, ребенок хочет казаться взрослым и не чувствует, что его родители примут и смогут успокоить его страхи. Поэтому важно взрослым наблюдать за детьми, а также учиться грамотно себя вести в стрессовых ситуациях, не давая себе поблажек типа «у моего ребенка все пролетает мимо ушей».

Все перечисленные выше рекомендации для малышей верны и для этой возрастной группы.

В старшем подростковом возрасте характерны все те же нарушения, что и для взрослых, только в большей мере. В работе с обучающимися педагогу- психологу необходимо:

- получить сведения от родителей, педагога или самого обучающегося о мобилизации отца или другого члена семьи.
- наблюдать за изменением психоэмоционального состояния обучающегося и оценивать его.
- пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.
- провести беседу с обучающимся, цель которой - дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задает вопросы, обязательно ответить ему.

При ухудшении учебы у обучающихся дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз. Если ему не понятна тема, провести повторный разбор учебного материала вместе с ребенком.

Получить информацию у обучающегося о желании поддержки его классом/курсом, это позволит ему почувствовать опору, что он не одинок, может с кем-то поговорить и почувствовать себя чувствовать лучше и увереннее.

Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий вовремя и

после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.

Проводить терапевтические беседы, которые помогают обучающемуся разобраться со своими мыслями и чувствами, вызывающими тревожность и учат заменить их на более позитивные мысли.

Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу. Важно обучить его разговаривать с самим собой в позитивном ключе. При таком негативном внутреннем диалоге с самим собой, фразы начинают повторяться вновь и вновь в его голове. С другой стороны, с развитием навыков позитивного внутреннего диалога (будь-то самостоятельно или с помощью ролевых игр и фильмов, предлагаемых взрослыми) ребята учатся говорить с собой в более позитивном ключе: «Все нормально. Все будет хорошо. Я могу с этим справиться». Они могут сказать это себе потому, что они научились тому, как сказать: «Все нормально, я в порядке», когда они чувствуют себя неуверенно. Не многие представляют себе всю силу фразы «Я могу справиться с этим». «Я могу с этим справиться» - это ключ к позитивному мышлению и позитивному внутреннему диалогу.

Обучать методам само- и взаимопомощи. Снижению стресса помогают техника расслабления, заземления и дыхательные упражнения. Другие полезные техники включают йогу, медитации, Цигун, массаж и акупунктуру.

При необходимости направить обучающихся к медицинскому специалисту (врач-психиатр, невролог, психоневролог) с разрешения матери.

3.5. Основные алгоритмы работы

3.5.1. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Цель: поддержка обучающихся из семей погибших участников СВО и создание благоприятного для них микроклимата в учебных коллективах.

Основа алгоритма:

- принципы кризисного консультирования;
- учет возрастных особенностей несовершеннолетних;
- учет особенностей психологии горя.

Структура алгоритма:

- схема этапов по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся из семей погибших участников СВО (алгоритм);
- комментарии к алгоритму.

1 этап: Организация превентивной работы с педагогическим коллективом: ознакомление с алгоритмом действий по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО и созданию благоприятного для них микроклимата в учебных коллективах; информирование о маркерах неблагополучного переживания горя, о способах реагирования в разных ситуациях переживания горя (в соответствии с периодами переживания горя и возрастными особенностями детей); обсуждение способов реагирования на острые эмоциональные проявления у несовершеннолетних.

примечание: к работе с педагогическим коллективом могут быть привлечены специалисты психолого-педагогического профиля (педагоги-психологи, социальные педагоги)

2 этап: Получение информации о гибели члена семьи несовершеннолетних.

ИСТОЧНИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ:

- от родителей (законных представителей),
- от самого несовершеннолетнего из семьи погибшего,
- от иных обучающихся образовательной организации;
- из средств массовой информации;
- из иных источников.

Примечание: информация должна быть подтверждена родителями несовершеннолетних.

3 этап:

- беседа с родителями несовершеннолетних;
- выражение соболезнования определение ресурсного состояния родителя;
- потребности в оказании помощи и поддержки ребенку;
- получение согласия родителя на оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетних

3.5.2. Критические периоды переживания горя



Процесс горевания – это естественный процесс переживания горя.

