

**Оказание экстренной психологической
помощи, психологической коррекции и поддержки детям
ветеранов (участников) СВО и членам их семей
в очном и дистанционном режиме**

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Проведение
мониторинга
психологического
состояния детей
ветеранов (участников) СВО

Реализация
основных направлений
психолого-педагогического
сопровождения детей
ветеранов (участников)
СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий,
направленных на формирование в
образовательной организации
необходимого психологического климата для
сохранения и (или) восстановления
психологического здоровья детей
ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной
психологической помощи,
психологической
коррекции и поддержки
детям
ветеранов (участников)
СВО и членам их семей в
очном и дистанционном
режиме

Организация
сетевого и
межведомственного
взаимодействия
для оказания необходимой
помощи и поддержки детей
ветеранов (участников) СВО

Обеспечение
информирования детей
ветеранов (участников) СВО, членов их
семей, педагогических работников
образовательной организации о возможности
и ресурсах получения психологической
помощи, психолого-педагогической
Поддержки

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Цель экстренной психологической помощи -

стабилизация состояния
пострадавших, снятие или
уменьшение острых симптомов
дистресса и восстановление
независимого функционирования

Попадая в экстремальную ситуацию, человек находится в особом психологическом состоянии, которое специалисты называют **острая реакция на стресс:**

– человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;

– симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);

– есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики

Психологические техники оказания поддержки семьям участников СВО

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

Психологические техники оказания поддержки семьям участников СВО

Навыки, необходимые для выживания. Результаты адаптации		Симптомы ПТСР
На территории ведения боевых действий	В тылу	
Бдительность, боевая настороженность, страх, гиперактивациивнимания	Бдительность, страх, гиперактивации внимания, активация ресурсов («наготове»)	Бессонница, гипербдительность, вздрагивание
Готовность к импульсивному (быстрому) отреагированию в форме агрессии, уничтожения источника опасности, бегства, укрытия; способность к моментальной полной мобилизации сил с последующей быстрой релаксацией	Готовность к импульсивному (быстрому) реализации алгоритма\порядка действий, бегства, укрытия; способность к моментальной полной мобилизации сил с последующей релаксацией; ответственность за других	Гипермобилизованность, агрессивность
Проигрывание в уме алгоритмов реагирования боевых эпизодов, собственных действий	Проигрывание в уме алгоритмов реагирования в кризисной ситуации, эпизодов, ситуаций, собственных действий	Повторяющиеся воспоминания, образы, мысли о событии
Избегание мыслей о потерях	Избегание мыслей о потерях	Избегание символов, ассоциируемых событием, диссоциация
Сужение эмоционального диапазона, стремление к «уходу» от реальности и оценки ряда нравственных проблем	Снижение эмоционального фона, гиперответственность и оценки ряда нравственных проблем	Оскуднение чувств
Горевание о недавно погибшем товарище; отношения ответственной зависимости	Горевание о погибших родственниках, знакомых; отношения ответственной зависимости; страх (радость) за близкого родственника	Чувство вины выжившего
Адаптация к ритму боевой жизни, принятию решений, бесхитростному общению, коллективная индукция	Адаптация к ритму жизни, принятию решений, изменившемуся общению, коллективная индукция с семьями имеющих такой же опыт	Повышенное чувство справедливости, конфликтность, раздражительность, дезадаптированность

Причины:

- Неоднозначность
- Неопределенность
- Новизна
- Непредсказуемость

Проявления:

- Невозможность расслабиться, мышечное напряжение
- Суеживость, неусидчивость
- Сложно сосредоточиться
- Трудности со сном
- Быстрая утомляемость
- Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Устранение
неопределенности

Снижение тревожности
через проработку
страхов, тревоги и других
острых реакций на
стресс

Ограничение
источников негативного
информационного
влияния

Восполнение дефицита личного
общения для членов семьи -
подбор источников
эмоциональной и личностной
поддержки, перестройка
повседневного ролевого
взаимодействия, рутинных
нагрузок на членов семьи

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

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми дошкольного возраста важно учитывать следующее:

1. У детей дошкольного возраста еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться **регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение**. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии.
2. Печаль – это одна из естественных эмоций. Если обучающийся **хочет и готов поговорить о своих чувствах**, не препятствуйте, **поддержите его** в этом начинании. Обучающемуся важно услышать, что вы готовы понять его состояние.
3. Если обучающийся хочет поговорить **о самом факте смерти, используйте простые для него слова, не допускающие недосказанности или двусмысленности**. **Не передавайте обучающемуся подробности смерти его близкого, если вы узнали их от родителей (законных представителей)**. Старайтесь следить, чтобы в его окружении также никто этого не делал.
4. Если обучающийся **не хочет говорить об умершем, посещать места, связанные с ним, не настаивайте, не упрекайте обучающегося в этом**.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми дошкольного возраста важно учитывать следующее:

- 5. Избегайте обсуждать** чересчур серьезные или страшные для обучающегося вещи, если есть вероятность, что он может услышать. Не стоит делать этого, даже если кажется, что обучающийся слишком увлечен, чтобы слушать, или слишком мал, чтобы понимать.
- 6. По возможности не оставляйте обучающегося одного** в течение дня, особенно, если он просит об этом. Если профессиональная необходимость того требует, сообщите обучающемуся, что уходите на определенное время, а потом вернетесь.
- 7. Не надо загружать** обучающегося, например, сведениями о геополитических стратегиях и национальных интересах. Масштабные, комплексные и трудноразрешимые проблемы могут дополнительно увеличивать тревожность обучающегося перед незнакомыми системами взаимоотношений и социальными институтами.
- 8. Постарайтесь по мере возможности включать обучающегося в тот распорядок дня, который был у него до утраты.**
- 9. Если родители (законные представители) обучающегося обратятся к вам с вопросом, как сделать так, чтобы обучающийся не забыл умершего близкого человека, предложите им иметь наготове фотографию или другие памятные вещи. Когда обучающийся будет готов, он может попросить рассказать ему об ушедшем человеке.**

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми дошкольного возраста важно учитывать следующее:

10. Дети могут испытывать **иррациональный страх преждевременной смерти**, не понимая, что это такое и как она наступает. Идея смерти еще не полностью находит понимание у маленьких детей. Осознание реальности и близости смерти может быть травмирующим. Для этого всегда необходимо проговаривать с ребенком, что именно означает смерть, как она происходит, и как люди справляются со смертью близких.

11. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся **страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность**.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

При беседе с детьми младшего школьного возраста важно учитывать, что в возрасте **от 5 до 11 лет** могут дополнительно проявиться:

страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями –

то есть, целый комплекс поведенческих проблем и проблем, связанных с обучением, включая школьную тревожность.

Могут также появляться и обостряться жалобы на плохое самочувствие и боли.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией – аутоагрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ, а также противоправному и провокационному поведению.

Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте:

эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.

Психологические техники оказания поддержки семьям участников СВО



Задачи:



Стабилизироваться



Дать чувствам место,
пространство,
получать поддержку



Осознавать, что
происходит



Принимать решения

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

НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ:

- Утрата/горе/тревога/... + вина (это из-за тебя)
- ... + стыд (теперь папа всё видит, как ты можешь играть в куклы, когда папа «там»)
- ... + страх (кто-то из родных от тревоги, горя «сходит с ума» или ведёт себя неадекватно),
- ... + ужас (без этого человека не выжить)
 - ✓ Не допускать возникновения связок чувств
 - ✓ Объяснять - почему ...
 - ✓ Стараться всё равно быть для ребёнка опорой, отвечать на его вопросы, объяснять почему, рассказывать, объяснять, в том числе что ваше состояние временное, что так не будет всегда и что ваши слёзы не имеют к ребёнку ни малейшего отношения
 - ✓ Не препятствовать общению ребёнка

ПОСЛЕДСТВИЯ

НЕ СООБЩИЛИ О ТОМ, ГДЕ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ

Создается почва для страхов и недоверия к людям, взрослым



ИСКЛЮЧИЛИ ИЗ ПРОЦЕССА ПРОВОДОВ, ОБЩЕНИЯ

Возникновения чувства покинутости



НЕ ПРОВОЖАЛ, НЕ ХОРОНИЛ

Отношения бывают не завершенными, возникновение страхов

Обращение родителя, ребенок которого находится в кризисной ситуации

Выслушайте, соберите информацию о проблеме абонента

Окажите эмоциональную поддержку, работайте с чувствами абонента (беспокойство, тревога, страх за ребенка)

Проясните наличие возможных симптомов кризисного состояния у ребенка (*)

Определите возможные причины кризисного состояния ребенка и выделите то, что может влиять на него

Помогите решить вопрос о необходимости вмешательства родителя в сложившуюся ситуацию, мотивируйте абонента на не/вмешательство при необходимости

Обсудите с абонентом способы поддержки ребенка и варианты снижения его кризисного состояния (**)

Рассмотрите с родителем основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии (***)

Обсудите с абонентом структуру разговора с ребенком, проговорите примерные фразы для оказания эмоциональной поддержки

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи для ребенка. Информируйте о службах оказания кризисной помощи



(*) При совпадении более половины симптомов, можно говорить о возможном наличии кризисного состояния у ребенка:

- ✓ потеря интереса к жизни;
- ✓ изменение аппетита и веса тела;
- ✓ изменение режима сна;
- ✓ изменение психомоторной активности;
- ✓ чувство вины, собственной никчемности;
- ✓ суицидальные мысли, намерения, попытки суицида;
- ✓ снижение социальной активности;
- ✓ снижение школьной успеваемости;
- ✓ соматические жалобы.



