

Министерство социального развития Смоленской области

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение
«Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ
С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ИЗ СЕМЕЙ
УЧАСТНИКОВ (ВETERАНОВ)
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**



Вязьма 2025

Содержание

Введение	3
Глава 1. Специфика работы психолога с семьями участников СВО.....	5
1.1. Психологическое состояние членов семей военнослужащих участников (ветеранов) СВО.	4
1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).....	7
1.3. Развитие субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семей участников (ветеранов) СВО	8
1.4. Социально-психологический тренинг как способ развития жизнестойкости у членов семей участников боевых действий.....	10
Глава 2. Сопровождение в учреждении детей ветеранов (участников) СВО .	10
2.1. Основные компоненты комплексной психолого-педагогической поддержки обучающихся – детей ветеранов (участников) СВО, и их родителей	9
2.2. Мониторинг психического здоровья детей военнослужащих, задействованных в проведении специальной военной операции СВО [2]. ...	12
2.3. Работа по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО.....	13
2.4. Предоставление экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном формате.	14
2.5. Налаживание сетевого и межведомственного сотрудничества для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников).	15
Заключение	17
Список использованной и рекомендуемой литературы	18
Приложение 1.....	20
Таблица 1.....	22
Приложение 2.	24

Введение

Специальная военная операция (СВО) стала серьезным испытанием не только для ее непосредственных участников военнослужащих, но и для членов их семей. Разлука с близкими, постоянное беспокойство за их жизнь и здоровье, необходимость адаптироваться к изменившимся жизненным условиям – все это может оказывать существенное негативное влияние на психологическое состояние и субъективное благополучие родственников военнослужащих. Участие близких родственников в боевых действиях является сильным психотравмирующим фактором, способный вызвать психологические расстройства и нарушения адаптации у членов их семей. Своевременное выявление проблем, применение разнообразных форм работы, оперативное решение вопросов являются ключевыми факторами успеха в оказании психологической помощи. Только комплексный подход способен обеспечить эффективность такой работы.

В этой связи актуальность разработки методических рекомендаций для специалистов, оказывающих психологическую помощь членам семей участников (ветеранов) СВО, обусловлена рядом факторов:

- 1) широким масштабом вовлеченности населения в события СВО и, как следствие, распространенность психологических проблем, связанных с участием близких родственников в боевых действиях;
- 2) необходимостью комплексного подхода к оказанию психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО с учетом специфики их психотравмирующего опыта и индивидуальных особенностей;
- 3) важностью своевременной психологической профилактики развития посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) у членов семей участников (ветеранов) СВО;
- 4) потребностью в практико-ориентированных методических материалах для повышения качества психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО.

Цель настоящих методических рекомендаций заключается в педагогам-психологам, работающими с членами семей участников (ветеранов) СВО, руководство по организации и осуществлению эффективной психологической помощи.

Методические рекомендации по оказанию психологической помощи членам семей военнослужащих, участников СВО, направлены на решение следующих задач:

1. Формирование эффективных механизмов психологической поддержки, создание благоприятных условий для успешной социальной адаптации и психологической реабилитации детей из семей военнослужащих участников СВО.
2. Обеспечение квалифицированной психологической помощи членам семей участников СВО.

Дети ветеранов СВО, военнослужащих, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию), либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований в организации психолого-педагогического сопровождения.

К категории «дети ветеранов специальной военной операции» применительно в представленной Инструкции относятся как несовершеннолетние, так и совершеннолетние лица, нуждающиеся в сопровождении.

Настоящие Методические рекомендации включают в себя следующие направления:

- проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов СВО;
- реализацию основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов;
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в учреждении необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановление психологического здоровья детей ветеранов СВО;
- оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции поддержка детей ветеранов СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме;
- организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов СВО;
- обеспечение информирования детей ветеранов СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки.

Глава 1. Специфика работы психолога с семьями участников СВО.

1.1. Психологическое состояние членов семей военнослужащих участников (ветеранов) СВО.

Ситуация боевых действий, несущая угрозу жизни и здоровью, является экстремальной для человека и требует сложной адаптации. Это касается не только непосредственных участников (ветеранов) специальной военной операции (далее – СВО), но и в равной степени членов семей погибших или пострадавших военнослужащих.

Как показывает практика, все семьи участников СВО, нуждаются в психологической поддержке и консультировании, так как длительный период СВО изменяет психологическое состояние семьи участника СВО (семейной системы) полностью. Изменяется эмоционально-психологическое состояние женщины на фоне постоянной тревоги, а в социальном плане она получает дополнительную нагрузку в виде решения бытовых вопросов и ответственности за детей, которые раньше выполнял муж.

Обстоятельства потенциальной угрозы жизни, потери близких вызывают негативные психические состояния, у членов семей военнослужащих участников СВО, характеризующиеся преобладанием острых или хронических негативных эмоций: горя, отчаяния, тревоги, страха, депрессии, вины, агрессии, раздражительности, дисфории. В некоторых случаях развивается и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), требующее особого внимания специалистов.

Вся эта ситуация сказывается и на детях участников СВО, интенсивные негативные эмоции способны дезорганизовать как у детей, так и у других членов семьи когнитивную деятельность, затрудняя адаптацию к происходящим событиям. Сильные переживания, такие как страх, паника, ужас, могут нарушать адекватное восприятие реальности, затруднять оценку ситуации и принятие решений по выходу из стресса. Чрезмерный стресс влияет на витальные функции, способствует развитию зависимостей, может провоцировать суицидальное поведение.

В результате делает необходимой организацию психологической помощи семьям участников, погибших или пострадавших военнослужащих участников СВО. Психологическая помощь семьям участников (ветеранов) СВО должна быть направлена на то, чтобы помочь им адаптироваться к новой реальности, принять изменения в жизни и найти пути гармоничного существования в новых условиях.

Специалистам необходимо в процессе психологического сопровождения семей участников СВО помочь и сформировать адаптивный стиль управления с ситуацией неопределенности и тревоги за близкого человека. Это повысит жизнестойкость, меня восприятие ситуации с неконтролируемой на контролируемую, требующую преодоления трудностей. В случае ранения, инвалидности или возвращения из плена участника СВО, готовность к активному преодолению проблем является

фактором успешной выработки адаптивных моделей поведения для членов семьи военнослужащего.

1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Семьи участников (ветеранов) СВО, как и сами военнослужащие, могут подвергаться посттравматическому стрессовому расстройству. Родные люди переживают, что их близкий человек находится в зоне боевых действий.

Тревожит внутреннее чувство несправедливости. Если же родственники наблюдают психологическую травму и симптоматику ПТСР у возвратившегося военнослужащего, но никак не могут повлиять на человека, то этот фактор тоже становится тяжелым испытанием для близких людей.

При ПТСР человек испытывает повторяющиеся навязчивые воспоминания о травме, ночные кошмары, флешбэки, повышенную тревожность, раздражительность, вину и депрессию. Эти симптомы мешают нормальной жизнедеятельности и социальным отношениям, могут длиться месяцы или годы после психотравмы.

Симптомы психологической травмы

Физические:

- нарушения приема пищи (более или менее, чем обычно);
- нарушения сна (более или менее, чем обычно);
- упадок сил;
- хронические, необъяснимые боли;
- падение иммунитета, частые простуды;
- обострение хронических заболеваний.

Эмоциональные:

- депрессия, непроизвольные слезы, отчаяние и безнадежность;
- тревога;
- панические атаки;
- пугливость;
- компульсивное и навязчивое поведение;
- чувство потери контроля;
- раздражительность, злость и обида;
- эмоциональное онемение;
- выход из нормальной жизни и отношений.

