

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха
«Средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Российской Федерации А.В. Крестьянинова»

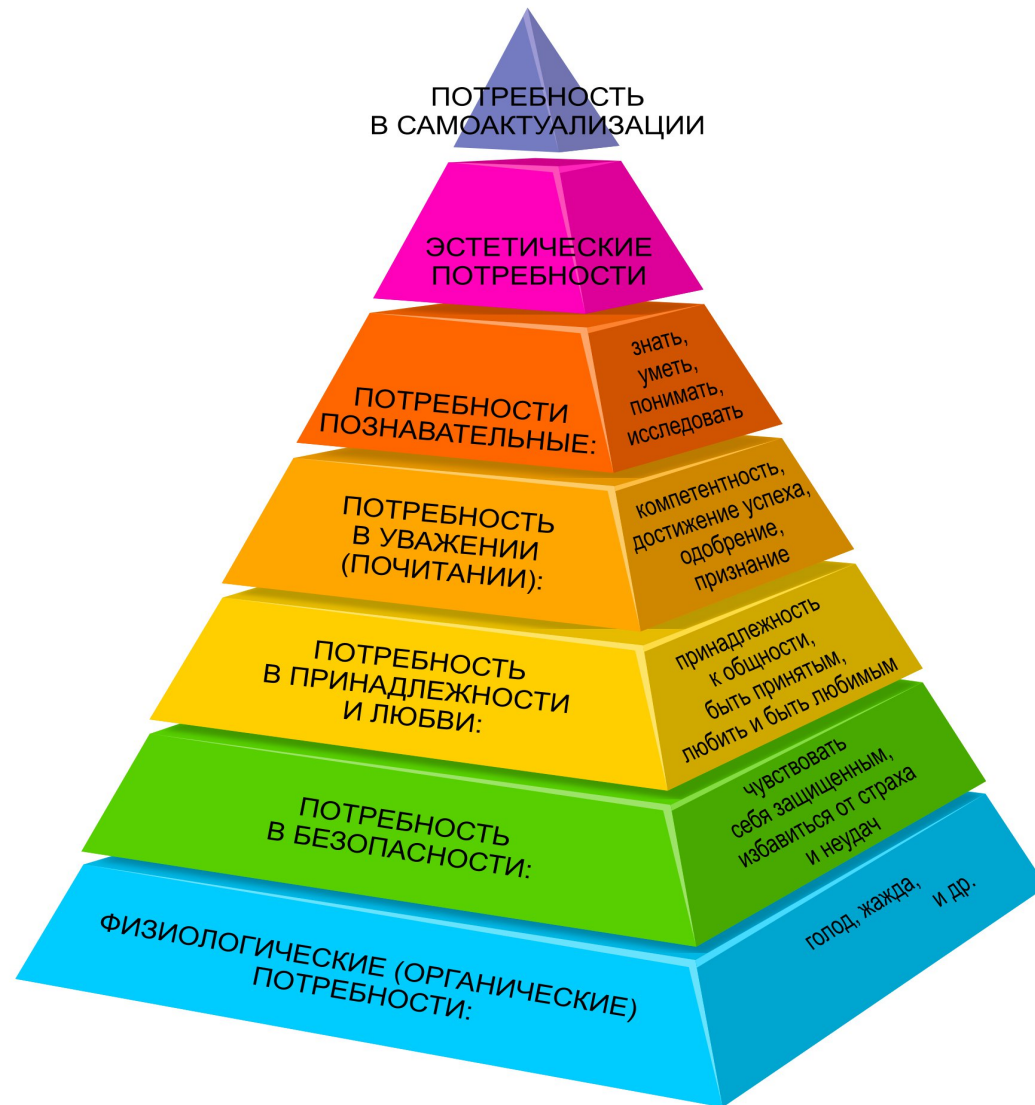
**Сопровождение в
образовательном процессе и
оказание психологической
помощи семьям,
участников СВО**

Бондаренко С.В., заместитель директора по УВР
Бродяная А.А., педагог- психолог



**Помощь педагога-психолога
обучающемуся, переживающему
состояние неопределённости,
стресса, фрустрации в ситуации,
связанной с пребыванием одного
из родителей в зоне СВО**





ЧУВСТВА СПЕКТРА СТРАХА (НАРУШЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В БЕЗОПАСНОСТИ):

- ❑ Тревога
- ❑ Испуг
- ❑ Волнение
- ❑ Опасение
- ❑ Настороженность
- ❑ Обеспокоенность
- ❑ Ощущение угрозы
- ❑ Ужас