(**) Способы поддержки родителем ребенка в кризисной ситуации:

- ✓ родителю важно поддерживать эмоциональный контакт с ребенком;
- ✓ выражать поддержку близкими и понятными ребенку способами (похвала, объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда и пр.);
- ✓ направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию – в физические упражнения, переживания – в доверительные разговоры, творчество);
- ✓ стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, питание);
- ✓ научить ребенка получать удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, поход в кино, любимое занятие);
- ✓ помогать конструктивно решать проблемы с учебой;
- ✓ научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, приемы эмоциональной саморегуляции в сложных, критических ситуациях;
- ✓ говорить о своих чувствах (растерянности, страхах, грусти и т.д.), все равно ребенок будет видеть их. Родителю нужно использовать свои чувства для налаживания контакта с ребенком. Меньше использовать слово «почему» в вопросах, стараться заменять его на «что» и «как». Пример: «Что я могу для тебя сделать? Как ты видишь ситуацию? Что мешает тебе изменить ее?»
- ✓ при необходимости обращаться за помощью к специалистам (невролог, детский психолог, психиатр, семейный психолог).

Обращение родителя, ребенок которого находится в кризисной ситуации

Выслушайте, соберите информацию о проблеме абонента

Окажите эмоциональную поддержку, работайте с чувствами абонента (беспокойство, тревога, страх за ребенка)

Проясните наличие возможных симптомов кризисного состояния у ребенка (*)

Определите возможные причины кризисного состояния ребенка и выделите то, что может влиять на него

Помогите решить вопрос о необходимости вмешательства родителя в сложившуюся ситуацию, мотивируйте абонента на не/вмешательство при необходимости

Обсудите с абонентом способы поддержки ребенка и варианты снижения его кризисного состояния (**)

Рассмотрите с родителем основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии (***)

Обсудите с абонентом структуру разговора с ребенком, проговорите примерные фразы для оказания эмоциональной поддержки

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи для ребенка. Информируйте о службах оказания кризисной помощи



(***) Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии:

1. Родитель должен быть в спокойном состоянии.
2. Необходимо в процессе разговора уделить все внимание ребенку.
3. Вести разговор так, будто родитель обладает неограниченным запасом времени и важнее этого разговора для него сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона. Не нужно давить на ребенка и «вытягивать» из него информацию по проблеме, если он не готов говорить. В таком случае лучше просто быть рядом, а разговор попытаться возобновить в следующий раз.
5. Важно дать ребенку понять, что нет запретных тем, родитель готов оказать поддержку в любой ситуации.
6. Для выражения эмоций родителя лучше всего использовать «Я-сообщения».

Алгоритм психологического консультирования детей и родителей, испытывающих страх в связи с ведением боевых действий и возможных нападений

Обращение абонентов, испытывающих страх в связи с ведением боевых действий и возможных нападений

Выслушайте абонента, определите ситуации, в которых появляется страх, с которым он не справляется

Проработайте эмоции абонента: во время проявления симптомов страха, общее эмоциональное состояние в текущий жизненный период абонента, отразите эмоции во время консультации. Определите степень выраженности его эмоционального состояния

Острое кризисное состояние в момент консультации. Запрос на психологическую помощь в решении проблемы выхода из острого кризисного состояния

Исключите возможность причинения абонентом самоповреждений (исключите суицидальные тенденции)

Отразите (вербализируйте) эмоциональное состояние абонента

Выслушайте абонента и определите его проблему, предмет работы на текущую консультацию

Запрос на стабилизацию эмоционального состояния (абонент хочет быть выслушанным, «проплакаться»)

Продолжение алгоритма на следующей странице

Запрос на решение ситуации, которая привела к кризисному состоянию

Стабильное эмоциональное состояние в момент консультации. Запрос на решение проблемы, возникшей у абонента в кризисной ситуации, и повлекшей за собой неблагоприятное психологическое состояние.

Соберите информацию о проблеме, уточните давность переживаний и появления симптомов страха

Определите направленность страха: связанные или не связанные с объектом/ситуацией

Помогите абоненту прояснить, что лежит в основе его страха, с чего начались его первые проявления, с какими ситуациями связано проявление симптомов. Проработайте вопрос о возможных причинах появления у него страха

Проанализируйте с абонентом рациональную составляющую страха (от чего он уберегает, что позволяет не/делать, что помогает предотвратить)

Проинформируйте об особенностях переживания страха, тенденциях к паническим атакам. Проанализируйте симптомы

Определите проблему абонента и задачу работы на текущую консультацию

Продолжение алгоритма на следующей странице

Алгоритм психологического консультирования детей и родителей, испытывающих страх в связи с ведением боевых действий и возможных нападений

Используйте приемы активного слушания, паравербальные компоненты. Снизьте темп речи (голос спокойный и располагающий). Поощряйте абонента к вербализации

Проинформируйте абонента, что для продуктивной работы с его проблемой необходимо стабилизировать его эмоциональное состояние. Предложите варианты отреагирования состояния

Используйте один или несколько способов стабилизации кризисного состояния в текущий момент: попить воды; стабилизировать дыхание; рассказать историю, не связанную с ситуацией; переключиться на внешние предметы, сильно зажать кулак и отпустить; сконцентрироваться на своем теле и определить, где «находится» кризисная эмоция сейчас

Помогите абоненту осознать и принять свою реакцию на ситуацию. Вы берете на себя ответственность за создание безопасного пространства. Это позволит абоненту продуктивно переживать свою ситуацию

Помогите абоненту встретиться с чувствами. Вербализируйте его чувства и отношения к ситуации. Покажите абоненту эмпатическое понимание и безусловное принятие его чувств, его эмоциональной реакции на кризисное событие

Проанализируйте способы справиться с приступами возникающего страха. Например: нормализация дыхания, переключение внимания (начать считать какие-то предметы извне), убрать из поля зрения объект, вызвавший приступ страха, создать для себя комфортные условия (присесть, прилечь, если дома, выпить воды и пр.)

Помогите абоненту найти ресурсы для преодоления ситуации, вызывающей страх

Проработайте с абонентом возможные способы выхода из состояния переживания страха. Обсудите способы, которые помогли бы прожить этот период. Обсудите способы саморегуляции

Помогите найти абоненту новые лично значимые смыслы взамен утраченных в результате кризисной ситуации (абонент приобретает благодаря этой ситуации важный для себя личный опыт)

Уточните возможности ограничения действия СМИ на абонента и влияния других людей, которые активно обсуждают военную ситуацию, других источников информации

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи. Информируйте о службах оказания кризисной и психологической помощи

Алгоритм психологического консультирования детей и родителей по запросу мобилизации одного из членов семьи

Обращение абонента с запросом на оказание помощи в ситуации мобилизации одного из членов семьи

Обращение ребёнка

Обращение родителя

Проясните эмоциональное состояние абонента (абонент может находиться в острой стрессовой реакции)

По поводу чего абонент испытывает тревогу?
Какие у него есть страхи, чего он боится?

Когда, в каких ситуациях, как часто, при каких обстоятельствах возникает тревога или страх?
Как до сих пор абонент обходился с тревогой или страхом?

Какие спонтанные мысли приходят ему в голову в связи с мобилизацией родственника, какие воспоминания или объяснения у него возникают и возникали?