48 часов – шок, отказ поверить в происходящее

1 неделя – ощущение упадка сил, эмоционального и физического истощения

2-5 недели – чувство покинутости, но могут появляться ощущения, что все неплохо, жизнь продолжается

6-12 недели – осознается реальность потери, могут возникать сложности в самоконтроле

12 месяцев – первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной

3.5.3. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

<i>Особенности поведения детей, переживающих утрату</i>	<i>Паталогические реакции гор</i>
- ребенок плачет об умершем, - иногда надеется на его возвращение, иногда начинает искать его, - иногда описывает отчетливое, яркое ощущение его присутствия, - иногда злится из-за утраты и винит кого-то или себя, - иногда страшится потерять второго родителя, - может казаться тревожным и его поведение может выглядеть странным	- невротические реакции (энурез, заикание, сонливость или бессонница, откусывание ногтей), •неуправляемое поведение, - острая чувствительность к разлуке, - полное отсутствие каких-либо проявлений чувств, - отсроченное переживание горя, - депрессия

3.5.4. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

<i>Возраст ребенка</i>	<i>Отношение к утрате</i>	<i>Маркеры неблагополучия</i>
Дошкольный возраст	Смерть не может быть полностью понятна. Возможны поиски умершего близкого. Отмечаются короткие периоды печали, снижения настроения.	- физиологические изменения; - появление страхов; - возврат к ранним стадиям развития; - реакция замирания, мысли о том, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти.

3.5.5. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Информирование родителей о проявлении негативных признаков в поведении

Примерный алгоритм беседы с родителем:

- поприветствовать собеседника, выразить соболезнования;
- уточнить, удобно ли разговаривать собеседнику (в случае телефонной беседы);

- если собеседник хочет поговорить об утрате, обязательно найти время выслушать его, проявить заинтересованность в разговоре;
- проинформировать о тревожных сигналах в поведении ребенка;
- предложить варианты помощи и решения проблем.

!!! Предпочтительной формой беседы является очная встреча

3.5.6. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

4 этап: Организация наблюдения за состоянием несовершеннолетних

- непосредственное наблюдение педагогов за изменениями в поведении, эмоциональном, физическом и психическом состояниях несовершеннолетнего;
- отслеживание сетевой активности несовершеннолетнего;
- информирование родителя (законного представителя) несовершеннолетнего о проявлении негативных признаков в его поведении и/или эмоциональном состоянии, о сетевой активности несовершеннолетнего

!!! Организуя наблюдение за несовершеннолетним следует учитывать особенности процесса горевания, критические периоды переживания горя, характерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних

3.5.7. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

5 этап: Организация психолого-педагогической поддержки несовершеннолетнего:

- оказание педагогом психолого-педагогической поддержки несовершеннолетнему (выражение соболезнования, поддержка стремления проговорить состояние, выслушивание, временное снижение требований к успеваемости);

- реагирование на особенности эмоционального состояния и поведения несовершеннолетнего в зависимости от их проявления: реагирование в ситуации экстремальных реакций, реагирование в ситуации осложненного горя,

- реагирование в ситуации неосложненного горя направление несовершеннолетнего к педагогу-психологу образовательной организации направление несовершеннолетнего с родителем (законным представителем) в центры психологической помощи или психологическую службу других ведомств при необходимости, в случае отсутствия педагога-психолога в образовательной организации.

3.5.8. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Способы реагирования на ситуация осложненного горя:

- 1) способы реагирования на острые эмоциональные проявления у детей;
- 2) способы реагирования в ситуации осложненного горя;
- 3) способы реагирования в ситуации неосложненного горя

Психолого-педагогическая поддержка ребенка со стороны педагогов:

- ✓ Относитесь с терпением;
- ✓ Найти время выслушать его;

- ✓ Дать почувствовать заботу и желание помочь;
- ✓ Постараться привлечь лучших друзей ребенка;
- ✓ Быть готовым к вопросам и быть честными в ответах;
- ✓ Необходимо показать ребенку, что плакать не стыдно;
- ✓ стараться быть в контакте с родителем;
- ✓ с особым вниманием относиться к трудным для потерявшего родственника ребенка дням (праздники, когда дети поздравляют родных);
- ✓ временные снижение требований к учебе и успеваемости (при необходимости)