ЧУВСТВА СПЕКТРА БЕССИЛИЯ (СТОЛКНОВЕНИЕ С ЧЕМ-ТО, ЧТО МЫ НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ):

- ❑ **Беспомощность**
- ❑ **Уязвимость**
- ❑ **Слабость**
- ❑ **Ранимость**
- ❑ **Чувство тщетности**



ЧУВСТВА СПЕКТРА ГРУСТИ (ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ И ПРОЖИВАНИЯ МЕНЯЮЩИХСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ):

- ❑ Грусть
- ❑ Тоска
- ❑ Хандра
- ❑ Печаль
- ❑ Горе
- ❑ Отчаяние
- ❑ Скорбь
- ❑ Потеря



ПРОБЛЕМЫ С ЧУВСТВАМИ СПЕКТРА ЛЮБВИ И РАДОСТИ

- ❑ Счастье
- ❑ Восторг
- ❑ Веселость
- ❑ Удовольствие
- ❑ Эйфория
- ❑ Нежность
- ❑ Сочувствие
- ❑ Доверие.



С какими категориями приходится работать педагогу-психологу:

- с детьми военнослужащих;
- с детьми мобилизованных родителей;
- с детьми родителей-добровольцев;
- с детьми погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию), либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей);
- с детьми, чьи родители вернулись домой с зоны СВО.
- с родителями (одним или двумя) ребенка.



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

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



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

- невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- сложность сосредоточения внимания;
- трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- быстрая утомляемость;
- трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;
- беспокойство перед началом важных событий;
- боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- неуверенность в себе;
- отказ от новой деятельности «я не смогу»;
- аддиктивное поведение.



ВНЕШНИЕ ТРИГГЕРЫ (СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАПУСТИТЬ КРИЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ)

- стресс в школе
- тяжелая утрата
- трудности в семье (конфликты, кризисы, насилие, изоляция и др.)
- травля (буллинг)
- переживания из-за финансового положения семьи
- низкая самооценка
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- разрыв отношений
- болезнь и проблемы со здоровьем
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)
- психологические травмы и др.



АЛГОРИТМ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С РЕБЕНКОМ:

1. Получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи.

2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его.

3. Пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.

4. Провести беседу с обучающимся, цель которой – дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задает вопросы, обязательно ответить ему.

5. При ухудшении учебы у обучающегося дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз.



6. Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.

7. Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу. Важно обучить его разговаривать с самим собой в позитивном ключе.

8. Обучать методам само- и взаимопомощи.

9. При необходимости рекомендовать родителям обучающегося получить консультацию медицинского специалиста (врача-психиатра, невролога, психоневролога).



**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ТРАВМАТИЗАЦИИ
(ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)
ВАЖНО УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ
И ПСИХИАТРИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ:**

■ ***Дети школьного возраста:***

- отставание в учебе, нарушение памяти, поведения и т.д.
- исключить психиатрические диагнозы (ЛУО, аутизм, СДВГ и др., так как без неврологического сопровождения и метаболической терапии психологическая помощь не будет эффективной)

■ ***Агрессивные проявления.*** Страхи: обязательно убедиться в отсутствии судорожного синдрома.

■ ***Игровая зависимость. Зависимость от ПАВ:***

- важно учитывать, что у подростков волевые процессы в стадии формирования и проверять на наличие патологий.



**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ТРАВМАТИЗАЦИИ
(ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)
ВАЖНО УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ
И ПСИХИАТРИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ:**

■ Когнитивные нарушения:

- прояснение ситуации, нагрузок, отношений в семье и социуме (использовать диагностические методики на искажение качества мышления);
- уточнить, нет ли искажений в интерпретации запахов и вкусов – это сигнал о возможных нарушениях на физиологическом уровне).

**■ Повышенная тревожность, заторможенность
(старший подростковый возраст – юность):**

- могут быть личностными характеристиками (прояснить, когда появились данные симптомы или были характерны всегда).

■ Суицидальные тенденции:

- необходимо разбираться с настроениями (как правило – пубертатный период): самоповреждения – это патология или невозможность перенести чувства, вызванные жизненными ситуациями?

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

■ Этапы коррекционной помощи:

- выстраивание «зоны доверия»;
- создание ресурсного состояния;
- осознание потери;
- построение образа новой жизни (изменение базовых убеждений, когнитивной картины жизни);
- нахождение смысла потери, извлечение опыта;
- перестройка образа будущего.

■ **ВАЖНО:** Начинать коррекционную работу с ребенком целесообразно после 2-х месячного естественного переживания горя («естественная работа горя»).



СПЕЦИФИКА ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ (РОДИТЕЛЬ ПОСЛЕ СВО)

- 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 другого 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.**

СИМПТОМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ НАРУШЕНИЙ У ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

- ❑ Преувеличенное реагирование
- ❑ Недоверие
- ❑ Притупленность эмоций
- ❑ Агрессивность
- ❑ Нарушения памяти и концентрации внимания
- ❑ Депрессивные проявления
- ❑ Общая тревожность
- ❑ Приступы ярости
- ❑ Злоупотребление ПАВ
- ❑ Непрошенные воспоминания



ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ:

- ❑ Информация может быть искажена (идеализация человека, который ушел в зону СВО).
- ❑ Если специалист сам находится в собственных похожих переживаниях – надо найти возможность передать клиентов другому специалисту.
- ❑ Переживания, что мало опыта.
- ❑ Никогда не работаем со своими близкими родственниками, знакомыми!
- ❑ Снижение ресурса (необходимо прислушиваться к себе, в нужный момент найти время для восстановления сил).



Элементы тренинга «Уверенность в себе»

Бондаренко С.В., заместитель
директора по УВР

Бродяная А.А., педагог- психолог



УПРАЖНЕНИЕ «КЛЯКСА» (РАБОТА НАД ПРОБЛЕМОЙ. СОПРОТИВЛЕНИЕ. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ)

Цель упражнения: развитие способности осознавать и вербализировать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Показания для проведения арт-терапии: трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, повышенная тревожность, страхи, фобии, негативная "Я-концепция", низкая самооценка.

■ **Материал:** гуашь разных цветов, кисточки, бумага, стакан с водой.

Ход упражнения. Ребёнок берёт немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Психолог задаёт вопрос ребёнку о том, что ему напоминает клякса («На кого или на что похоже? Страшное оно или смешное, злое или доброе?»). Далее ребёнку предлагается дорисовать кляксу, превратить в полноценный позитивный рисунок, используя разные цвета.



Расшифровка цветов (при негативном рисунке)

Агрессивные и подавленные дети часто выбирают **краски темных цветов**. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.).

Дети, предрасположенные к гневу, депрессии выбирают преимущественно **черную или красную** краску. Дети с пониженным настроением предпочитают **лиловые и сиреневые** тона. **Серые и коричневые** тона выбираются детьми напряженными, конфликтными.

Проблема детей, которые выбрали **голубой**, – неопределенность, трудность в определении жизненных ориентиров.

Желтый – ребенка угнетает чувство одиночества и тоска по общению с родными.

Зеленый – ребёнок считает, что жизнь – сплошная рутина и его натура требует хоть каких-нибудь перемен. Может означать гармонию и исцеление.

Оранжевый – ребенок испытывает дефицит внимания.

Фиолетовый – усталость, желание оградить себя от общения с людьми, моральное истощение.



РАСШИФРОВКА ЦВЕТОВ (ПРИ НЕГАТИВНОМ РИСУНКЕ)

Красный — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.



УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЬ ХАРАКТЕРИСТИК»

Цель упражнения: развитие самопознания, выявление собственных проблем и индивидуальных особенностей.

Ход упражнения

В течение 10 минут вам необходимо написать в столбик 7 своих характеристик, ответив на вопрос «Какой я?» После этого напишите напротив каждой из них противоположную ей по значению, но без приставки «не».

Теперь внимательно посмотрите на два получившихся у вас списка: какому литературному герою могут принадлежать 7 характеристик из первого списка, а какому – из второго. Теперь отметьте, какие характеристики из двух столбцов вы принимаете в себе и в других людях, какие считаете неприемлемыми для себя, а к каким относитесь нейтрально? (первый герой – ваш прототип).



УПРАЖНЕНИЕ «МАСКА»

Цель: возможность посмотреть на себя со стороны, развитие позитивного мышления.

Ход занятия

Участникам предлагается примерить одну из масок (герои сказки «Волшебник изумрудного города»): **Трусливый Лев** (трусость, неуверенность в своих силах), **Страшила** (непринятие себя, обесценивание своих достижений, низкая самооценка), **Железный Дровосек** (проблема с эмоциями, трудности с выражением чувств), **Элли** (высокий уровень эмпатии, умение находить компромисс, готовность приходить на помощь) и найти решение предложенной ситуации от имени своего героя.

Участники рассказывают о чувствах, которые они испытывали в ходе выполнения задания и какие после его завершения).

(произведение для упражнения можно выбрать другое, в зависимости от цели занятия)