Выслушайте абонента с готовностью принять и облегчить его чувства

Определите ожидания абонента. Выявите нереалистичные, проработайте их

Сформулируйте задачу консультации (запрос на работу)

Отработать страх перед неизвестностью

Отреагировать собственные чувства, найти ресурсы справиться с ситуацией

Рассказать ребёнку о мобилизации

Проработайте страхи в ситуации неопределённости, обсудите каждый

Выслушайте абонента, актуализируйте все переживаемые им эмоции

Смоделируйте с абонентом разговор с ребёнком. Подберите конкретные фразы. Обсудите возможные реакции и действия родителя в связи с ними

«Ты уже слышал что-то о мобилизации? Так называется момент, когда государство просит людей (в основном, мужчин) помочь позаботиться о безопасности нашей страны и всех, кто в ней живет. Ты знаешь, что между странами произошел конфликт, и сейчас многие взрослые стараются его решить. Наш папа/дедушка/брат уедет, чтобы помочь, и будет заботиться о нас издалека»

Проработайте негативные убеждения, которые абонент предвосхищает в ситуации мобилизации (муж до призывного пункта еще не дошел, а в голове уже похороны; «его обязательно убьют»; «если не убьют, то вернется инвалидом» и пр.). Основная мысль: необходимо волноваться только по поводу тех событий, которые реально происходят, а не тех, которые происходят в воображении

Рекомендуйте соблюдать информационную гигиену (читать только проверенные источники в небольшом количестве)

Информируйте о группах поддержки для членов семей мобилизованных (в городе проживания абонента или онлайн)

Проработайте возможные внутренние ресурсы для регуляции в период ожидания (увлечения и хобби, воля, жизненные силы, позитивное и рациональное мышление, умение обратиться за помощью и принять ее, навыки саморегуляции)

Проработайте возможные внешние ресурсы для регуляции в период ожидания (поддержка близких, вовлечение в полезную деятельность, в том числе связанную с помощью военнослужащим, социальная поддержка)

Обсудите возможности использования способов саморегуляции в ситуации, когда возникают острые стрессовые реакции, связанные с мобилизацией близкого

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи. Информируйте о службах оказания кризисной и психологической помощи

Алгоритм психологического консультирования абонентов в ситуации неопределенности, связанной с военным служащим (пропал без вести, попал в плен)

Обращение от абонента по тематике неопределенности, связанной с военным служащим

❓ «Как долго продолжается ситуация?»
«От кого вы узнали, что он в плену (госпитале)?»
«Что именно вам известно?»

Соберите информацию, проясните детали, разделите факты от фантазий и эмоциональных реакций абонента

❓ «Как вы переживаете данную ситуацию?»
«Какие у вас в связи с этим чувства, мысли, ощущения?»

Отразите чувства абонента, которые проявились в процессе консультации

❓ «Мне больно от того, что он...»
«Я разочарована тем, что он...»
«Мне грустно от того, что он...»
«Я боюсь, того что...»
«Я сожалею, что я...»
«Я благодарна ему за то, что...»

Способствуйте вентилиции чувств абонента в связи с ситуацией неопределённости (тревога, страх, душевная боль, апатия и т.д.)

Попросите абонента выразить свои чувства к пропавшему родственнику и его опасения по ситуации

❓ Что ты можешь изменить в данной ситуации?
Чего ты не можешь изменить?
(Ты не можешь к нему попасть, ты не можешь остановить военные действия и т.д.)
Что находится в зоне твоего контроля?
(учеба, работа, домашние дела и т.д.)
Что способствовало ухудшению Вашей ситуации?
Что усугубило ситуацию?

Уточните реальные возможности абонента в ситуации неопределенности

Обсудите возможности и ресурсы поиска, если поступило обращение от взрослого* (не ранее чем через 6 недель после того, как военный служащий в последний раз выходил на связь)

❓ Не нужно, с одной стороны, давать ложных надежд, говорить, что «он вернется»
«всё будет хорошо», с другой стороны, не следует опережать и сталкивать абонента с переживанием горя, утраты, усугублять, катализировать ситуацию искусственно.

Поработайте с абонентом над принятием ситуации неопределённости

Сформулируйте задачу консультации (запрос на работу)

❓ «Как я могу помочь начать?»
«О чем Вы хотели поговорить?»

Продолжение алгоритма на следующей странице

Алгоритм психологического консультирования абонентов в ситуации неопределенности, связанной с военнослужащим (пропал без вести, попал в плен)

Помощь в принятии ситуации неопределенности

Помощь в проработке состояния, связанного с неопределенностью

Помощь в поиске ресурса, пока нет окончательной информации

Актуализируйте возможные ресурсы, направленные на поддержку в ситуации неопределенности, поиск продуктивных видов деятельности в ситуации ожидания



«Кто из Ваших близких имеет отношение к проблеме/
Кто знает о проблеме?»
«Кто знает о Вашей ситуации?»
«Поддерживает Вас?»
«Кто может разделить с вами домашние дела?»



«Вы готовы поговорить о том, как реализовать задуманное?»
«Любые изменения требуют мужества, готовы ли Вы к преодолению трудностей?»
«Что Вы готовы предпринять уже завтра?»
«К кому и когда Вы обратитесь с?»
«Если Ваши действия не дадут результата, что вы предпримете?»

* Новые нормы предписывают, что если сведений о месте пребывания военнослужащего нет шесть месяцев, а командиры или сослуживцы не могут подтвердить, что непосредственно наблюдали его смерть, то в судебном порядке его можно признать безвестно отсутствующим. После этого разрешено предпринять меры, призванные сохранить его имущество, например, учредить доверительное управление.

Проговорите, какой срок внутренне определяет себе абонент, прежде чем он сможет принять возможную гибель военнослужащего

Проработайте стратегии к каждому типу запроса

Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи.
Информируйте о службах оказания кризисной и психологической помощи

* Если больше шести недель военный не выходил на связь, то необходимо действовать по следующему алгоритму:

1. Обзвоните горячие линии Минобороны: 8 800 100-77-07, 8(495) 498-43-54, 8(495) 498-34-46, 117
2. Если известно место службы пропавшего, то обратитесь к командиру его воинской части с копиями документов, подтверждающих родство, с просьбой предоставить информацию о последнем известном местонахождении, дате и статусе военнослужащего. В случае, если воинская часть подтверждает статус «пропавший без вести», запросите выписку из соответствующего приказа.
3. Если статус без вести пропавшего подтвержден, то обратитесь в военкомат по месту призыва и сдайте материал для отправки на анализ ДНК (от прямых родственников. Предпочтительнее мать, потом — дети, отец).
4. По возможности найдите сослуживцев, командира, свидетелей, которые видели военнослужащего последним. Соберите известную им информацию: при каких обстоятельствах пропал, кто находился вместе с ним.
5. Все собранные сведения (показания сослуживцев, данные из воинской части) вместе с документами, подтверждающими родство, направьте в Главную военную прокуратуру и Минобороны России.
6. Просматривайте информацию в социальных сетях с публикациями фото и видеоматериалов из плена для получения документального подтверждения возможного пленения военнослужащего.

Техника 1 - М. Уаит

Метод беседы,

который позволяет человеку вернуться в отношения с утраченной значимостью и заново пережить их

Вопросы:

- *Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя глазами X, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?*
- *Если бы вы могли этим в себе гордиться прямо сейчас, что бы изменилось для вас?*
- *Когда вы вспоминаете то хорошее, что X знал (-ет) о вас и видел (-ит) в вас, что тогда пробуждается в вас и становится более видимым для вас самой?*
- *Что изменилось бы, если бы вы могли сохранять и поддерживать это представление о себе каждый день?*
- *Если бы вы стали так себя чувствовать, как это повлияло бы на ваши шаги по направлению к жизни?*
- *Как вы дадите другим людям знать, что вы вернули себе определенное представление о себе, образ, который был ясно виден X и который представляется вам привлекательным?*
- *Каким образом осознание того, что не было для вас видимым в течение -... -, может помочь вам как-то изменить ход вашей жизни?*
- *Как может ваше теперешнее знание о себе повлиять на ближайший шаг, который вы предпримете?*
- *Как вам кажется, что еще важного о себе вы сможете узнать, если предпримете этот шаг?*

Техника 2 - М. Уайт

Метод - Снова сказать «Здравствуй!»

Вопросы:

- *Что видел ваш муж, когда смотрел на вас любящими глазами?*
- *Откуда он знал это о вас?*
- *Что именно в ваших словах и поступках сообщило ему об этом?*
- *Что вы сейчас видите в себе такого, что было потеряно для вас в течение -...-?*
- *Как могут измениться ваши отношения с другими людьми, если вы будете каждый день помнить, что в вас есть это?*
- *Как это может помочь вам быть «своим собственным», и меньше зависеть от мнения и одобрения окружающих?*
- *Что вы можете сделать, чтобы познакомить окружающих с этим новым образом себя?*
- *Каким образом приглашение других разделить с вами этот новый образ может помочь вам больше заботиться о себе?*
- *Каким образом подобный опыт заботы о себе может повлиять на ваше отношение к себе?*

Посмотреть на себя глазами другого значимого для вас человека и найти то, чем можно гордиться и чему можно радоваться, таким образом предлагая сохранить и развивать найденное клиентом в нем самом, дает тем самым клиенту возможность найти или создать дополнительный ресурс «не прощаясь» с ушедшим близким.