3.5.9. Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

6 этап: Алгоритм действий педагогов по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

Организация работы с учебным (детским коллективом):

- создание благоприятного психологического климата и дружелюбной среды в учебном коллективе;
- беседа с учебным коллективом (в отсутствии ребенка из семьи погибшего) о способах поддержки сверстника (с учетом возрастных особенностей);
- наблюдение за взаимоотношениями между детьми в учебном коллективе;
- недопущение распространения слухов и открытого прямого публичного обсуждения случая;
- избегание обсуждения СВО и причин происходящего;
- проведение профилактических занятий с учебным коллективом, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей.

!!! Организация работы с учебным коллективом требуется даже в тех случаях, когда тревожные сигналы в поведении и эмоциональном состоянии ребенка не наблюдаются

3.6. Индивидуальные формы реагирования, возникающие в ходе переживания практически любой кризисной ситуации

После кризисной ситуации человеку необходимо определенное время, для психологической стабилизации. Надо отметить, что у каждого человека своя степень погружения в переживания кризисной ситуации, свой временной интервал для восстановления и адаптации к новым условиям жизни. Наиболее конструктивно пережить данный этап жизни может помочь профессиональное сопровождение педагогом-психологом.

Выделяют следующие индивидуальные формы реагирования, возникающие в ходе переживания практически любой кризисной ситуации:

а) *тормозной тип реагирования* (пассивный), для которого характерны симптомы: психологическая амнезия (у детей встречается утрата навыков и умений экспрессивной речи), стремление избегать напоминаний о кризисной ситуации, подавленность мыслей и чувств, а также избегание активности в ситуациях, даже минимально напоминающих кризисную;

б) *патологическая психофизиологическая возбудимость*, для которой характерны раздражительность, сверхнастороженность, повышенная пугливость,

плохая концентрация внимания.

Чувствительность каждого ребенка к кризисному воздействию зависит от ряда факторов: генетических, конституциональных, типологических особенностей, жизненного опыта, уровня развития личности.

Важное значение имеет содержание и интенсивность кризисного события. Эти факторы определяют величину психологических защитных ресурсов ребенка и его способность самостоятельно справиться с ситуацией.

Надо отметить, что в каждом возрасте, исходя из сформированности высших психических функций, наблюдаются особенности реагирования на кризисную ситуацию.

В целом, дети реагируют на кризисное событие изменениями состояния сознания, межличностных отношений, импульсивного контроля поведения и изменением вегетативных функций. Тем не менее, существуют различия в феноменологии, соответствующие развитию ребенка.

Условно выделяют три периода:

- дошкольный;
- школьный;
- подростковый.

Рассмотрим более подробно каждый из них.

1. Дошкольный период (3–7 лет).

Специфической особенностью переживания кризисной ситуации для ребенка-дошкольника является единственная, объективно доступная в силу возраста роль - роль пассивного наблюдателя. Способность запоминать и в словесной форме воспроизводить опыт кризисного события у большинства детей формируется между 2,5 и 3 годами. До этого возраста дети также могут реагировать на кризисную ситуацию, но проявления этих реакций носят неспецифический характер. У 3-летнего ребенка могут проявляться личностные изменения, меняться игры и появляться страхи, связанные с кризисным событием. Воспоминания, как правило, отрывочные. При этом, отдельные, короткие кризисные события легче вспоминаются. Когда ребенок подрастает, он часто приукрашивает и перерабатывает свои воспоминания, ассоциируя их с последующими неприятными событиями. Реакции на кризисную ситуацию детей после четырех лет очень зависят от поведения родителей, от проявления их тревоги. Воспринимая тревогу от родителей, дошкольники усиливают собственное беспокойство. В некоторых случаях дети старшего дошкольного возраста воображают себя в роли защитников, воспроизводят кризисное событие в игре. Дошкольники чаще, чем дети других возрастных групп, реагируют на кризисное событие подавленностью или даже психогенной немотой (*таблица 1*).

Таблица 1.