Когнитивные:

- провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации;
- сложность в принятии решений;
- снижение способности к концентрации внимания;
- нарушение мышления;
- искажение восприятия происходящих ситуаций;

В результате невозможно учиться, работать, общаться на всех уровнях, достигать целей, реализовывать потребности в развитии.

Экстремальные:

- замедленная реакция на травматическое событие;
- навязчивые идеи;
- воспоминания или кошмары;
- внезапные эмоции, связанные с травмирующим событием;
- амнезия;
- избегание ситуаций, напоминающих исходное событие;
- депрессия;
- чувство вины;
- реакции горя;
- измененное чувство времени;
- слишком острое реагирование, в том числе внезапный неспровоцированный гнев;
- общее беспокойство;
- бессонница.

Возможные поведенческие последствия психологической травмы:

- токсикомания;
- навязчивые формы поведения;
- саморазрушение и импульсивное поведение;
- неконтролируемые реактивные мысли;
- диссоциативные симптомы ("отщепление" части самости);
- чувства неэффективности, стыда, отчаяния, безнадежности;
- нарушение чувствования.

Влияние психологической травмы на межличностные отношения:

- неспособность поддерживать близкие отношения, сложности в установлении долгих дружеских отношений;
- враждебность;
- споры с членами семьи, работодателем или коллегами по работе;
- социальная изоляция;
- чувство постоянной угрозы.

Последствия психологической травмы могут быть таковы, что в результате долгого проживания с травмой у человека происходят личностные нарушения, которые в последствии перерастают в новую личность с деструктивными проявлениями в поведении, мышлении и адаптации к социальной среде. Знание специфики утраты, помогает специалистам правильно выстроить работу по проживанию горя и преодолению возникающих симптомов ПТСР.

1.3. Развитие субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семей участников (ветеранов) СВО

В работе с семьями военнослужащих участников (ветеранов) СВО специалистам при оказании психологической помощи необходимо стремиться к развитию субъективного благополучия и жизнестойкости личности, которая является комплексной задачей, требующей системного подхода и участия как самих членов семей, так и специалистов.

Субъективное благополучие – это обобщенная личностная характеристика, отражающая степень эмоционального удовлетворения человека своей жизнью в целом или отдельными ее аспектами.

Для семей мобилизованных военнослужащих субъективное благополучие играет ключевую роль, поскольку от него напрямую зависит способность членов семьи эффективно справляться с возникающими трудностями и стрессом. Высокий уровень субъективного благополучия позволяет сохранять оптимизм, веру в успех и положительный настрой даже в самых сложных ситуациях.

Составляющими субъективного благополучия являются:

- эмоциональный компонент: наличие положительных эмоций, удовлетворенность жизнью, низкий уровень негативных переживаний;
- когнитивный компонент: осмысленность жизни, восприятие собственной жизни как соответствующей внутренним стандартам и ценностям;
- поведенческий компонент: активность, направленная на достижение целей, способность конструктивно решать проблемы.

При оказании психологической помощи членам семьи ветеранов (участников) СВО необходимо стремиться к формированию у них жизнестойкости. Жизнестойкость – это интегральная характеристика личности, определяющая ее способность противостоять стрессовым ситуациям и сохранять внутреннюю сбалансированность. Понятие жизнестойкости по С. Мадди: система убеждений, включающая вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность - способность получать удовольствие от собственной деятельности, чувство причастности к происходящему.

Контроль - убежденность в возможности влиять на ситуацию и брать ответственность за происходящее.

Принятие риска - готовность действовать в условиях неопределенности, воспринимая трудности как возможность для развития.

Для членов семей мобилизованных военнослужащих жизнестойкость имеет первостепенное значение, поскольку они находятся в состоянии постоянного стресса и неопределенности. Высокий уровень жизнестойкости

помогает им сохранять внутреннюю гармонию, адекватно оценивать ситуацию и находить силы для преодоления трудностей.

Стресс, вызванный участием близкого человека в СВО, ранением или гибелью члена семьи влияет на субъективное благополучие и жизнестойкость, которому способствуют:

- а) факторы риска: страх за жизнь близкого человека, разлука, изменение социального статуса, финансовые трудности;
- б) переживание возможных психологических последствий: тревога, депрессия, снижение самооценки, нарушение семейной коммуникации и функционирования.

Для развития субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семьи участников (ветеранов) СВО используются когнитивный, экзистенциально-гуманистический и системные подходы.

При реализации когнитивно-поведенческого подхода происходит:

- работа с негативными автоматическими мыслями и установками;
- развитие навыков эффективного совладания со стрессом (техники релаксации, решение проблем, постановка целей);
- укрепление социальной поддержки и семейных связей.

При реализации экзистенциально-гуманистического подхода происходит:

- поиск личностного смысла и ценностей в сложной ситуации;
- развитие самопринятия и принятия неопределенности;
- работа с экзистенциальными темами (смерть, свобода, одиночество).

При реализации системного подхода:

- укрепление семейной сплоченности и коммуникации;
- распределение ролей и ответственности в семье;
- развитие гибкости и адаптивности семейной системы.

Субъективное благополучие отражает внутреннее восприятие человеком качества своей жизни, удовлетворенность ею и наличие положительных эмоций. Жизнестойкость, в свою очередь, представляет собой систему убеждений и установок, позволяющих успешно преодолевать трудные жизненные ситуации и сохранять внутреннюю сбалансированность.

Одним из эффективных методов работы в этом направлении является социально-психологический тренинг, предоставляющий возможность в безопасной и поддерживающей атмосфере группы развивать необходимые навыки, получать новые знания и обмениваться опытом с людьми, находящимися в аналогичной ситуации.

1.4. Социально-психологический тренинг как способ развития жизнестойкости у членов семей участников боевых действий

В работе с членами семей участников СВО эффективны социально-психологические тренинги, нацеленные на личностный рост и развитие коммуникативной компетентности. Тренинг способствует познанию участниками своих психологических и личностных особенностей, повышению самооценки, восстановлению чувств личной целостности и контроля над событиями. Одной из важных задач социально-психологического тренинга является решение личностных проблем участников, которые проявляются во время общения с окружающими.

На тренинге специалист создает эмоционально поддерживающую атмосферу в группе, благодаря которой снижается уровень психологической защиты участников.

Во время социально-психологического тренинга при обучении простым видам саморегуляции специалист может использовать различные виды групповых игр и упражнений. Они направлены на развитие воображения, созданию доверительных отношений в группе, улучшение взаимодействия. Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов делят их следующим образом:

- упражнения на внимание и самоконтроль;
- упражнения на воображение и саморегуляцию;
- упражнения на рефлекссию, эмпатию и бессловесное общение.

Глава 2. Сопровождение в учреждении детей ветеранов (участников) СВО

2.1. Основные компоненты комплексной психолого-педагогической поддержки детей ветеранов (участников) СВО, и их родителей

Детям ветеранов (участников) СВО в учреждении, должно быть обеспечено психолого-педагогическое сопровождение, индивидуальное консультирование и педагогическая поддержка. В своей профессиональной деятельности педагоги-психологи должны руководствоваться положениями профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н.

Деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО осуществляется по следующим направлениям:

- комплексная психологическая диагностика (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
- коррекционно-развивающая работа с детьми, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;

- психологическое консультирование участников сопровождения;
- психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) детей ветеранов (участников) СВО;
- психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО во время нахождения в учреждении, в том числе в части формирования в учреждении необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
- психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности реабилитационной среды (консультирование специалистов при выборе реабилитационных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и потребностей детей ветеранов (участников) СВО).