Озвучивая эти вопросы и думая над ответом, клиент находит или вспоминает то, что зарыто глубоко внутри, что уже «приелось» и не замечается в повседневной жизни. Таким образом можно найти, восстановить и укрепить позитивные мысли о самом себе, бережное отношение к себе и своему Ребенку и источники ресурса.

Техника 3 - Терапевтическое письмо (Роберт Неймайер)

- **предложить клиенту написать о себе в свете его «утраты» с точки зрения сострадательного другого**
- **написать биографическую работу, описывающую совместную жизнь клиента с любимым человеком**
- **осмысленные реконструктивные интервью, в которых человек вновь получает доступ к ярким образам «утраты» и ищет в них новое значение**

Техника 4 - пустого стула (Ф. Перлзом, Р. Эрскиным, Б. и М. Гулдингами)

- прием, часто используемый в гештальттерапии:

клиенту предлагается на пустой стул перед собой посадить воображаемого собеседника и организуется диалог между тем «я», которое сидит на первоначальном стуле, и посаженным на пустой стул «собеседником», причем роль этого собеседника исполняет, — пересаживаясь на пустой стул, — сам клиент

Техника 5 - метод исцеления горя, предложенный Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman)

Горе состоит из противоречивых эмоций, которые естественным образом возникают в ответ на любые потери или изменения привычных моделей поведения (непроработанное горе почти всегда включает в себя чувства, которые не были выражены)

С помощью этого метода клиенты учатся выражать свои чувства и завершать эмоциональные отношения с объектом «утраты» (*может быть использован в индивидуальной, в групповой работе, а также в качестве самопомощи*).

Работа этим методом состоит из нескольких этапов:

- *клиент строит график отношений, наглядно отражающий все значимые (и позитивные, и негативные) аспекты отношений с значимым человеком*

Техника 5 - метод исцеления горя, предложенный Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman)

Работа этим методом состоит из нескольких этапов:

- клиенту предлагается заполнить таблицу:

ИЗВИНЕНИЯ	ПРОЩЕНИЕ	ЗНАЧИМЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ
<i>перечислить то, за что хочется извиниться перед значимым человеком</i>	<i>перечислить то, за что хочется попросить прощения перед значимым человеком</i>	<i>все невыраженные эмоциональные высказывания, которые субъективно не попадают в вышеперечисленные категории</i>

Техника 5 - метод исцеления горя, предложенный Джоном Джеймсом (J.W. James) и Расселом Фридманом (R. Friedman)

Работа этим методом состоит из нескольких этапов:

- *клиенту предлагается написать письмо значимому человеку:*
 - *предлагается выразить свои эмоции, извиниться и простить человека, которому адресовано письмо;*
- *клиенту предлагается прочитать это письмо вслух, что помогает ему вербализовать свои чувства, а также быть услышанными другим человеком (психологом или группой)*

наиболее целесообразно использование этого метода в ситуации, когда интервал между событием-триггером и применением метода в практике психологической помощи был не менее 1 года

ТЕХНИКА 6 - СИМВОЛДРАМА

- • Стрессы как неотъемлемые спутники современной жизни.
- • Трудности в учебе, плохая концентрация внимания в школе и дома.

■ • Проблемы во взаимоотношениях с родителями, братьями и сестрами.

- • Тяжелое переживание развода родителей.
- • Переживание смерти близкого человека, бабушки, дедушки.
- • Трудности во взаимоотношениях со сверстниками.
- • Трудности, связанные с переживанием первой любви.
- • Рассеянность ребенка.

Противопоказания для использования символдрамы

- • Психозы и шизофрения, в том числе в компенсированной форме.
- • Серьезные органические нарушения головного мозга и центральной нервной системы, эпилепсия.
- • Низкий интеллект (менее 80 единиц).
- • Отсутствие мотивации.
- • Соматические заболевания, представляющие опасность для жизни (онкология, тяжелые аутоиммунные заболевания).
- • Возраст менее шести лет.

- • Агрессивное поведение детей.
- • Навязчивые состояния, тики и навязчивые ритуалы.
- • Ночной и дневной энурез, энкапрез.
- • Страхи и фобии.
- • Различные психосоматические расстройства.
- • Кожные высыпания, угри и бородавки.
- • Нарушения пищевого поведения, вплоть до анорексии, ведущей к истощению.
- • Заикание.
- • Неуверенность в себе и своих силах.
- • Проблемы профессионального выбора.

Специфика психологической травматизации в зоне СВО



1. Ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации

2. Ни с чем не сравнимый стресс, возникающий у человека, непосредственно участвующего в боевом действии



3. Наряду с этим появляется психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью на глазах других людей или с необходимостью убивать человека, пусть и противника

4. Воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпа действий, внезапность, неопределенность, новизна)



5. Невзгоды и лишения (нередко отсутствие полноценного сна, особенности водного режима и питания)

Возникающие адаптационные реакции при воздействии экстремальных факторов всегда избыточны, поэтому стресс-реакция сопровождается не только приспособительными, но и патологическими изменениями

Специфика личностных изменений



В условиях реальных боевых действий формируется тревожная настороженность, стойкое восприятие окружающей обстановки как потенциально опасной, враждебной, готовность к импульсивному, в том числе и агрессивному, реагированию на угрожающие стимулы

При этом снижается ценность человеческой жизни, поскольку снимается психологический барьер перед лишением жизни, а также личная ответственность за социальные последствия совершаемых действий



При работе с семьей важно объяснять, что когда человек возвращается из зоны боевых действий (даже при условии физического здоровья)
– ЭТО ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК

Проявления боевого ПТСР



К важным факторам риска развития ПТСР относятся психологические особенности личности, включая черты социопатического поведения, а также развитие алкогольной или наркотической зависимости. Это снижает способность личности к преодолению травматических стрессовых переживаний

Наличие в анамнезе психологических травм (например, физическое насилие в детстве, несчастные случаи в прошлом) может увеличивать риск того, что после очередного травматического события разовьется ПТСР



Ночные кошмары, нарушение сна. Для кошмарных снов при ПТСР характерно фотографически точное воспроизведение действительно пережитых событий

Злоупотребление алкоголем или наркотиками, особенно для «снятия остроты» болезненных переживаний, воспоминаний или чувств

Социальное избегание, дистанцирование и отчуждение от других, включая близких членов семьи

Антисоциальное поведение или противоправные действия

Изменения поведения, взрывчатые вспышки, раздражительность или склонность к физическому насилию над другими людьми

Депрессия, суицидальные мысли или попытки к самоубийству

Высокие уровни тревожной напряженности или психологической неустойчивости

Неспецифические соматические жалобы часто обнаруживаются соматические и психосоматические расстройства в виде хронического мышечного напряжения, повышенной утомляемости, мышечно-суставной, головной, артралгической боли, язвы желудка, боли в области сердца, респираторного симптома, колита

Алгоритм психологического консультирования при наличии сложностей, изменений в поведении родителя/супруга после возвращения с СВО

ПТСР возникает после воздействия чрезвычайного или длительного по своей природе стрессора, от воздействия которого избавиться трудно или невозможно

Обращение абонента при наличии сложностей, изменений в поведении родителя/супруга после возвращения с СВО

Соберите информацию о проблеме. Уточните детали о травмирующем инциденте, который произошел с военнослужащим и членами его семьи или об изменениях в его поведении *

Уточните эмоциональные реакции абонента по отношению к вернувшемуся военнослужащему (вина, агрессия, страх, отчуждение, неприязнь и пр.)

Уточните психофизиологические, эмоциональные, когнитивные проявления военнослужащего для возможности диагностирования ПТСР**

Расспросите об изменениях, каким он был ранее и стал сейчас. Уточните новообразования в поведении и эмоциональных реакций

Сформулируйте задачу консультации. Запрос на работу

Конфликтное поведение, вспышки гнева, ярости

Сложности адаптации, соматические проявления, плохой сон, флешбеки и пр.

Суицидальные мысли, самоповреждающее поведение

Алкогольная и наркотическая зависимости

Диагностика и терапия ПТСР

Физическое, эмоциональное насилие по отношению к супруге и детям

Обсудите рекомендации по взаимодействию с военнослужащим с учетом специфики проблемы

Обсудите детали. Донесите информацию до абонента, что психолог телефона доверия не работает с третьим лицом

Уточните детали, угрожает ли ситуация детям

Проговорите новые формы взаимодействия с военнослужащим. Используйте рекомендации из памятки ***

Проинформируйте о симптомах, рисках для абонента и других членов семьи, в том числе несовершеннолетних

Обсудите возможность обращения в полицию и/или органы опеки и попечительства

Обсудите возможности адаптации военнослужащего и конкретные действия, которые может сделать абонент

В процессе адаптации могут быть полезны следующие виды деятельности:

- ✓ встреча с родными и близкими после возвращения домой;
- ✓ общественная благодарность за выполнение долга перед Родиной;
- ✓ доступность льгот и повышение социального статуса;

* По возвращении в мирную жизнь военнослужащие могут испытывать:

1. Бдительность и настороженность в виде бессонницы, гипербдительности, вздрагивания.
2. Готовность к быстрому отреагированию в форме агрессии, бегства, укрытия, способность к моментальной мобилизации сил – в виде гипермобилизованности, агрессивности, изменчивости настроения.
3. Проигрывание в уме боевых эпизодов, собственных действий – в виде повторяющихся навязчивых воспоминаний, образов, мыслей о событии.
4. Избегание мыслей о потерях, просчетах – как избегание символов, ассоциирующихся с событием, диссоциация.
5. Сужение эмоционального диапазона, стремление к «уходу» от реальности и оценки ряда нравственных проблем – как оскудение чувств.
6. Отношения ответственной зависимости – как чувство вины выжившего.
7. Адаптация к ритму боевой жизни, принятию решений, бесхитростному общению, коллективная индукция – повышенное чувство справедливости, раздражительность, конфликтность, дезадаптированность.