Дошкольный возраст (3–7 лет)

Физиологические	Эмоциональные	Когнитивные	Поведенческие
-----------------	---------------	-------------	---------------

Нарушения сна: -частые просыпания; -кошмары Энурез Энкопрез Боли в животе	Генерализированный страх. Недостаточность речевых выражений беспокойства - избирательный отказ от речи, «немые вопросы». Страхи засыпания, темноты и др. Тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти», ожидания, что умершие могут вернуться, напасть. Агрессивность	Познавательные трудности, проявляющиеся в непонимании. Приписывание воспоминаниям о кризисном событии магических свойств. Трудности распознавания собственных беспокойств.	Беспомощность и пассивность в привычной деятельности. Повторяющиеся проигрывания кризисного события. Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей). Регрессивные симптомы (сосание пальца, лепетная речь). Нарушения общения Трудности адаптации к
--	---	---	--

			коллективу.
--	--	--	-------------

3.7. Основные направления формы и методы работы по оказанию психологической помощи детям участников специальной военной операции

Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний.

Рисование - это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Дети и подростки любят рисовать, и они легко откликаются на предложение психолога рисовать во время встреч. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арт-терапию и рисование, в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться».

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

Цель использования арт-терапии: помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире. Необходимо организовывать занятия с ребенком 1 раз в неделю по 30-40 минут.

Примерная схема проведения занятия: вступительная беседа; основная работа Тема занятия.

Рисование.

I. Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: *красного, черного, синего, зелёного, коричневого, желтого*). В наборе нет простого карандаша, но, если ребёнок попросит - ему можно дать его.

Этапы процесса рисования:

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка. Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.

Обсуждение содержания рисунка. Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация. Выбираются важные для предметов на рисунке, для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка. Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, *добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа*).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психолог просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

Молчание ребенка/подростка может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Примерные вопросы:

- Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?
- Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?
- Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас? Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?
- Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

Примерные темы рисования:

«Установление контакта. Свободное рисование» (*Ребёнок рисует то, что хочет*), «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее

животное», «Я переживаю/ Моя боль/ То, что меня волнует», «Я боюсь/ Мой страх/ Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», « Я и мои друзья / Я в классе / Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю/ Три желания/ Золотая рыбка/ Ромашка желаний/ Цветик- семицветик», «Я такой счастливый, я такой довольный/ Счастье/ Самый счастливый день/ Моя радость/ Что заставляет моё сердце петь», «Это я... /Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» - не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

Рисуем ладошки. Ладошка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» - обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.

Лепка. С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

Играем в дерево. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры в «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

Что у тебя в руке? Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность - нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

Сейф для страхов. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу,

или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

Ангел. Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

Строим домики. Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

Рисуем домик. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

Крыло ангела. Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

Грустное деревце. Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) - ребенок получит необходимый ресурс.

Раскрасим. Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» - спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

Методы само- и взаимопомощи

1. Дыхательные

А. Сесть в полной тишине и постараться максимально расслабиться. Дышать на 10 счетов. На «три» - вдох, на «семь» - выдох. Обязательно нужно дышать животом. Повторить 10 раз. Глубоко дышите - положите одну руку на живот, а другую на грудь.

1. Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь, чтобы рука на животе поднималась, как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом. Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается как будто шарик или мяч, сдуваются.

2. Телесные техники заземления

А. «Самоуспокоение» - примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душе/ванной, замечая каждую маленькую деталь - что

чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.

Б. Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело; вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете, как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

В. В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.

Г. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте, как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.

Техники заземления существуют не для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций или абстрагироваться от текущих переживаний, нет, они для того, чтобы появился ресурс вынести определенный опыт и эмоции, оставаясь в настоящем времени и присутствуя в своем теле.

Переключение внимания от тревожащих мыслей

Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь. Сыграйте в игру «угадай профессию». Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

Сыграйте с собой в игру «Категории»: выберете категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с *А*, *Б*, *В* и т.д.

Выберите форму (*треугольник*, *круг*, *квадрат*) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами - например, найти все зеленого цвета в комнате.

Методы релаксации.

Это могут быть прогрессивная мышечная релаксация, методика переключения внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления.

Аутогенная медитация (визуализация). Закройте глаза, выровняйте дыхание и представьте себя в живописном и безопасном месте. Познajte все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

Глубокое дыхание. Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

Мышечная релаксация. Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов, идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Таким образом, шаг за шагом пройдите по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо».