Работу по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО выстраивают в зависимости от статуса его пребывания в учреждении (см. Схему).



2.2. Мониторинг психического здоровья детей военнослужащих, задействованных в проведении специальной военной операции СВО.

В учреждении необходимо организовывать систематическое наблюдение (мониторинг) за психологическим благополучием детей из семей ветеранов (участников) СВО.

Мониторинг психоэмоционального состояния детей и подростков из семей участников (ветеранов) СВО позволит своевременно выявлять возможные отклонения в психическом здоровье, связанные с воздействием стрессовых факторов, обусловленных участием членов семьи в военных действиях

Диагностическим инструментарием для выявления уровня тревожности, наличия стресса и психологической травмы у детей и членов семей участников (ветеранов) СВО могут служить:

- Методика «Текущая реакция на травматический стресс»;
- Миссисипская шкала ПТСР.

Карта наблюдения за поведением ребенка для структурированного интервью с родителями (приложение 1.)

Полученные в ходе наблюдения данные, будут служить основанием для разработки и реализации адресных психолого-педагогических мер поддержки, направленных на оказание квалифицированной помощи детям и их семьям.

В случае обнаружения симптомов психоэмоциональных расстройств у детей из семей участников СВО, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ), необходимо организовать комплексное взаимодействие с привлечением квалифицированных специалистов-психологов. Одновременно следует установить тесный контакт с родителем или законным представителем ребенка, не принимавшим непосредственного участия в военных действиях.

В целях осуществления мониторинга за динамикой психического развития детей и подростков из семей ветеранов СВО, а также организации комплексного психолого-педагогического сопровождения, рекомендуется учитывать основания для отнесения данной целевой группы в группу ПППВ. Причины для отнесения обучающихся в группу ППВР и источники сведений согласно таблице № 1. (см. в приложении.)

Вместе с предложенным перечнем в качестве источников сведений могут выступать психологические заключения (справки) (их составление рекомендуется педагогу-психологу), а в случае, если речь идет о несовершеннолетнем, дополнительными источниками информации становятся результаты наблюдений воспитателей, родителей (законных представителей) взаимодействующих с ребенком в реабилитационной среде и в домашних условиях, а также справки (заключения) профильных специалистов (при наличии).

Работа с несовершеннолетними из семей ветеранов (участников) СВО, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой специалистов учреждения, в которой педагог-психолог может выступать организатором взаимодействия, а также при необходимости привлекаются другие специалисты в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов СВО.

Комплексная оценка психологического состояния детей военнослужащих (участников) СВО должна учитывать все возможные проявления стресса на разных уровнях функционирования. Только на основе всестороннего анализа можно своевременно выявить признаки стресса и разработать эффективные программы психологической поддержки и сопровождения данной категории.

Обнаруженные в ходе наблюдений и диагностики трудности, психологические реакции детей ветеранов (участников) СВО указывают на необходимость своевременного оказания им адресной, индивидуально ориентированной психологической помощи, а также организации превентивных действий в формате адресных психолого-педагогических программ и технологий (профилактические, просветительские, развивающие, коррекционно-развивающие).

2.3. Работа по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО

При выявлении психолого-педагогических проблем педагогам-психологам необходимо осуществлять коррекцию психолого-педагогических рисков, трудностей в проявлении состояний, поведении, адаптации и содействие социально-психологической реабилитации детей участников СВО.

Содержание коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними из семей участников СВО предполагает:

- разработка и реализация планов проведения коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в поведении;
- организация и совместное осуществление педагогами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей ветеранов (участников) СВО недостатков, нарушений социализации и адаптации;
- формирование и реализацию планов по созданию реабилитационной среды для детей ветеранов (участников) СВО с особыми потребностями;

- проектирование в сотрудничестве со специалистами индивидуальных реабилитационных маршрутов для детей ветеранов (участников) СВО.

Для эффективности всей работы необходимо тесное взаимодействие с родителями (законными представителями) детьми из семей участников СВО. В то же время, самим родителям (законным представителям) несовершеннолетних предоставляется возможность получения консультации специалистов психолого-педагогического сопровождения в очной форме, по телефону или видеосвязи.

2.4. Предоставление экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном формате.

В случае гибели военнослужащего участника СВО возможен следующий алгоритм сопровождения, несовершеннолетних:

1. Информирование детей ветеранов (участников) СВО о гибели (смерти) родителя (законного представителя).

Следует отметить, что в зависимости от обстоятельств детям ветеранов (участников) СВО о смерти родителя (родственника) могут сообщать значимые взрослые: воспитатель, педагог-психолог, социальный педагог и т.д. Ключевым критерием выбора человека, сообщającego несовершеннолетним о смерти родителя (законного представителя), должна быть степень эмоциональной близости, взаимного доверия. Также сообщение несовершеннолетним о смерти родителя (законного представителя) должно происходить лично, и ни в коем случае не в дистанционном режиме – это необходимо в целях заботы о жизни и здоровье ребенка, которые подвержены опасности из-за возможной сильной эмоциональной реакции.

2. Формирование отношения у несовершеннолетнего к утрате.

Отношение как несовершеннолетнего, так и совершеннолетнего лица к утрате должно сложиться из трех компонентов: когнитивного, аффективного и поведенческого:

- несовершеннолетнему важно понять, что люди вокруг него разделяют его эмоции и готовы поддержать его;
- несовершеннолетнему важно почувствовать, что он продолжает быть значимым для оставшихся членов семьи;
- несовершеннолетнему важно сориентировать на дальнейшую деятельность и составить вместе с план действий на ближайшее будущее.

3. Педагог-психолог доводит до специалистов рекомендации об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах.

4. Специалисты используют данные педагогом-психологом рекомендации в реабилитационной деятельности и в воспитательном процессе.

5. При возникновении кризисной ситуации у детей из семей ветеранов (участников) СВО предлагается руководствоваться алгоритмом, приведенным в рекомендациях специалистам в ситуации кризисного состояния несовершеннолетнего (Приложение 2.).
6. Педагогу-психологу необходимо разработать и применять специальные программы кризисного сопровождения детей ветеранов (участников) СВО, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы) и осуществлять коррекционную работу по переживанию горя с несовершеннолетними, находящимися в состоянии утраты родителя – участника СВО, в очном и дистанционном режиме (Приложение 3.).
7. С целью совершенствования психолого-педагогических компетенций специалистов при оказании психологической помощи и поддержки детям ветеранов (участников) СВО им необходимо освоить дополнительные профессиональные программы повышения квалификации, направленные на формирование психологических компетенций в области оказания помощи обучающимся в стрессовых состояниях, состоянии утраты и при психоэмоциональных нарушениях вследствие переживания психотравмирующих событий.

2.5. Налаживание сетевого и межведомственного сотрудничества для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Оказание адресной психологической помощи детям ветеранов (участников) СВО, при отсутствии педагога- психолога в учреждении или в случаях, когда необходима специализированная психологическая помощь возможна в муниципальных и (или) региональных центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (региональных ресурсных центрах развития психологической службы).

Так как дети ветеранов (участников) СВО отнесены к уязвимой категории, им требуется комплексная помощь в социально-психологической адаптации. В зависимости от поведенческих реакций обучающихся а также от формы проявления переживаний по поводу утраты родителя – участника СВО, которые могут перейти в отклоняющееся поведение, возможно привлекать специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

При подозрении на психические расстройства, связанные с воздействием травматического события (посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия), требуется незамедлительная организация консультации несовершеннолетнего и его родителей (законных представителей) у профильных специалистов организаций системы здравоохранения.

В случае выраженных признаков развивающегося депрессивного состояния, педагог-психолог рекомендует родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обратиться за консультацией к врачу-психиатру. В случае, если врач-психиатр не выявил нарушений психической деятельности, несовершеннолетний исключается из группы ПППВ. При отсутствии положительной динамики или при отрицательной динамике в мониторинге у несовершеннолетнего за следующий мониторинговый период педагог-психолог может предложить родителю (законному представителю) несовершеннолетнего повторно обратиться в врачу-психиатру за консультацией.

Для учреждения, в котором реабилитацию дети ветеранов (участников) СВО, пережившие психотравмирующее событие, рекомендуется применить модель адаптации, структурными компонентами которой являются социально-психологическая и культурная адаптация.

Социально-психологическая адаптация детей ветеранов (участников) СВО направлена на повышение качества социального взаимодействия, помощь в установлении конструктивных взаимоотношений со сверстниками, специалистами учреждения.

На уровне *социокультурной адаптации* детей ветеранов (участников) СВО рекомендуется привлекать к культурно-просветительским мероприятиям. Работа по включению несовершеннолетних в социокультурное пространство и благоприятный микросоциум позволит существенно снизить риск развития дезадаптационных тенденций и оказать ему содействие в расширении социальных связей, укреплении чувства значимости и формировании стрессоустойчивости.

Заключение

Методические рекомендации направлены на оказание психологической помощи и поддержки детей семей военнослужащих, задействованных в специальной военной операции. Особое внимание в них уделено вопросам психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов участников СВО в учреждении для социальной реабилитации.

Данные методические рекомендации представляют собой комплексный подход к оказанию психологической помощи членам семей участников (ветеранов) специальной военной операции (СВО).

Рекомендации разработаны для обеспечения квалифицированной и адресной психологической поддержки семьям участников и (ветеранов) СВО, способствующей преодолению последствий психологической травмы, построению конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, включая работу с трудностями адаптации детей.

Работа по психологической поддержке семей военнослужащих, участвующих в СВО на данном этапе является одной из приоритетных задач государства и общества. Только совместными усилиями всех заинтересованных сторон можно обеспечить эффективную организацию помощи по сохранению и укреплению психического здоровья семей участников (ветеранов) СВО.

Список использованной и рекомендуемой литература

1. Ахметодова Х. Б. Изменения личности при посттравматическом стрессовом расстройстве (по данным обследования мирного населения, пережившего военные действия / Х. Б. Ахметодова. Москва, 2004.
2. Барышева Е.И. Трансформации содержательных характеристик картины
3. мира взрослых, переживших ситуацию военного конфликта // Вестник КГУ.
4. 2020. Т. 26, № 1. С. 54–59 DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-54-59
5. Волкан В. Жизнь после утраты: Психология горевания / В. Волкан. - М.:
6. Когито-Центр, 2020. С. 288
7. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD):
8. учебник и практикум для вузов – М.: Издательство Юрайт, 2023. С.644
9. Кружкова О.В. Психологические защиты личности: учебное пособие / О.В.
10. Кружкова, О.Н. Шахматова– Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2006 С. 153
11. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний:
12. персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило.
13. Москва: Издательство Юрайт, 2024. С. 213 (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14834-3. Текст: электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/544479>
14. Колобова С. В. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации людей,
15. проживающих в районах ведения боевых действий. Вестник государственного университета просвещения // № 4 (2022). серия: психологические науки. Текст: электронный // URL:<https://doi.org/10.18384/2310-7235-2022-4-89-100>
16. Лисниченко И.Ю. Особенности проживания горя на различных этапах при утрате близких // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2017. № 4(4).
17. Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов: учебное пособие для вузов /
18. Москва: Издательство Юрайт, 2024. С.225 ISBN 978-5-534-06460-5. Текст:
19. электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/540706>
20. Щеглова Е.С., Суркова И.Ю. Динамика проявления военного синдрома: структурно-функционалистская перспектива // Вестник Поволжской академии государственной службы. 2020. № 1 (22). С. 145-151.
21. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности
22. // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. С. 59-65.
23. Сборник статей «Современный интегративный подход в профилактике кризисных состояний» / Под общей ред. Н. А. Склиановой. – Новосибирск,
24. МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020. С. 6

25. Техники психотерапии при ПТСР: практическое пособие/О.Г.Сыропятов,
26. Н.А. Дзеружинская. Киев; 2014. С. 42 URL:
27. <https://fictionbook.ru/static/trials/08/64/73/08647324.a4.pdf>
28. Атагунов Р.И. Оптимизм, жизнестойкость и удовлетворенность жизнью
29. российских военнослужащих. Дата: 2018 //URI:
30. <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/150336>

Карта наблюдения за поведением ребенка для структурированного интервью с родителями (7-17 лет)

Наблюдаются ли в последнее время следующие особенности поведения ребенка:

	Да	Нет
1. Проблемы со сном (частые пробуждения, ночные страхи и кошмары, трудности засыпания), потеря аппетита, апатия		
2. Склонность к уединению, самоизоляция, отчуждение, скрытность, изменение круга общения (<i>мало общается с прежними друзьями и много – с новыми, «виртуальными», часто - старше его, с резко отличными от его интересов. О своих новых друзьях ребенок рассказывает либо очень лаконично, в резкой манере, либо вообще отказывается обсуждать и, тем более, знакомить их с родителями</i>)		
3. Проявления агрессии, возбужденного агрессивного состояния враждебности (<i>вербальной, конфликты в семье, в школе, с учителями, одноклассниками; выражение физической агрессии, направленной на окружающих (драки с родственниками, сверстниками) или на себя самого (самоповреждающие действия - порезы кожи рук, ног, живота, проколы разных участков тела; на его фотографии профиля в социальной сети могут появляться мрачные фотографии, кровь, акты насилия и жестокости; на странице его аккаунта в социальной сети демонстрируются фото-, видео- или текстовые материалы, содержащие негативный контент.</i>)		
4. Злоупотребление алкоголем или наркотиками		
5. Резкие изменения в эмоциональном состоянии (<i>внезапно возросшая тревожность, чрезмерная замкнутость, депрессивное настроение, склонность к меланхолии, чрезмерная плаксивость, эйфория после депрессии, резкие перепады настроения), агрессию направленную на себя; - угрызения совести; чувство безнадежности, тревоги, депрессии, плач без причины; раздача личных вещей; неспособность долго оставаться внимательным; утрата интереса к любимым занятиям; самобичевание; обобщающие фразы, содержащие псевдофилософские рассуждения, а также иносказательные и многозначные афоризмы. высказывание мыслей о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве)</i>		
6. Изменение повседневной активности (<i>резкое ухудшение успеваемости, немотивированные прогулы, побеги из дома, резкие изменения в манере одеваться, эпатажность,</i>		

<i>пренебрежительное отношение к своей внешности, не соблюдение гигиенических навыков)</i>		
7. Ребенок состоит в группе, распространяющей подозрительный или негативный контент <i>на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ, ненависти к определенным социальным группам или национальностям, насилия, жестокости, совершения суицида, вовлечения в противозаконную деятельность (мошенничество, экстремизм).</i>		
8. Интернет-зависимость. Ребенок проводит в социальной сети или занимается компьютерными играми настолько много времени, что даже пренебрегает ежедневными делами: едой, сном, учебой, что приводит к признакам, указанным в пп. 1, 2, 7		

Интерпретация

В случае ответа ДА, на вопросы пп. 2-9 с учетом высокой уязвимости к факторам риска необходимо направление на психодиагностическое обследование медицинским психологом с целью разработки системы профилактических и коррекционных мероприятий.

В случае положительного ответа на пп. 4, 6 необходима консультация психиатра.

Если положительный ответ дан только на пп. 1, 9 рекомендовано наблюдение родителем поведения ребенка на протяжении 1 мес. с повторным обращением по инициативе родителя в случае сохранения признаков дезадаптивного поведения.

Таблица № 1.

**Примерный перечень оснований для отнесения детей
ветеранов СВО в группу ПППВ**

№ п/п	Причины отнесения в группу ПППВ	Источники сведений
	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений специалистов, родителей (законных представителей).
	Неудовлетворительное Психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью одственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений специалистов, родителей (законных представителей).
	Склонность к аддиктивному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений специалистов, родителей (законных представителей).
	Склонность к девиантному поведению	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от специалистов.
	Склонность к суицидальному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников, специалистов.
	Нарушения в развитии	Медицинское заключение (справка), заключение ППк / ПМПК / ЦПМПК*.

	Сниженная самооценка	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от специалистов, родителей (законных представителей). .
	Проявления депрессивного состояния	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от специалистов, родителей (законных представителей). .
	Посттравматическое стрессовое расстройство	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников, родителей (законных представителей).

* ППк – психолого-педагогический консилиум образовательной организации;
ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия; ЦПМПК – центральная психолого-медико-педагогическая комиссия.

Техники работы с ПТСР, паническими атаками, страхами

Метод термометра

Используйте метод термометра - Нарисуйте картинку термометра и проставьте на ней цифры от 1 до 10. У психологов используется – Шкала от 1 до 10.

Когда вы сталкиваетесь с вашими напоминаниями, можете использовать термометр, который должен вам помочь. Снизу цифра 1 означает, что вы совсем не боитесь, это ваше состояние наибольшего покоя. Цифры сверху означают, что вам очень страшно и вы испуганы больше всего своей жизни.

Другая техника, которая поможет вам встретиться со страхом, — это заранее подготовленные позитивные утверждения, которые можно перечитывать, когда вам становится страшно. Ваши листики должны быть готовы под рукой.

Что может быть полезным, когда обращаешься к себе в моменты страха? Когда вы будете тренироваться дома, помните, что нужно начинать с чего-то с самого низа вашей стремянки, с чего-то, с чем вы уже сейчас можете смело встретиться.

Закройте глаза. Сначала попробуйте расслабиться. Чувствуете ли вы сейчас расслабление? Когда вам страшно, используйте техники дыхания — для расслабления, одновременно произнося положительные утверждения, или как еще их называют, — «сильные мысли». Вы можете сделать вдох, выдох, расслабиться и сказать: «Я могу это сделать. Я сильный...». Вдох, выдох, расслабление.

Если вы используете технику «термометр страха», то можете ощутить, как ваш страх уменьшается на каждом шагу. Вы готовы к встрече со своими страхами. Вот краткое повторение тех действий, которые можете делать: Для начала выберите что-то достаточно простое для первой ступени вашей лестницы. Подготовьтесь: скажите себе, что сделаете это, даже если вам страшно. Сначала используйте техники дыхания и упражнения на релаксацию.

Когда вы расслабитесь, начните работать с ситуацией, вызывающей у вас страх. Если вам станет страшно, помните о релаксации и практикуйте методики дыхания. Скажите себе, что вы сможете это сделать («Это не может причинить мне вреда», «Я знаю, что справлюсь» и т.д.). Оцените собственный ужас по шкале термометра, поставьте ему оценку. Оставайтесь в ситуации.

Наблюдайте за тем, как по мере нахождения в ситуации ваш страх понемногу уменьшается. Оставайтесь в ситуации, пока ваш страх не достигнет отметки в 2 или 3 балла по шкале термометра. Поздравьте себя — вы это сделали! Вы на правильном пути преодоления вашего посттравматического стресса и возвращения себе радости делать нормальные, желаемые для себя вещи.

Метод экрана

Упражнение - как можно изменить видеоряд травматического события, которое врывается в ваше сознание, когда вы этого не хотите. Для этого вам нужно сознательно вызвать картинку, чтобы вы могли увидеть ее. Помните, что вы только контролируете свои воспоминания. Держите глаза открытыми.

Представьте, что на стене против вас вы видите телевизионный экран. Добейтесь качественной картинки телевизионного экрана. Теперь увидите на этом экране изображение интрузивного воспоминания, которое возвращается снова и снова. Вы можете это сделать?

Хорошо. Вы видите цветное или черно-белое изображение? Можете изменить цвета на черно-белые? Попробуйте сделать это и посмотрите, что будет.

Хорошо. У вас получилось движущееся, как в фильме, изображение? Представьте, что с помощью пульта дистанционного вы делаете стоп-кадр. Остановите действие. Запустите снова. Перемотайте и посмотрите на обратной перемотке.

Вам удалось? Прекрасно. Теперь включите медленное воспроизведение. А теперь посмотрите, удастся ли ускорить изображение. Снова постарайтесь изменить цвет. Наблюдайте, как картинка становится нечеткой и размытой, как при плохом приеме. Посмотрите, получится ли у вас изменить контрастность изображения, чтобы картинка поблекла. Поиграйте с изображением. Теперь представьте, что вы можете нажать кнопку выключения. Что произошло? Мы его выключили. Кому-то из вас не удастся с первого раза изменить изображение после вызова картинки. Это не ваша ошибка. Это была хорошая попытка. Но, возможно, другие техники окажутся для вас более действенными. Вы можете вызвать перед собой картинку произошедшего? Как далеко от вас изображение? Вы сможете отодвинуть изображение дальше от себя, и чтобы во время движения образ становился все меньше, пока не исчезнет совсем? Сможете представить, что оно исчезает здесь в стене?

Теперь вызовите картинку и вообразите, что вы видите ее на моей ладони. Можете это сделать? Наблюдайте, как она уменьшается по мере того, как я отодвигаю руку. Она уменьшилась? Вы еще видите его? (Сожмите кулак и спрячь руку за спину). Сейчас она исчезла. Попробуем еще раз. Так же, как и с визуальными образами, вместе с детьми мы будем работать со звуками и запахами. Вы можете изучить и использовать эти техники вместе с детьми, когда будете помогать им с домашним заданием.

Методы работы с образами

Техника экрана предполагает работу с образами через воображаемый экран. Сейчас продолжаем работу с образами. Метод отправления в рамку. Как изменять картинки травматических событий, которые попадают в ваше сознание, когда вы этого не желаете. Чтобы научиться этому, должны

сознательно и четко вспомнить картинки этих событий. Помните, что вы управляете вашими воспоминаниями.

Представьте образ как картинку и попробуйте обrahmen ее рамкой, как обрамляем картину или фотографию. Передвиньте обрамленную картинку. Она удаляется, переворачивается вверх ногами или задом вперед? Теперь переместите рамку подальше от вас. Становится ли она меньше? Теперь переверните ее вверх ногами. А теперь сделайте так, чтобы картинка упала. Она разбилась на мелкие кусочки и разлетелась в разные стороны, не правда ли?

Слуховые и обонятельные техники

Иногда у детей есть интрузивные воспоминания в виде картинок, а иногда — в виде звуков. Некоторым детям слышатся крик или плач людей, тогда как на самом деле ничего подобного не происходит. Обычно это случается в ночное время, когда они пытаются уснуть. На самом деле это не настоящие крики, а воспоминания, которые могут возвращаться, даже если вы этого не хотите, так же, как картинки, с которыми мы работали раньше.

Поработаем с методами, которые помогут нам выключать эти воспоминания звуков и включать их так же, как мы делали с картинками. Теперь я хочу, чтобы вы сознательно представили звуковые воспоминания, что вас беспокоят. Если таких воспоминаний нет, тогда можете тренироваться во время этого упражнения с некоторыми другими звуками, которые вы помните. Даже если у вас сейчас нет таких проблем, наши тренировки пригодятся вам в будущем.

Сначала мысленно послушайте этот звук. Обратите внимание на то, как он громок. Он четок или приглушен? Он напряжен и резок или невнятен? Кто говорит? Это мужчина или женщина. Какие особенности их акцента? Теперь я хочу, чтобы вы снова вспомнили свое звуковое воспоминание. На этот раз представьте, что он звучит из магнитофона (радио или телевизор без изображения и т.д.). Вы слышите его? Представьте, что вы протягиваете руку к выключателю громкости и делаете звук тише. Что происходит? Вы нажимаете клавишу, и звук становится все тише. Теперь включите громкость.

Стали ли воспоминания громче? Теперь снова их выключите. Они становятся все тише. Нажимайте кнопку громкости, пока не сможете их слышать. И выключайте их.

Обонятельные техники

Теперь мы поговорим с вами о запахах, связанных с травматическим событием. Иногда запах может спровоцировать возвращение навязчивых воспоминаний. Это очень пугает, потому что сразу возвращает все страшные переживания и эмоции. Если это с вами происходит, полезно иметь под рукой какое-нибудь средство для того, чтобы избавиться от плохого запаха. Даже если у вас при себе нет чего-нибудь, что вы могли бы сразу понюхать,

старайтесь представить себе приятные запахи (кофе, хлеб, выпечка мята, клубника...) Можете понюхать аромомасла – лимон, мята, хвоя. Попробуйте сделать это сейчас — это может быть довольно трудной задачей.

Закройте глаза. Старайтесь представить аромат масел, которые вы использовали. Вспомните, каким он был, что именно напоминал, какой цвет казался. Можете ли вы это сделать?

Представьте, что рядом с вами бутылка с крышкой. Сейчас попробуйте вспомнить по-настоящему ужасный запах – один из самых ужасных, которые вы только испытывали в своей жизни. Представьте себе этот запах в форме маленького дымчатого облачка прямо напротив вас. На самом деле попробуйте вспомнить этот запах. Какого цвета это дымчатое облако? Вы почувствовали запах? Теперь наблюдайте, как облако запаха медленно уменьшается на ваших глазах. Она становится все меньше и наконец рассеивается.

Представьте себе воздушный шарик и наблюдайте, как слабеющий запах затягивается в шарик. Представьте все тучки запаха внутри шарика. Как только все исчезает внутри шарика, запах развеивается. Отпустите шарик и наблюдайте за тем, как он улетает и уносит с собой все ужасные запахи. Теперь, для того чтобы избавиться от неприятных запахов раз и навсегда, представьте, как снимаете крышку с бутылки рядом с вами. Возвратите себе приятный запах со всеми его красками и напоминаниями. Вы можете вообразить себе хороший запах? Хорошо. Откройте глаза.

Техника двойного фокуса внимания.

Теперь сядем на полу. Ведущий начинает стучать по своей коленке (если работаете самостоятельно – то начинаете стучать по своей коленке).

Сначала просто понаблюдайте за тем, как стучат по своим коленям в ритм. Теперь и вы поступите так же. Повторяйте за ведущим. Ладно, очень хорошо. Теперь попробуем еще раз. Теперь надо чтобы вы вспомнили картинку, которая вас огорчает и которую вам хотелось бы избавиться. Держа глаза открытыми, ясно представьте себе эту картинку. Удалось? Теперь, держа картинку в воображении и с открытыми глазами, вы с ведущим (или самостоятельно) начнем ударять по коленям поочередно. Начинаем. Теперь остановитесь и уберите картинку. Ударяйте по коленям, как вы делали до этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении. Смотрите, что с ним будет.

Теперь остановитесь. Уберите картинку. Кто заметил какие-то изменения в картинке? У кого-то произошли изменения, у кого-то нет. Это нормально. Просто понаблюдайте за картинкой в вашем воображении в то время, как вы стучите, и посмотрите, что с ней случится. Хорошо?

Давайте попробуем еще раз. Теперь остановитесь. Уберите картинку. Ударяйте по коленям, как вы делали до этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении. Теперь остановитесь. Уберите картинку. Мы сделаем то же самое еще раз. На этот раз старайтесь сделать так, чтобы

ваша картинка постепенно исчезала. Представьте, что вы выключите яркость (выключить цвет, пусть картинка станет черно-белой и начинает тускнеть по яркости) и наблюдайте за тем, как изображение становится менее четким, расплывается, в то время как вы продолжаете стучать. Хорошо? Готовы?

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Просто оставьте произошедшие изменения и наблюдайте, что произойдет дальше. Сейчас вообразите себе хорошую картинку, в то время как вы будете стучать. Эта картинка займет место плохой картинки. Представьте хорошую картинку, не закрывайте глаза. Теперь мы начнем стучать еще раз. Теперь остановитесь. Закончили работу.

Метод 5-4-3-2-1(при ПТСР, панической атаках, страхах)

Панические атаки могут заставить человека чувствовать себя оторванным от реальности. Это связано с тем, что интенсивность беспокойства может преобладать над другими чувствами. Упражнения от панических атак включают метод 5-4-3-2-1 — это тип техники заземления и тип внимательности. Это помогает отвлечь внимание человека от источников стресса.

Чтобы использовать этот метод, человек должен медленно и тщательно выполнять каждый из следующих шагов:

1. Посмотрите на 5 отдельных объектов. Ненадолго подумайте о каждом.
2. Слушайте 4 различных звука. Подумайте, откуда они пришли и что их отличает.
3. Коснитесь 3 объектов. Подумайте об их текстуре, температуре и способах их использования.
4. Определите 2 разных запаха. Это может быть запах кофе, мыла или стирального порошка на одежде.
5. Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать. Обратите внимание, какой вкус у вас во рту, или попробуйте попробовать конфету.

Лестница страха

Построение индивидуальной иерархии страха.

Можно создать собственную стремянку, которая поможет вам побороть страхи напоминаний о травматическом событии. Через минуту каждый из вас создаст такую личностную стремянку.

Кто хотел бы стать волонтером, чтобы помочь нам продемонстрировать, что именно нужно делать?

Выберем напоминание или страх из вашего списка. Это должно быть что-то такое, от чего вы долго пытались держаться подальше, но сейчас думаете, что готовы встретить. Выберем что-нибудь не слишком сложное для начала. Техника - мы должны разделить страх на небольшие шаги. Если, например, вы избегаете места, в котором вы находились, когда взорвалась граната, нижней ступенькой стремянки может быть осмотр этого места с

расстояния; следующей ступенькой могут быть прогулки мимо этого здания; следующим шагом — приближение к конкретной точке и т.д.

Ошибкой, которую часто делают дети, является планирование слишком больших шагов, поэтому позаботьтесь, чтобы запланированные слишком большие шаги были разбиты на меньшие. Если у вас был опыт пребывания в горящем доме, и вы боитесь смотреть на небольшое пламя с большого расстояния, потом — ближе, впоследствии — стоять недалеко и т.д. Помните, что самые легкие шаги должны быть снизу лестницы, и мы стараемся продвигаться очень маленькими шагами ступенями вверх. Идем вверх по стремянке, поэтому вам не будет слишком страшно. Только от вас зависит, насколько будете быстро продвигаться по лестнице — вы самостоятельно контролируете свой темп и поднимаетесь только тогда, когда готовы, если вы захотите, ваши родители или другие взрослые могут сначала быть рядом с вами и помогать.

Помните задачу - *встретиться со своим страхом и победить его*.

Работа со снами

Многим детям снятся плохие сны или ночные кошмары после того, как они видят что-то страшное в реальной жизни. Возможно, они также вам снятся или могут присниться в будущем. Поэтому есть методы, с помощью которых вы сможете бороться против ночных ужасов. У многих детей бывают плохие сны и ночные ужасы после того, как они видели что-то ужасное. Мы покажем детям несколько техник по борьбе с ночными ужасами. Что вы можете сделать с ночными ужасами? Кто хочет начать?

Составим список. Убедитесь, что дети ложатся в постель каждый день в одно и то же время. Старайтесь обеспечить им период покоя или время для медитации перед сном. Пусть воздерживаются от чрезмерного количества кофе и чая перед засыпанием. Молитвы перед засыпанием помогают многим детям. Попробуйте молиться. Можно почитать, когда они уже в постели. Некоторые дети любят слушать музыку, что помогает им заснуть. Вы можете установить постоянный вечерний распорядок перед укладкой в постель. Вы можете поощрять использование техник релаксации перед засыпанием в своих детей. Вы можете стимулировать их к выполнению упражнения посещения своего безопасного места перед сном.

Вы можете стимулировать возрождение в памяти содержания сновидений в течение дня и использование техник, которые мы применяли для того, чтобы сдерживать нежелательные воспоминания (такие, как техника экрана, воспоминания параллельно с похлопыванием по коленям). Дети говорят о своих снах: вы можете создать для детей возможность нарисовать, записать или поговорить о своих снах. Поощряйте их в этом, но не принуждайте. Вы можете попросить их подумать о положительном окончании сна. Ночные ужасы очень страшны, потому что во время сна они кажутся реальными. Но на самом деле они не настоящие. Это просто сны, и они не могут стать реальностью и нанести вам вред.

Лучший способ бороться с ними — открыть их в течение дня, когда вы не спите и ничего не может вам повредить. Из разговоров с другими детьми мы знаем, что, если открыть сны днем и поделиться ими с другими, они будут возвращаться все реже ночью.

Один из лучших способов открыть сны и выгнать их на поверхность — это нарисовать их, что мы сейчас вместе с вами и сделаем. нарисуйте свои ночные ужасы со всеми их деталями. Поговорите, о том, что нарисовали, рассказав друг другу о своих самых страшных снах. Это могло быть для вас довольно тяжело, но вы сделали очень полезное дело. Постарайтесь рассказать (маме, папе или другому взрослому, которому есть доверие) о вашем сне.

Расскажите им обо всем столько, сколько сможете. Помните, что чем больше вы говорите или пишете об этом в течение дня, тем меньше оно будет возвращаться к вам ночью. Если вы все еще будете напуганы или огорчены после того, как расскажете о своих снах, потренируйтесь представлять свое безопасное/особое место (техника есть в данной книге) и попытайтесь расслабиться. А вы знали, что можете менять свои сны, если только захотите?

Один из способов этому научиться — использовать те техники, которые описаны выше — (Техника работы с образами) чтобы вы могли представить, как транслируете свой сон на телевизионном экране и изменяете его. Можете также использовать упражнение на постукивание, пока думаете о своем сне. Еще один метод — это продумать то, как бы вы хотели, чтобы сон заканчивался. Попытайтесь придумать своему сну другое окончание.

Подумайте о том, чтобы сделали во сне, если бы обладали настоящей суперсилой делать что угодно. Во сне вы можете наделить себя какими-нибудь магическими силами. Вместе с вами в вашем сне может быть ваш мысленный помощник или, возможно, герой, который придет на помощь.

Сейчас прошу вас подумать о хорошей концовке вашего сна, где вы даете отпор всему плохому, и нарисовать его дома.

Отрицательные мысли и волнения

Если вас беспокоят негативные мысли и волнения, вы можете выделять на них 15 минут ежедневно, пока вам не удастся снова возобновить контроль над своими мыслями и волной. В настоящее время вы можете думать о том, что вас беспокоит. Также можете волноваться сколько угодно, но не беспокойтесь, если вам этого не хочется.

Если негативные мысли приходят в голову вне этого «времени для волнений», вы просто их отмечаете и говорите себе: «Сейчас я не буду об этом думать, подумаю об этом в специально отведенное время для негативных мыслей (или волнения)». Тогда заметите, как такие мысли постепенно отступают или вы начинаете какую-то другую деятельность или думаете о чем-то совсем другом. Тогда, когда у вас появляются негативные

мысли или волнения, может также быть полезным записывать такие переживания и находить пять причин, почему то, о чем вы волнуетесь, может случиться и пять причин, почему оно не произойдет.

Техники релаксации

Как научиться меньше бояться – это научиться расслаблять собственное тело. Очень трудно чувствовать себя напуганным, когда наше тело расслаблено. Чем больше наше тело расслаблено, тем легче нам чувствовать себя и думать положительно.

Во время релаксации очень важно то, как вы дышите. Иногда, когда мы напуганы, начинаем быстро поверхностно дышать, из-за чего испытываем недостаток воздуха. Теперь перед тем, как расслабить наши мышцы, мы научимся дышать так, чтобы не делать короткие маленькие вдохи, и это поможет нам расшататься.

Контроль дыхания

Сделайте глубокий вдох. Положите одну руку на живот. Делайте вдох и выдох. Положите вторую руку на грудь. Обратите внимание на то, как двигаются ваши мышцы во время каждого вдоха и выдоха. Теперь сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдыхайте, считая «один» и говоря себе «расслабьтесь». Давайте попробуем. 1 – я расслабляюсь; 2 – я расслабляюсь все больше.... 10 – я расслаблен, мое тело расслаблено.

Расслабление мышц

Теперь мы потренируемся расслаблять наши мышцы. При этом используем технику контроля дыхания. Попробуем с вами релаксацию. Вот что будем делать: Будем поочередно сосредотачиваться на разных мышцах нашего тела, сначала напрягая их, а потом расслабляя, хорошо? Поочередно будем говорить о разных мышцах.

Убедитесь, что вы чувствуете себя удобно. Просто дышите спокойно и размеренно. Сначала – ваши ладони и руки. Зажмите обе ладони в кулак. Очень крепко сжимайте кулаки. Так сильно, как вы только можете. Почувствуйте у них напряжение. Почувствуйте напряжение в ваших ладонях и предплечьях. Держите его (Напряжение в различных группах мышц должно продолжаться в течение примерно пяти медленных отсчетов). Теперь расслабьтесь. Отпустите.

Хорошо. Держите ваши руки следующим образом (Руки в стороны, ладони вверх, руки согнуты в локтях, как будто вы поднимаете тяжелый вес). Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Теперь расслабьтесь и отпустите. Хорошо. Держите ваши руки прямо. Руки соединены прямо перед собой. Сильно напрягите свои мышцы. Почувствуйте напряжение у ваших плеч. Держите его.