В процессе адаптации могут быть полезны следующие виды деятельности:

- ✓ новая интересная работа;
- ✓ ведение общественной жизни;
- ✓ качественная коммуникация с окружающими, в том числе и с сослуживцами.

Алгоритм алгоритмов психологической помощи при наличии сложностей, изменений в поведении родителей и супруга после возвращения с СВО

Составьте план действия, исходя из запроса



Отразите эмоциональное состояние абонента, окажите моральную поддержку в связи с обращением



Мотивируйте абонента на получение очной психологической помощи для себя и военнослужащего члена семьи. Информировать о услугах оказания кризисной и психологической помощи

** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

F43.1 по МКБ-11 - психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающееся экстремальным стрессом, основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в ситуации «здесь и сейчас» в форме флэшбеков, повторяющихся сновидений и кошмаров, что сопровождается чаще тревогой и паникой, но возможно также гневом, злостью, чувством вины или безнадёжности, стремлением избежать внутренние и внешние стимулы, напоминающие или ассоциирующиеся со стрессором. Симптомы возникают обычно в течение шести месяцев от стрессового воздействия. В качестве пусковых факторов выступают события, которые способны вызвать дистресс практически у любого человека, природные и техногенные катастрофы, угроза жизни, нападение, пытки, сексуальное насилие, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека. Заболевание характеризуется высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами и может приводить к изменению личности.

*** Памятка родственникам (супругам) военнослужащего, вернувшегося из зоны СВО:

1. Не перегружайте информацией, проблемами в первые дни после возвращения.
2. Постарайтесь оградить членов семьи и военнослужащего от новостных СМИ.
3. Найдите возможность помогать тем, кто воюет (в госпиталиях, в соцучреждениях, общественных организациях).
4. Приготовьтесь, что военнослужащий, вернувшийся из зоны боевых действий, - это, вероятно, уже другой человек, который получил уникальный опыт. Его нужно принять вместе с новыми взглядами, знакомствами, проблемами, страхами и, возможно, проявлениями агрессии. Возвращение к мирной жизни может затнаться, но без любви, заботы, тепла и самое главное - принятия семьи оно станет практически невозможным.
5. Помните: человек, прошедший войну, стал сильнее, мудрее и опытнее. Он вернулся, живой, именно к вам. Все остальное - трудности, которые можно пережить, если вы нацелены на то, чтобы прожить с человеком счастливую жизнь.
6. Не отгораживайтесь. В противном случае военнослужащий остается со своими воспоминаниями, порой небезопасными для психического здоровья. Это приводит к внутреннему конфликту, который будет постепенно усиливаться. В итоге выходов из него может оказаться много, и все они будут деструктивными для личности и социума.

*** Памятка родственникам (супругам) военнослужащего, вернувшегося из зоны СВО:

7. Слушайте его. Это важно. Военнослужащий должен понять, что рядом с ним его родной человек, который примет его любым. Он должен понять, что он нужен. Многие закрываются в себе, если видят, что жена отвергает его новый опыт и говорит, что не хочет слышать про убийства и кровь. Но он-то этого не может забыть, а поделиться ему больше не с кем. Отсутствие этой возможности может спровоцировать серьезные проблемы с психикой. Дом должен стать для него местом, где можно расслабиться и раскрыться.
8. Чтобы человек быстрее адаптировался, его нужно вовлекать в повседневную жизнь. Он должен понимать, что он нужен здесь и не является обузой. В противном случае, в сознании бойцов возникает разлом - там он герой, а здесь жена делает все сама, чтобы он вроде бы как отдохнул. Ни в коем случае нельзя жалеть человека, нужно вовлекать его в бытовые вопросы по мере готовности.
9. Если нет резко агрессивных форм поведения, нельзя отгораживать детей от отца. Ребенок - это дополнительная ниточка, которая привязывает военнослужащего к реальной жизни. Дети понимают больше, чем вам кажется. Их участие и сопереживание может стать для человека спасительными.
10. Осознание того, что рядом любимая жена сменяет понимание того, что рядом желанная жена. Нередко участники боевых действий говорят, что пропадает сексуальное влечение и появляется агрессивный настрой. Его нужно постепенно приучать, что вся опасность миновала и удара в спину не будет.
11. Если человек не выносит физических контактов в принципе - приготовьтесь к тому, что нужно постепенно, день за днем, возможно - неделя за неделей, налаживать контакт. Человек должен оттаять. Ему нужно дать понять, что он может прийти к вам в любой момент. Вот ваша рука, вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно, чтобы он смог проткнуть свою руку в ответ.
12. Бывает, что человек, вернувшийся из зоны боевых действий, долго молчит, но в какой-то момент срывается и начинает крушить все вокруг. В таких ситуациях нужно максимально стараться убрать все колюще-режущие предметы, чтобы они не попались под руку, ограничить пребывание человека на кухне.
13. При проявлениях агрессии на словах - старайтесь говорить с человеком спокойно. Будет очень сложно, потому что внутри все закипит, но поддаваться на эту агрессию нельзя. Нужно своим поведением, интонацией и реакцией давать понять, что вы понимаете, как ему тяжело. Или что вам сложно это понять, но от того, что на вас кричат, понимание не становится.
14. Если проявления агрессии сопровождаются употреблением алкоголя - нужно немедленно обращаться к специалистам. Потому что спиртное гарантирует непредсказуемость в любом состоянии.
15. Если военнослужащий в состоянии алкогольного опьянения несколько дней, и это не свойственное ему поведение - обращайтесь к наркологу или психотерапевту. Когда у человека возникает абстинентный синдром - похмелье - это зависимость. На следующей стадии похмелье не появляется - это означает, что организм уже не сопротивляется, человеку нужно крайне малое количество алкоголя, чтобы прийти в эйфорию. Это уже не бытовой алкоголизм, это зависимость, которую нужно лечить терапевтически. То же касается зависимости от легких наркотиков - она должно лечиться у специалистов.
16. Многие ветераны жалуются на боли в спине. Пройдите исследование - ношение бронежилета и перемещение на бронетехнике длительное время может стать причиной проблем с позвоночником. Если не найдены какие-то физические проблемы в ходе исследования, то травма является психосоматической. С ней тоже нужно обращаться к специалистам. Нужны расслабляющие массажи, физиотерапевтические процедуры, плавание, гимнастика.
17. Если боец не хочет обращаться к психологу или психотерапевту, хотя вы видите, что ему нужна помощь, то специалист должен прийти к нему. Можно смоделировать ситуацию, когда в вашем кругу общения появляется человек, который устанавливает доверительные отношения с бойцом и поможет ему осознать некоторые моменты в его поведении. Дайте контакты дистанционных психологических служб (телефона доверия).