Возвращение в «здесь и сейчас» (mindfulness). Важно отвлекаться на короткое время, чтобы не давать тревоге заглотить вас. Важно включить все органы чувств (ощутить тактильно тепло пледа, запах горячего кофе и т.д.), чтобы отвлечься от тревожного состояния.

Методы, помогающие снизить напряжение: физическая активность, спорт, активная деятельность. Физические упражнения помогают вырабатывать «гормон счастья» - дофамин», что позволяет снизить ощущение тревоги.

Баланс информации: отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы. Составить режим просмотра информации в интернете, социальных сетях и ТВ в определенное время по 15-20 минут три раза в день, чтобы не испытывать тревогу постоянно. Это позволит переключаться на другие дела и не тратить свои силы на тревогу.

Баланс: удовольствие-достижение (планировать и выполнять дела, доставляющие удовольствие для снижения тревоги).

Успокаивающая музыка, которую слушаете, может быть классической, современной или вокальной. Главное, чтоб музыка вводила в состояние покоя и снимала приступ тревоги.

Ведение дневника, в котором можно выплескивать свои переживания. Это помогает проработать любые эмоции самостоятельно и как бы посмотреть на них со стороны.

IV. Мониторинг психологического состояния детей

Психологический мониторинг представляет собой систему постоянного отслеживания посредством психологической диагностики процесса личностного развития детей участников специальной военной операции, создания банка психологических данных на каждого ребенка, проектирование индивидуальной психологической и педагогической траектории детей. Так же о задачах, направлениях, критериях, возможностях и показателях результативности психологического мониторинга.

Параметры мониторинга:

- уровень стабильности эмоционального состояния;
- уровень тревожности;
- уровень стрессоустойчивости;
- уровень адаптации обучающихся.

Перечень психодиагностических методов и методик по возрастным диапазонам ребенка

<i>Диапазон возраста ребенка</i>	<i>Наименование диагностических методов и методик</i>
2-3 года	Наблюдение. Методики психолого-педагогической диагностики, разработанные Е.А.Стребелевой (диагностический ящик)
4-5 лет	Наблюдение, свободная игра. Комплекс методик, направленный на выявление умственного развития ребенка, разработанный в лаборатории Л.А.Венгер. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). Проективные методы: «Дом-дерево-человек», САТ, рисунок семьи и др. Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). ПТО (исследование отношений к значимым людям)
6- 7лет	Наблюдение, свободная игра. WISG (адаптация Ю.А.Панасюка) Тест творческого мышления П.Торренса Проективные методы: «Дом-Дерево-Человек», ГАТ, рисунок семьи и др. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). Самооценка (Дембо-Рубинштейн). Методика мотивационных предпочтений «Три желания», «Цветик-семицветик», «Волшебная палочка» (Л.И.Божович, Й.Шванцара). Самооценка и уровень притязаний («Лесенка» С.Г.Якобсон, В.Г.Щур). Опросник для диагностики астенизации И.К.Шаца

Основной метод исследования – НАБЛЮДЕНИЕ позволяет представить данные по всем обучающимся образовательных организаций. Полученные данные позволяют педагогу-психологу образовательной организации выделить группу детей, с которыми необходимо провести дополнительное исследование:

- Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена;
- Опросник оценки поведения, эмоциональной сферы и взаимоотношений со сверстниками детей, и подростков «Сильные стороны и трудности» (ССТ) (Р.Гудман);

- Диагностика уровня развития восприятия: соотнесение свойств предметов с эталонами, перцептивное моделирование (Л.А. Венгер, О.М. Дьяченко);
- Диагностика уровня развития образного мышления: действия схематизации, действия систематизации, действие по правилу (Л.А. Венгер, Р.И. Бардина);
- Шкала оценки коммуникативных навыков (А.В. Хаустов, Е.Ю Давыдова)

V. Рекомендации для стабилизации психологического состояния обучающихся

Ведение привычного образа жизни. Из крайне тревожного состояния можно вернуть себя довольно просто. Посмотреть вокруг: определить цвет, форму, размеры лежащих рядом предметов, вещей. Сделать привычные дела: сходить в магазин, на прогулку с собакой, заняться уборкой. Найти свой источник спокойствия - встречи с друзьями или родными.