Испытывайте напряжение. И расслабьтесь. Теперь ваша шея и плечи. Подвигайте (поднимайте) вашими плечами в направлении ушей. Ощутите напряжение вокруг шеи и плеч. Держите ее, почувствуйте напряжение. И расслабьтесь. Опустите вашу голову таким образом, чтобы подбородок касался груди. Медленно поворачивайте вперед и назад. И в другую сторону.

Поднимите голову. Вращайте голову по кругу и в стороны. Снова опустите голову к груди. Повторите повороты головы. Поднимите голову. Дальше – ваш живот. Очень сильно напрягите ваш живот. Держите напряжение.

Почувствуйте напряжение. И расслабьтесь. Дальше — ваши ноги. Держите ноги перед собой (ноги прямо, сомкнутые в колене), и напрягите их изо всех сил. Держите их напряженными. Почувствуйте, как они твердеют. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите.

Наконец – ваши стопы. Ноги перед вами, отведите носочки стоп в разные стороны. Сильно нажмите на них. Почувствуйте напряжение в мышцах ног и в икрах. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите. Как вы себя чувствуете? Сделайте небольшой перерыв (дети должны встать, подвигаться, взбодриться). Вы можете сесть или прилечь в комнате. Убедитесь, что вам удобно. Просто спокойно дышите, глубоко и ровно.

Когда вы будете готовы, закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ровное и спокойное. С каждым выдохом вы чувствуете себя спокойнее. Ровное дыхание, чувство покоя и расслабление. Теперь пройдемся по всем группам мышц, напрягая и расслабляя их. Крепко сожмите кулаки на обеих руках. Сжимайте кулаки очень сильно. Так крепко, как только можете. Почувствуйте это. Почувствуйте напряжение.

Почувствуйте напряжение в ваших руках и предплечье. Держите и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Держите ваши руки расслабленными (как плети). Очень сильно напрягите их.

Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Держите и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Держите ваши руки прямо. Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение позади ваших рук. Держите его.

Почувствуйте напряжение. Чувствуйте. Держите...и расслабьте. Теперь ваши руки расслаблены. Вы чувствуете, как они тяжелеют. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Ровно дышите. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. С каждым выдохом напряжение понемногу покидает ваше тело.

Теперь – шея и плечи. Поднимите плечи так, чтобы они касались ушей. Ощутите напряжение вокруг плеч и шеи. Держите так, почувствуйте, как напряглись мышцы. Держите... а теперь расслабьте. Теперь опустите голову вперед, чтобы подбородок лежал на груди. Поверните голову в одну сторону. Медленно сверните ее вперед. А теперь медленно в другую сторону. Снова опустите ее так, чтобы подбородок касался груди. Поднимите голову.

Почувствуйте, как напряжение бросило вашу шею и плечи. Вы чувствуете спокойствие и расслабленность.

Теперь – ваш живот. Напрягите ваш живот. Держите напряжение. Очень сильно. Почувствуйте напряжение. Держите ее... и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение покидает ваш животик. Ваш живот... и ваши плечи... и руки теперь расслаблены. Напряжение покидает ваше тело. вы чувствуете себя спокойно, спокойно и в тепле. С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее. Ваше тело тяжелое. Дыхание ровное. И расслабленное.

Теперь ваши ноги. Выпрямите ноги перед собой. Сильно напрягите мышцы. Почувствуйте напряжение в ваших ногах. Обратите внимание на ваши чувства. Почувствуйте жесткость ног. Держите напряжение... а теперь расслабьте. Почувствуйте, как напряжение падает с ваших ног. Ровное дыхание, вы чувствуете себя спокойными, расслабленными, и в безопасности.

Теперь – ваши стопы. Вытяните стопы вперед. Тащите их сильно. Почувствуйте напряжение в ступнях и икрах. Почувствуйте, как они твердеют. Держите их. Почувствуйте напряжение. Держите... и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте, как напряжение оставляет ноги и стопы, вы расслаблены, спокойны и в безопасности.

Теперь ваше тело расслаблено. Ровное дыхание... С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее. Напряжение покидает ваше тело. Ваше тело тяжелое, расслабленное, спокойное и теплое. Только ровное дыхание. Тяжелые, теплые, расслабленные. Подумайте о ваших руках... и напряжение покидает их. И ваша шея расслаблена. Почувствуйте ваш животик, и как напряжение покидает ваш животик. Ноги... почувствуйте, какие они тяжелые и расслабленные. И ваши стопы... тоже расслаблены. Вы чувствуете себя спокойно, неподвижно и спокойно. Просто оставайтесь в этом состоянии несколько минут. С каждым выдохом произносите о себе слово «расслабление». Испытывайте спокойствие и расслабление. Как только вы будете готовы, медленно откройте глаза. Просто сядьте. Прислушивайтесь к своим ощущениям.

Работа со страхами - ИТОГ

Как нам удалось убедиться, интрузивные воспоминания настолько сильны, что они продолжают возвращаться без приглашения. Естественной реакцией в этом случае является попытка оттолкнуть эти мысли или избегать напоминаний о случившемся. Это может принести кратковременное облегчение, но усугубит проблему в долгосрочной перспективе. В конце концов сформируется замкнутый круг с большим количеством интрузивных воспоминаний, которые приводят к избеганию, которое в свою очередь приведет к еще большему количеству интрузивных воспоминаний, в результате чего человек становится более тревожным и будет более напуганным.

Что происходит, когда вы испуганы? Напишите.

Сейчас мы будем работать над одним из этих страхов (например, страх оставаться дома в одиночестве). Разобьем этот страх на шаги, чтобы создать ступени. Самый простой расположится снизу, и мы будем подниматься по ступеням маленькими шагами. Если бы у вас был термометр страха, как бы вы оценили каждый шаг? Определите это.

Теперь вы готовы. Здесь представлен способ, как начать встречаться со своим страхом. Для начала выберите что-нибудь несложное в начале стремянки. Подготовьтесь, скажите себе, что сделаете это в любом случае, даже если будет страшно.

Сначала выполните дыхательную релаксацию. Расслабившись, войдите в ситуацию, вызывающую ужас. Если вы боитесь, то вспомните релаксационные методики и выполняйте дыхательные упражнения. Скажите себе, что вы сможете это сделать (по-настоящему это не причинит мне боли, я знаю, что смогу справиться). Дайте страху номер по термометру страха. Оставайтесь в ситуации. Понаблюдайте, как страх уменьшается сам по себе, по мере того, как долго вы остаетесь в ситуации. Оставайтесь в ситуации, пока уровень страха не упадет до отметки 2 или 3 на термометре страха. Поздравьте себя, вы справились.

Цель этого упражнения состоит не в том, чтобы дети подвергли себя влиянию реальной опасности. Следовательно, чтобы не допустить этого, вы должны помочь детям составить план задач для экспозиции. Контроль уровня страха необходим для того, чтобы увидеть, как страх уменьшается на каждом шагу, но, чтобы это сделать, ребенок должен находиться в ситуации достаточно долго. Помогите детям составить положительные Я-утверждения при подготовке к работе с экспозицией.

Пожалуйста, запишите их, чтобы впоследствии использовать. Постройте иерархию страхов. Выберите цель и приготовьтесь к столкновению с напоминанием – релаксация. Оставайтесь в ситуации – положительные Я-утверждения. Контролируйте уровень страха, пока он не достигнет приемлемого уровня – термометр страха. Самовосхваление и вознаграждение.

Повторите в более сложных целях.