Психологические техники оказания поддержки семьям участников СВО

1. Осознание чувств	1. Что я чувствую ? (осознать, понять причины) 2. Что я хочу в данной ситуации? 3. Что я могу сделать?
2. Остановка мыслей	1. Рубильник (шлагбаум) «Стоп» <i>Не можете отделаться от тягостной мысли, которая сеет в вас страх и переживания? Представьте себе, что эта одолевающая вас мысль - большой рубильник, потянитесь к нему и резко дерните вниз. Раз - и всё, тишина. Вы вырубili эту мысль.</i> 1. Визуализация «Лист плывущий по течению реки» «Облако»
3. Переключение	1. на настоящее: живу «здесь и сейчас» • Техника «5 вижу-5 слышу-5 ощущаю» <i>Найди 5 вещей, которые можешь видеть, 4 вещи, к которым можешь прикоснуться, 3 вещи, которые можешь слышать, 2 вещи, запах которых можешь почувствовать и 1 вещь, которую можешь попробовать.</i> • Техника «Назови десять круглых (красных и др.) предметов» 2. на прошлое (приятные воспоминания) 3. Головоломки (тренировка гибкости мышления)

Психологические техники оказания поддержки семьям участников СВО

4. Дыхательные техники	1. Выдох страха, вдох смелости 2. Я чувствую свой вдох... Я чувствую свой выдох... 3. Успокаивающее дыхание 4. Дыхание по квадрату
5. Физическая активность	Спортивные упражнения Прогулка Синхрोगимнастика
6. Методы нервно-мышечной релаксации	1. Аутотренинг 2. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону 3. Релаксация с элементами визуализации 4. Медитация

- *Вот средняя продолжительность жизни такая-то. Какой вы себе представляете свою, поставьте примерно (смотрим перспективы).*
- *Где вы сейчас находитесь? (Важная точка для начала разговора (25 летний ближе к концу ставит -все в прошлом-синдром укороченного будущего).*
- *Разместите события, которые были. (Сейчас, в будущем, то, что имеет для пациента максимальную ценность –внешние или внутренние, связанные с ближайшим окружением или общественными событиями. Пишем ставя годы. Какие точки проставил как важные, вокруг них строим беседу (женильбу поставил –значит говорим об ответственности за семью).*
- *А потом уже даем шкалу оценок, например от -5 до +5.*
- *Может он согласится увеличить линию жизни..*
- *Если нет прогресса и сомневается, то следующая вариация методики (примеры) линия жизни Маресьева, Сергея Бурлакова, Кутузова, паралимпийцев, моделей*
 1. *Почему ты не нарисовал будущее?*
 2. *Так ты сейчас где? В настоящем или прошлом?*
 3. *У тебя, правда, не было в настоящем радостных событий?*
 4. *Сколько лет еще собираешься жить? В пустоте, без событий?*
 5. *Можно ли посвятить всю жизнь прошлому?*
 6. *Как ты считаешь, зачем ты живешь, какова твоя жизненная миссия и т.д.*
- *Почему определил такой срок своей жизни (выход на желание или нежелание жить, осмысленность или бессмысленность существования)*
- *Почему выбрал настоящее на таком отрезке жизни —выход на продолжительность и ценность будущего.*
- *Если мало «ценных» событий в прошлом —выход на ценности.*
- *Если беден событийный выбор —выход на ценность семьи, родных и близких, товарищей, профессиональной деятельности, здоровья, образования и т.д.*
- *Почему не определил события на будущее —выход на смысл и перспективы жизни.*
- *Предложение —исправить прошлое и спроектировать будущее.*

**Оказание экстренной психологической помощи,
психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников)
СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме**



Помощь при страхе

**Не оставляйте
человека одного.
Страх тяжело
переносить в
одиночестве**

**Говорите о том,
чего человек
боится**

**Не пытайтесь отвлечь
человека фразами:
«Не думай об этом»,
«Это ерунда», «Это
глупости» и т.д.**

**Предложите
человеку сделать
несколько
дыхательных
Упражнений**

**Если боится ребенок,
поговорите с ним о его
страхах, после этого
можно поиграть,
порисовать, полепить с
целью выразить свои
чувства**

**Постарайтесь занять
человека каким-
нибудь делом**



1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза;
2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Страх — это чувство, которое оберегает нас от рискованных, опасных поступков или лишает нас способности думать, действовать

Попытаться сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх

Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше

При приближении приступа страха можно дышать

Дышать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1–2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при тревоге

Очень важно постараться
разговорить человека и
понять, что именно его
тревожит

Часто человек тревожится,
когда у него не хватает
информации о происходящих
событиях. В этом случае
можно попытаться составить
план, когда, где и какую
информацию можно
получить

Попытайтесь занять
человека умственным
трудом: считать, писать и т.д.

Физический труд, домашние
хлопоты тоже могут быть
хорошим способом
успокоиться

Если есть возможность,
можно сделать зарядку или
совершить пробежку

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Тревога: часто говорят, что, испытывая страх, человек боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а испытывая чувство тревоги, чело век не знает, чего боится

Состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха

Первый шаг — превратить тревогу в страх. Нужно постараться понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными

Самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли: поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Особенно полезны упражнения на растяжку мышц

Сложные умственные операции тоже помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать. Например, поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при плаче

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет

Находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — неправильно

Выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Плач: слезы, как правило, приносят значительное облегчение и позволяет выразить переполняющие человека эмоции

Нельзя считать, что слезы являются проявлением слабости. Если вы плачете, то это не свидетельствует о том, что вы «нытик»; вам не должно быть стыдно за свои слезы

Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит. Если ситуация затягивается, то психическому и физическому здоровью человека может быть нанесен урон. Не зря говорят: «сошел с ума от горя»

Не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться

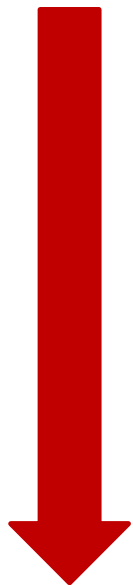
Выпить стакан воды. Это известное и широко используемое средство

Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при истерике



Удалите зрителей,
создайте спокойную
обстановку

Останьтесь с
человеком наедине,
если это не опасно
для вас

Неожиданно совершите
действие, которое может
сильно удивить (например,
можно дать пощечину, облить
водой, с грохотом уронить
предмет, резко крикнуть на
пострадавшего)

Если такое действие
совершить не удастся, то
сидите рядом с человеком,
держите его за руку,
поглаживайте по спине, но не
вступайте с ним в беседу или,
тем более, в спор

Любые ваши слова в этой
ситуации только подольют
масла в огонь

После того, как истерика
пошла на спад, говорите с
пострадавшим короткими
фразами, уверенным, но
доброжелательным тоном
(«выпей воды», «умойся»)

После истерики наступает
упадок сил. Дайте человеку
возможность отдохнуть

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Истерика — это состояние, когда очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него

Если у человека возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения

Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному

Умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя

Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный вдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при апатии



Поговорите с человеком.
Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»

Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь)

Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб

Дайте ему возможность поспать или просто полежать

Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи)

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Апатия является реакцией, которая направлена на защиту психики человека - вы чувствуете упадок сил, если вам трудно собраться и начать что-то делать и, особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть

Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться

Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние

Поместите в тепло ноги, следите за тем, чтобы тело не было напряжено.

Отдохните столько, сколько потребуется

Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь, хотя бы на 15—20 минут

Помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек

Выпейте чашку некрепкого сладкого чая

Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе

После этого приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно пройти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом.

Не беритесь за несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно

Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при чувствах вины и стыда

Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту - психолога или врачапсихотерапевта

Поговорите с человеком, выслушайте его

Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»)

Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно.

Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»)

На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах.

Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте

Самопомощь при
острых реакциях

**Справиться с этими
чувствами
самостоятельно или без
посторонней помощи
очень трудно.**

**Говоря о своих
чувствах, используйте
вместо «мне стыдно»
или «я виноват»
словосочетание «я
сожалею», «мне жаль».**

**Слова имеют большое
значение, и такая
формулировка может
помочь вам оценить
свои переживания и
справиться с ними.**

**Напишите о своих
чувствах письмо. Это
может быть письмо себе
или человеку, которого
вы потеряли. Это часто
помогает выразить свои
чувства**

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при двигательном возбуждении



Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься - любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической

Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость

Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику

1. *Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1—2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.*
2. *Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3—4 вдоха-выдоха.*
3. *Некоторое время (примерно 1—2 минуты) дышите нормально.*
4. *Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3—4 раза.*
5. *Дышите как обычно.*

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Человек испытывает «переизбыток» энергии, есть потребность активно действовать, а ситуация этого не требует.

Если двигательное возбуждение выражено слабо, то чаще всего человек нервно ходит кругами по комнате, больничному коридору

В крайних вариантах проявления этого состояния человек может предпринимать активные действия, не отдавая в

них отчета. Например, после сильного испуга человек куда-то бежит, может наносить травмы себе и окружающим, а затем не может вспомнить о своих действиях.

Двигательное возбуждение возникает чаще всего сразу после получения известия о трагическом событии (например, если человек получает известие о смерти близкого родственника) или если человеку нужно ждать (например, как ждут исхода трудной операции в больнице)

Попробуйте направить активность на какое-нибудь дело

Можно сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе

Попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение.

Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла.

Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе

своего сердца, представить, как оно размеренно бьется

Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при нервной дрожи

**Нужно усилить дрожь.
Возьмите человека за
плечи и сильно, резко
потрясите его в течение
10—15 секунд**

**Продолжайте
разговаривать с ним, иначе
он может воспринять ваши
действия как нападение**

**После завершения реакции
необходимо дать
пострадавшему
возможность отдохнуть.
Желательно уложить его
спать**

Категорически нельзя:

- 1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.**
- 2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.**
- 3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки**

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Иногда после стрессового события человека начинает бить дрожь, часто дрожат только руки, а иногда дрожь охватывает все тело

Часто это состояние считают вредным и пытаются как можно быстрее прекратить, в то время как при помощи такой реакции мы можем сбросить лишнее напряжение, появившееся в нашем теле из-за стресса

Надо усилить дрожь - тело сбрасывает лишнее напряжение — помогите ему

Не старайтесь прекратить это состояние, не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы — так вы достигнете обратного результата

Попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Помощь при гневe, злости, агрессии

Сведите к минимуму количество окружающих

Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку)

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой

Демонстрируйте благожелательность, даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас.

Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации»

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если: – нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; – наказание строгое и вероятность его осуществления велика

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при острых реакциях

Гнев и злость — чувства, которые часто испытывают люди, переживающие несчастье

Если вы испытываете гнев, необходимо дать ему выход таким образом, чтобы это не шло во вред вам и окружающим

Доказано, что люди, скрывающие и подавляющие агрессию, испытывают больше проблем со здоровьем, чем те, кто умеют свой гнев выражать

Громко топните ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение

Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку

Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме



Самопомощь при
острых реакциях

**Займитесь
физическим трудом:
переставляйте
мебель, убирайте,
работайте в саду**

**Сделайте зарядку,
совершите пробежку
или просто
пройдитесь в
среднем темпе**

**Примите
контрастный душ**

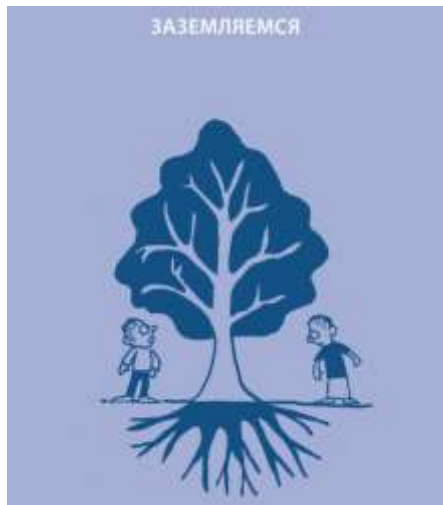
**Покричите,
потопайте ногами,
побейте ненужную
посуду и т.д.**

**Дайте волю слезам,
поделитесь своими
переживаниями с
людьми, которым
вы можете доверять**

**Не употребляйте
большое количество
алкоголя, это, как
правило, только
усугубляет ситуацию**

Способы не являются психологическими приемами, многие люди интуитивно используют их в жизни

Самопомощь при острых реакциях



Для ЗАЗЕМЛЕНИЯ во время эмоциональных бурь ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на свои мысли и чувства, ЗАМЕДЛИТЕСЬ и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом, медленно прижимая ноги к полу, потягиваясь и дыша, а затем ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ и ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий мир. Что вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать и почувствовать? С любопытством обратите внимание, что находится перед вами. Заметьте, где вы находитесь, кто рядом с вами и что вы делаете.

Практический совет:

Заземление особенно полезно во время стрессовых ситуаций и эмоциональных бурь. Вы можете практиковать заземление, когда у вас есть всего одна-две минуты, например, когда вы чего-то ждете, либо до или после повседневных занятий, таких как стирка, еда, приготовление пищи или сон. Практикуясь в это время, вы можете обнаружить, что скучные занятия становятся более приятными. Это облегчит применение заземления позднее, в более сложных ситуациях.

Самопомощь при
острых реакциях

ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ
КРЮЧКА



ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ КРЮЧКА с помощью этих трех действий:

1) ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на то, что вас зацепила тягостная мысль или чувство. Осознайте, что тягостная мысль или чувство отвлекает вас, и с любопытством понаблюдайте за ней/ним.

2) Затем НАЗОВИТЕ про себя эту тягостную мысль или чувство, например:

«Вот у меня появилась тягостная мысль»

«Вот мне сдавило грудную клетку»

«Вот меня охватил гнев»

«Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом»

«Я обращаю внимание на то фиксирую, что у меня появилась тягостная мысль»

«Я обращаю внимание на то, что меня одолевают страхи в отношении будущего».

3) Затем ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ на то, что вы делаете. Уделяйте все свое внимание тем, кто рядом с вами, и тому, что вы делаете.

Самопомощь при острых реакциях

ДЕЙСТВУЕМ СОГЛАСНО СВОИМ
ЦЕННОСТЯМ



Выберите ценности, наиболее важные для вас, например:

- быть добрым и заботливым
- быть полезным
- быть смелым
- быть трудолюбивым.

Вы должны решить, какие ценности для вас важнее всего!

Затем выберите одно маленькое действие, которое вы сможете совершить на следующей неделе в соответствии с этими ценностями.

Что вы сделаете?

Что вы скажете?

Даже самые незначительные действия важны!

Помните, что имеется три подхода к любой сложной ситуации:

1. УЙТИ
2. ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ; ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ; И ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ
3. СДАТЬСЯ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ

Самопомощь при острых реакциях

ПРОЯВЛЯЕМ
ДОБРОТУ



Обратите внимание на свою боль и боль других и отвечайте на нее с добротой.

Освободитесь от недобрых мыслей, ОБРАЩАЯ на них ВНИМАНИЕ И НАЗЫВАЯ их.

Затем попробуйте поговорить с собой по-доброму. Если вы добры к себе, у вас будет больше энергии, чтобы помогать другим, и больше стимулов, чтобы проявлять доброту к другим, что пойдет на пользу всем.

Вы можете также протянуть руку ладонью вверх и представить, как она наполняется добротой.

Бережно приложите ладонь к какой-нибудь части вашего тела, где вы чувствуете боль.

Почувствуйте, как теплота перетекает из ладони в ваше тело.

Посмотрите, можете ли вы быть добрым к себе через эту ладонь.

Самопомощь при острых реакциях



Попытки отогнать от себя тягостные мысли и чувства часто бывают безрезультатными. Поэтому, вместо этого, СОЗДАЕМ для них ПРОСТРАНСТВО:

1) ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ на тягостную мысль или чувство и наблюдаем за ней/ним с любопытством. Концентрируем внимание на ней/нем. Представляем себе неприятное чувство в виде какого-либо предмета и обращаем внимание на его размер, форму, цвет и температуру.

2) НАЗЫВАЕМ тягостную мысль или чувство, например:

«Вот у меня возникло неприятное чувство»

«Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом»

«Я обращаю внимание, что меня охватила грусть»

«Я обращаю внимание, что у меня появилась мысль о том, что я слабый человек».

3) Позвольте этому неприятному чувству или мысли прийти и уйти как погоде. Дышите и представляйте себе, как ваше дыхание проникает в вашу боль и обволакивает ее, создавая для нее пространство. Вместо того, чтобы бороться с этой мыслью или чувством, позвольте ей/ему пройти сквозь вас подобно тому, как погода перемещается по небу.

Если вы не будете бороться с погодой, у вас будет больше времени и энергии для того, чтобы включиться в окружающий мир и заниматься важными для вас делами.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

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

В зависимости от обстоятельств детям ветеранов (участников) СВО о смерти родителя (родственника) могут сообщать значимые взрослые: воспитатель, классный руководитель, куратор группы, педагог-психолог / психолог, социальный педагог и т.д.

Ключевым критерием выбора человека, сообщającego обучающегося о смерти родителя (законного представителя), должна быть степень эмоциональной близости, взаимного доверия

Сообщение обучающемуся 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 обучающегося к утрате

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

– обучающегося важно понять, что люди вокруг него разделяют его эмоции и готовы поддержать его;

– обучающегося важно почувствовать, что он продолжает быть значимым для оставшихся членов семьи;

– обучающегося важно сориентировать на дальнейшую деятельность и составить вместе с план действий на ближайшее будущее.

3. Педагогу-психологу / психологу рекомендуется довести до педагогических работников рекомендации об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты в на разных возрастных этапах

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (рекомендации педагогическим работникам)

- **Нельзя формировать у обучающегося идею о привлекательности смерти.** Следует быть очень осторожным в описании причин смерти родителя. Не стоит рассказывать о смерти родителя как о сценарии, который захочет повторить обучающийся. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие *«Он герой, потому что отдал жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший человек»* и прочие тезисы, героизирующие или восхваляющие факт смерти. Конструктивнее уделять больше внимания жизни и достижениям умершего. Каким он был человеком, каким хотел воспитать своего ребенка, каковы были его жизненные ценности. Таким образом, мы можем сделать упор на положительные стороны жизни и сохранить в памяти обучающегося именно самые лучшие моменты, которые остались от его родителя.
- **Недопустимо и описывать погибшего (умершего) родителя в негативном ключе.** Для ребенка родитель в подавляющем большинстве случаев остается фигурой, с которой он себя во многом идентифицирует. Абсолютно недопустимо озвучивать тезисы наподобие *«Он погиб, потому что слабо боролся», «Он подвел своих товарищей», «Он глупо поступил».* Даже в случае, если в вашем восприятии существуют весомые причины для этого. Разрушение положительного эмоционального образа родителя в восприятии ребенка – это дополнительная травматизация его психики, итак переживающей потерю.