Упорядочивать среду (провести уборку в шкафу, разобрать старые вещи и др.);

Опора на то, что может оставаться стабильным (если каждый день проводили уборку в доме или выгуливали собаку, продолжать выполнять это);

Удовлетворять базовые потребности для сохранения физических потребностей (полноценно спать не менее 8 часов, продолжать готовить еду и принимать ее, больше пить воду и отдыхать);

Включиться в работу/волонтерство/помощь (сублимация снимает тревогу, а бездействие приводит к не продуктивному беспокойству);

Получить информацию (что происходит, к кому обратиться, где найти психологическую помощь);

Перераспределить роли (ответственность за определенные дела переложить на других членов семьи); *Поддерживать человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность* (дать возможность ему получать «ресурсы» - полноценный сон, освобождение от домашних дел, распределив между другими членами семьи);

Поддерживать отношения с близкими (разговаривать с друзьями, родственниками, но не пытаться переубедить тех, у кого другое мнение, а вести разговоры о том, что семье нужна поддержка и т.д.);

Разные точки зрения в семье - решение (запретить то, о чем в семье не стоит вести разговоры, а о чем нужно, чтобы не спорить безрезультатно);

Применять методы само-и взаимопомощи.

Рекомендации для родителей (лицам их заменяющим)

Помощь себе. Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. В этом случае можно вначале поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями, близкими или же с психологом, и только потом приступить к разговору с ребенком, представ перед ним собранным. Чтобы помочь ему сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию.

Не пренебрегать помощью. Как было сказано, родитель должен стараться

подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

Спокойная обстановка. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или, когда устал и ничего воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

Разговор с ребенком. Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что в действительности происходит. С подростком можно говорить, как с взрослым.

При беседе с ребенком находитесь на одном уровне (на уровне глаз ребенка). К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития ребенка. При разговоре, поддерживайте с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Война - это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. И в этом возрасте им лучше «не играть со смертью», то есть стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

Давайте только факты без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную и детальную информацию.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не

кто-то один, а мама и папа вместе. Чтобы в случае мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу. Помните, цель беседы - успокоить ребенка, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

Если обучающийся во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь». Пообещайте, что справитесь вместе.

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Важно поощрять ребенка к беседе, но, если он этого не хочет, не настаивать. Если ребенок желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на «ненормальные» события. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

Соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом. Важно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности и беседовать с ним о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

Обсуждайте с ребенком. В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела; что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно: «Давай построим маршрут и

посмотрим, на чем ты будешь добираться», - предложите ребенку помощь. - «А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?»).

Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

Поддерживать ребенка эмоционально. Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его, о чем-либо. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами (оценки в школе не так важны, как эмоциональное состояние и психологическое здоровье ребенка). Не следует сравнивать ребенка с окружающими («Петя получил «5», а ты всего лишь «3»).

Не надо заставлять ребенка или подростка делать то, что вызывает у него тревогу. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение.

Иницируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например, военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса. Если

ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на «страшные сны», ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса. Если подростки проявляют аутоагрессивное поведение, употребляют психоактивные вещества (наркотики, табакокурительные смеси), снижен аппетит или нарушен сон, демонстрируют вспышки гнева, ни в коем случае нельзя закрывать на это глаза. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

Если ребенок видит слезы и страх матери, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации. Но не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

Важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость матери.

Не забывать о собственном душевном состоянии. Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом и не забывать о развлечениях. Будьте бережны к себе.

Если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу на телефон доверия.

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, БЕСПЛАТНО

Телефон психологической помощи МЧС России:

8 (495) 989-50-50.

Телефоны горячей линии Минобороны РФ:

8 (800) 100-77-07;

8 (495) 498-43-54,

8 (495) 498-34-46.

Звонить можно круглосуточно.

VI. Глоссарий терминов и определений

Горевание – это первичные эмоциональные реакции на личную утрату. Обычно понятие «горевание» связывается со смертью близких людей.

Дебрифинг; психологический дебрифинг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

Кризис (др.греч. Κρίσις – решение, поворотный пункт) – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации

Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Кризисная ситуация (от греч. Krisis — решение, поворотный пункт, исход) – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. Также характеризует состояние, порождаемое проблемой, которую невозможно: игнорировать, разрешить в короткое время, разрешить привычным способом.

Острое стрессовое расстройство – быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Паника – это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

Психологическая помощь – область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

Психологическое консультирование – это вид профессиональных услуг, предоставляемых специалистом-психологом клиентам, заинтересованным в решении своих психологических проблем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержкой.

Ситуация – одноактность и неповторимость возникновения множества событий, стечения всех жизненных обстоятельств и положений, открывающихся восприятию и деятельности человека.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Стресс (от англ. Stress – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс-факторы – стрессовые события, ставшие причиной психической травмы.

Стрессовая ситуация – это ситуация, которая становится для человека, переживающего или воспринимающего ее, причиной стресса или тревоги.

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями

профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. Термин ввел в психологию Э. Титченер.

Литература

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.: МГППУ 2006.

2. Зарубина Н.В. (сост.) Кризисное консультирование. - Ярославль: ЯрГУ, 2016. - 72 с.

3. Кашкаров А. Педагогические условия локализации кризисных ситуаций с детьми. Издательство «LAPLAPAMBERT AkademicPubishing, Германия, 2016. - 80 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. - Эксмо, М., 2007.

5. Марцинковская, Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская. - М.: Academia, 2017. - 319 с.

6. Мафсон Л., Моро Д., Вейссман М., Клерман Д. Подростки депрессия. Межличностная психотерапия / Пер. с англ. Е. Хромовой. - М.: Изд-во Эксмо, 2003.

7. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии. ФГОС. - Издательство «Учитель», 2019 - с. 226.

8. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах. - Учебное пособие. - СПб. СПбГИПСП, 2014. - 197 с.

Дополнительная литература:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

2. Бойко Ю.П., Каминский Г.Д., Сельцовский П.П., Аппенянский А.И., Кыров Н.Е., Гончарова Э.Л., Петухов В.А., Каминская Э.В. Научное обоснование стратегии развития психотерапевтической и медико-психологической помощи в

чрезвычайных ситуациях и при их последствиях: Методические рекомендации (№ 32). М.: Комитет здравоохранения. Правительство Москвы. 2001.

3. Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чуйкова В.А., Ялов А. М. Экстремальные и кризисные ситуации с позиций клинической психологии // Вестник С.-Петербург. ун-та. 2010. Сер. 12. Вып.1.С. 9-17.

4. Довженко Т.В. Помощь родственникам погибших при чрезвычайных ситуациях // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 250-253.

5. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. - М.: Генезис, 2006. - 128 с.

6. Казанская В.Г. Психологические особенности кризисов подростка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. По направлению подгот. ФГОС ВПО 030300 «Психология». - М.: Форум: Инфра-М, 2014. - 200с.

7. Ляшенко А.И., Тиунов С.В., Шатило В.Н. Практика участия психологов МСПП в работе по оказанию экстренной психологической помощи // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 199-205.

8. Мандель Б.Р. Психология стресса. — М.: ФЛИНТА, 2014. — ЭБС «Изд-во Лань».

9. Миллер Л.В., Вихристюк О.В. Создание модели службы психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях (в рамках Инновационной образовательной программы «Формирование системы психологического образования в университете как базовом ресурсном центре практической психологии». Проект 2.3.4.8. «Экстремальная психология». Закупка № 3.1.15.3). МГППУ. Рукопись. 2008.

10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2007.

11. Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. - Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. — 194 с.: обл., стр 11

12. Пери Г. Как справиться с кризисом / Г. Пери. - М.: Педагогикапресс, 1995.

13. Решетников М.М. Психическая травма. СПб: Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006.

14. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессоустойчивого поведения / Учебное пособие/ Н.П. Фетискин. - Москва: Издательство «Форум»; Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», - 2015. - 240 с.

Образовательные сайты сети Интернет:

1. Минпросвещения России.

2. «Российское образование» Федеральный портал (обо всем, что касается Российского образования - нормативные документы, новые стандарты, образовательные ресурсы и т.д.).

3. Сайт издательства «Просвещение».

4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU».
5. Портал «Педагогический опыт».
6. Российская электронная школа.