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося

6. Педагогу-психологу / психологу рекомендуется разработать и (или) 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 обучающимися, находящимися в состоянии утраты родителя, - участника СВО, в очном и дистанционном режиме



7. С целью совершенствования психолого-педагогических компетенций педагогических работников при оказании психологической помощи и поддержки детям ветеранов (участников) СВО рекомендуется педагогам 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



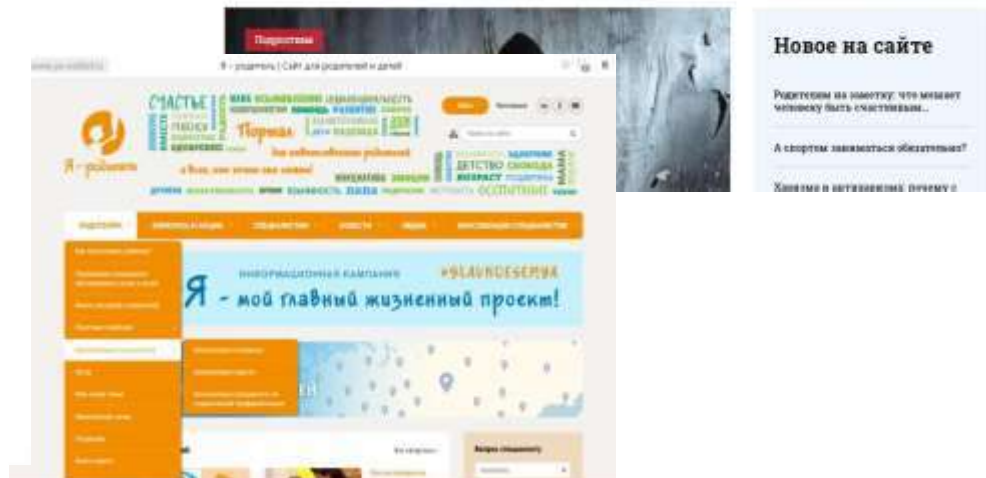
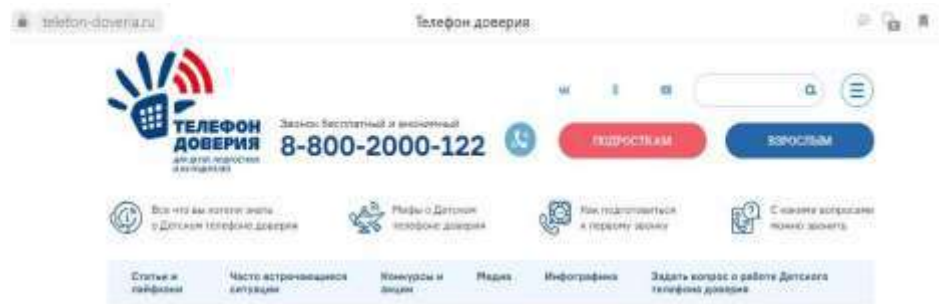
8. Оперативно преодолеть тревожное состояние у обучающегося

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

**Федеральная линия детского
телефона доверия**

8 (800) 2000-122

(круглосуточно, бесплатно, анонимно,
конфиденциально)



Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

**экстренная анонимная кризисная
помощь**

8 (800) 600-31-14

**(круглосуточно, бесплатно, анонимно,
конфиденциально)**

**Федеральный координационный центр по
обеспечению психологической службы в системе
образования Российской Федерации МГППУ**

Основные задачи :

- оказание психологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии эмоциональной дезадаптации и испытывающим высокий уровень психологического стресса;**
- профилактика состояний эмоциональной дезадаптации;**
- развитие устойчивости к стрессу и формирование конструктивных навыков совладания с ним;**
- повышение социальной компетентности в проблемных и кризисных жизненных ситуациях;**
- развитие способности к саморазвитию и самоопределению;**
- профилактика и преодоление отклонений в личностном развитии.**

Получить консультацию можно по телефону бесплатной горячей линии 8 800 600 31 14 или оставить письменное обращение на сайте www.psychologmgppu.ru

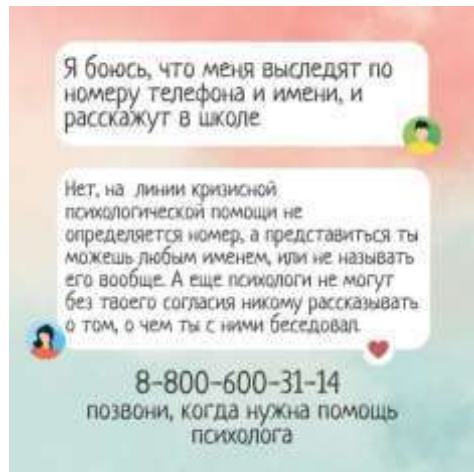
Также для родителей запущена серия бесплатных вебинаров на онлайн-площадке <http://бытьродителем.рф>

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

**экстренная анонимная кризисная
помощь**

8 (800) 600-31-14

(круглосуточно, бесплатно, анонимно,
конфиденциально)



Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

**в рабочие дни с 9.00 до 18.00 (мск)
8 (800) 222-34-17**

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

В случае возникновения

- ✓ **конфликтных ситуаций между участниками образовательных отношений**
- ✓ **травли в образовательной среде на фоне предвзятого отношения к особому статусу детей ветеранов (участников) СВО**

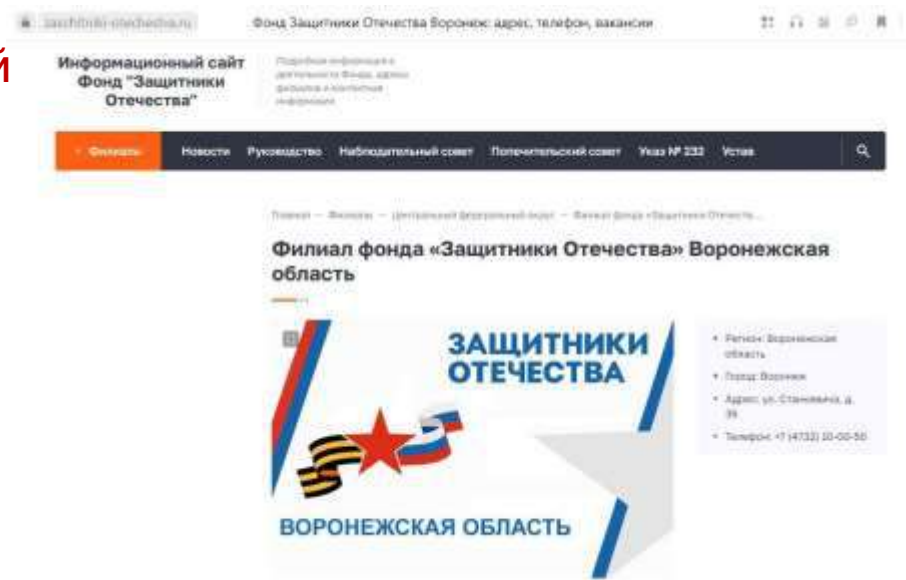
**Форма обращения
на специализированной странице
официального сайта
ФГБУ «Центр защиты прав и
интересов детей»
<https://fcprc.ru>.**

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

**«Горячая линии»
8-800-201-42-18**

Организация дополнительных мер поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей) семей ветеранов (участников) СВО

**Государственный фонд поддержки участников специальной военной операции
«Защитники Отечества»**



Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона		Время работы	Целевая аудитория
Филиал фонда «Защитники Отечества» Воронежская область	+7 (4732) 10-00-50	ежедневно с 09:00 до 18:00, выходной — суббота, воскресенье;	Члены семей участников (ветеранов) СВО
Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России	8 (495) 989-50-50	круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона		Время работы	Целевая аудитория
Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России	8 (495) 637-70-70	круглосуточно	Психиатрическая помощь
Горячая линия по вопросам домашнего насилия	8 (495) 637-22-20	круглосуточно	Психологическая, социальная, юридическая помощь
Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи	8 (800) 222-55-71	круглосуточно	Психологическая помощь студенческой молодежи

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона		Время работы	Целевая аудитория
Горячая линия Российского Красного Креста	8 (800) 700 44 50	круглосуточно	Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих
Горячая линия помощи родителям проекта быть родителем.рф	8 (800) 444-22-32 (доб. 714)	с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни	Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми
Чат-бот по оказанию психологической помощи	Ссылка для входа: https://vk.com/psy_myvmeste	с 09:00 до 00:00 (по мск)	Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению