

Психологическая поддержка семей участников СВО

**Методические рекомендации
для педагогов-психологов,
социальных педагогов,
педагогов образовательных
организаций**

**Липецк
2025**



Министерство образования Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства, социализации
детей, оставшихся без попечения родителей,
и профилактики социального сиротства «Семья»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО

**Методические рекомендации для педагогов-психологов,
социальных педагогов, педагогов образовательных
организаций**

Липецк 2025

Психологическая поддержка семей участников СВО: методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов образовательных организаций / сост. К.А. Карлина, О.Ф. Горская – Липецк: Г(О)БУ Центр «Семья», 2025. – 52 с.

Составители: педагоги-психологи отдела экстренной психологической помощи Центра «Семья» Карлина К.А., Горская О.Ф.

В данном пособии обозначены поведенческие признаки, которые сигнализируют о развитии посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР) у вернувшихся с СВО участников, рассматриваются особенности психологической поддержки семьи, освещается понятие утраты (временной или постоянной), которая имеет свои периоды и признаки переживания.

Приложением к методическим рекомендациям даны психологические техники, работающие в ситуациях экстренного реагирования специалиста и пролонгированной работы с участниками образовательных отношений.

Настоящее методическое пособие адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, педагогам образовательных организаций.

Содержание

Введение.....	4
Проявление посттравматического стрессового расстройства у участников военных действий.....	4
Как общаться с теми, кто вернулся из зоны СВО.....	6
Психологическая поддержка семьи участника СВО.....	8
Что можно рекомендовать женщинам, чьи близкие находятся на СВО ...	9
Как разговаривать с ребенком об участии отца в СВО.....	12
Что можно рекомендовать педагогам, если в классе учится ребенок, чьи близкие находятся на СВО	15
Работа с близкими, понесшими утрату члена семьи в результате СВО ...	17
Теоретические аспекты психологической помощи при переживании горя (потери, утраты)	18
Алгоритм помощи при острых стрессовых реакциях	20
Примерный перечень диагностического инструментария педагога-психолога.....	28
Информационные ресурсы	33
Литература	36
Приложение	38

Введение

Необходимость создания безопасной психологической атмосферы в образовательной организации в период СВО приобретает свои характерные особенности. Важно учитывать тот разный опыт переживаний стрессовых ситуаций, который имеют обучающиеся, родители и педагоги. Ценностные установки, приоритеты, стереотипы, возможности проявлять свои эмоции всегда имеют отличительные личностные особенности.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, семьи, чьи близкие находятся в зоне СВО, предполагает проведение ряда профилактических мероприятий, диагностики состояния, консультирования и методического сопровождения всех участников образовательных отношений. Важно владеть алгоритмом первой психологической помощи при острых стрессовых реакциях вне зависимости от специализации профессионального образования.

В целом, создание благоприятного психологического климата в образовательной организации является важной задачей, которая требует комплексного подхода и систематической работы, направленной на сохранение (восстановление) психологического здоровья обучающихся, чьи близкие являются участниками СВО.

Проявление посттравматического стрессового расстройства у участников военных действий

Когда человек находится под угрозой выживания, то возникает естественная для организма биологическая реакция - страх за жизнь. Участник военных действий жил на пределе выносливости. Это состояние затрагивает личность настолько сильно, что начинает проявляться повышенная тревожность, отчаяние. Те, кто пережил тяжелое потрясение, в силу эмоциональной лабильности становится более чувствительным к поступкам и

словам окружающих. Человек, который был в зоне спецоперации, возвращается обратно и видит, что жизнь здесь продолжается в обычном русле, то есть ничего не поменялось. У него создается впечатление, что он спасал мир, а в это время остальные занимались чем-то мелким, незначительным.

Такая неравнозначность в понимании участников СВО может провоцировать вынужденную агрессию, с которой нужно работать, объяснять, что каждый человек «хорош на своем месте».

Сущность состояния здоровья военных после войны врачи обычно определяют, как расстройство психики различной степени тяжести, ставят диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР) или используют понятие «послевоенный синдром».

Травма отличается от стресса силой воздействия и тяжестью последствий для психики. Она затрагивает личность настолько сильно, что временно теряется психологическое равновесие, могут проявляться симптомы физического или душевного расстройства, неадекватность.

Боевая травма - это психическая травма, которая спровоцирована действием длительных или коротких по времени факторов боевой обстановки.

Статистика показывает, что военные, испытавшие боевой стресс, в 17,5% случаев имеют проявление посттравматического расстройства с вариантами агрессивного поведения.

У человека может проявляться и пограничное расстройство личности, которое сопровождается периодами напряжения, нестабильного настроения, измененного ощущения самого себя, невозможность контролировать свой гнев.

Проявление посттравматического стрессового расстройства у участников военных действий:

- Постоянное переживание травмирующего случая. Отсутствие желание планировать будущее и живет только прошлым.

- Стремление избегать мыслей, мест, запахов, звуков, разговоров, людей, которые напоминают о травмирующем событии или связаны с ним.
- Тревожные сны, негативизм, мнительность, нервозность, приступы гнева.
- Наблюдается искажение действительности (в том числе о себе и об окружающих) вплоть до полной его потери.
- Дезадаптация, проявляющаяся у тех, кто участвовал или побывал в местах боевых действий, может выражаться в сильных зависимостях (алкоголизм, наркомания).
- Конфликтность (как в профессиональной, так и в социальной сферах).

Как помочь военным адаптироваться после войны?

После окончания боевых действий и демобилизации у человека начинается новый этап жизни, совершенно отличный от жизни «до». Участнику боевых действий потребуется адаптация к реальности, приспособление к мирной жизни для успешного дальнейшего существования в семье, в обществе.

После войны требуется полноценное восстановление организма – и физическое и психическое. Психотравму нужно обязательно лечить, но только под наблюдением врачей, поэтому рекомендуем обратиться за профессиональной помощью к специалистам–психотерапевтам и психиатрам (например, в центры реабилитации участников СВО).

Медицинская помощь участникам боевых действий заключается в преодолении отсроченных реакций на воздействие стресс-факторов боевой обстановки и основывается на концепции посттравматических стрессовых реакций.

Как общаться с теми, кто вернулся из зоны СВО?

- Дайте время

Прежде всего, нужно дать вернувшемуся из зоны СВО время, чтобы адаптироваться к мирной жизни. Например, могут быть рефлекторные

реакции на громкий резкий звук, внезапные объятия, резкие движения. Эти реакции помогали ему выжить на СВО, и должно пройти время, чтобы он заменил их на другие.

- Не задавайте вопросов. Захочет – расскажет.

Обитатели мирного тыла с понятным любопытством набрасываются на пришедших с войны: им все интересно, как жили, на чем спали, чем питались. Не говоря уже о каких-то военных историях, которые, как им кажется, сейчас начнет одну за другой рассказывать ветеран.

На самом деле война – это часто тяжелейший стресс, тяготящий душу человека, и вызывающий отнюдь не желание поговорить об этом, а скорее желание забыть.

- Не жалейте

Некоторым кажется, что вернувшиеся из зоны СВО – такие травмированные и им хочется, чтобы их обняли и приласкали. Но ведь это люди, которые уже могли несколько раз разминуться со смертью на волосок, могли быть ранены, видели ранение и смерть своих товарищей.

Относитесь спокойно, доброжелательно, общаясь наравне со всеми. Они это оценят и будут вам благодарны.

- Не осуждайте

Бывают и такие неистовые "правдорубы", которые могут вылить на бойца-ветерана ушат своих эмоций по поводу происходящего, критиковать СВО. В лучшем случае он просто не будет с таким разговаривать.

- Благодарите за нелегкий труд войны

Если бы не наши защитники, то пришлось бы тяжело всем гражданам страны. Не забывайте об этом и сохраняйте молчаливую благодарность им.

Если считаете иначе – просто сохраняйте нейтралитет и человеческое понимание.

- Не угощайте алкоголем

Не следует думать, что алкоголь – это такой нормальный транквилизатор для тех, кто пережил опыт войны. Часто происходит наоборот,

алкоголь усиливает травматизацию участника боевых действий, разблокирует защитные механизмы личности.

- Отвлекись на хобби

Помогите солдату найти занятие, которое ему по душе. Может быть, до войны у него было хобби: рыбалка, спортзал, охота. Что бы это ни было, это будет хорошим способом отвлечься и забыть прошлое.

- Следите за своими чувствами

Не стоит думать, что проблемы в мирной жизни могут быть только у солдата. Он может рассказать вам такое, что проблемы могут начаться у вас. Проблемы с мировоззрением, с верой в людей, в Бога.

Правду о войне бывает сложно принять. Чужая боль может оказаться больнее своей и разрушить вас.

- Не спрашивайте, вернётся ли он на войну

Война – тяжелое бремя. Но, нередко, для тех, кто долго жил в военных условиях понятнее происходящее там, чем рутина мирной жизни.

Поэтому будьте готовы, что желание вернуться назад будет неоднократно посещать участника военной операции.

Психологическая поддержка семьи участника СВО

В психологической помощи и поддержке нуждаются и семьи участников спецоперации, которые зачастую не обращаются к психологам. Этому мешают различные предубеждения, в том числе распространенное мнение об обращении за помощью как о слабости. Когда мужчина отправляется на фронт, привычный мир для его семьи рушится. Часто родственники остаются один на один со своими тревогами и страхами. Женщины, чьи мужья, сыновья или братья ушли, остались со своими трудностями одни. Мужчины с передовой не могут выйти на связь, неизвестность пугает, и женщины начинают представлять самое страшное. Часто им просто не с кем поговорить. В этом состоянии они могут сильно накручивать себя, не спать ночами, пить таблетки. Следует осознать, что

переживать – это нормально, это реакция на стресс. Даже женам кадровых военных тяжело принять факт того, что муж на фронте. В любом случае будет страх, накручивание, тревога. Важно научиться справляться с этим.

***Что можно рекомендовать женщинам,
чьи близкие находятся на СВО***

1. Как подготовиться к возвращению близкого с СВО?

Все мы сильно переживаем за близких и сильно их любим. Эти два чувства надо научиться разделять. Иначе есть опасность дать вот эту боль вместо любви. «Я за тебя боюсь» – одна история, «Я тебя люблю и жду» – совсем другая. Главное – осознанность. Стоит понимать, что у стресса нет окончательного срока. Женщина, истощенная морально во время ожидания, думает: «Вот он вернется и все наладится». Мужчина там тоже в тяжелых условиях, в «боевом стрессе», его организм находится в состоянии высокой мобилизации, чтобы выжить. Он адаптировался к новым условиям, выработал сверхбдительность – это защитная реакция организма. Он продолжает жить в таком напряжении, это входит в привычку. Обратно он едет с расчетом, что дома отдохнет.

Но даже если мы ненадолго расстаемся с партнерами, наши отношения меняются. И когда мужчина возвращается со спецоперации к жене, встречаются два новых человека. Нужно это учитывать. Как раньше уже не будет: оба многое пережили, оба истощенные, уставшие. И каждый ждет, что второй ему поможет. Часто случается, что женщина оказывается в более уязвимом состоянии. Поэтому ей нужно заняться своим внутренним состоянием еще до возвращения мужчины – потом на это не будет ресурса.

2. Очертить границы ответственности.

Важно обозначить уровень своей ответственности – не избегать её, но и не брать слишком много. Когда мы за что-то или за кого-то в ответе, особенно в кризисной ситуации, это придаёт силы. Через внутреннюю мобилизацию можно открыть такие ресурсы в себе, о которых раньше не догадывались.

Женщины, у которых на спецоперацию ушёл сын или муж, могут искать опору в простых быденных действиях, придавая им более глубокий смысл. Если они понимают «Я мать для своих детей», «Я человек, который хорошо делает своё дело, профессионал», «Я хозяйка, присматривающая за домом, чтобы любимому мужу, когда он вернётся, было здесь хорошо» – это иная ситуация, чем «Я справляюсь, чтобы выжить».

3. Опора на социальные роли.

Готовить еду, покормить детей, прибраться в доме, выполнить свои дела – этим женщины поддерживают собственную стабильность, а она очень ценна для тех, кто в зоне СВО. Беспокоиться о своих домашних военнослужащим там ни к чему. В этом есть ещё один посыл. Боец, общаясь с близкими, ощущает свою мирную часть. Ему тем самым говорят: ты нам нужен, вернёшься – будет так-то и так-то, всё готово – мы тебя ждём.

4. Тревоги надо проговаривать.

В этом поможет общение. Общение – важный ресурс. Опасность деструктивных чувств именно в невыраженности, могут «рвануть» неизвестно, когда и как. Да, бывают периоды, когда надо остаться одному, но замыкаться в себе нельзя. И стыдиться выражать свои чувства, какими бы неуместными или плохими они вам ни казались, не стоит. Хорошо, если рядом есть человек, готовый вас выслушать. Очень важно сейчас быть с теми, кому будут понятны ваши чувства, и кто сможет их выдерживать. Среда единомышленников имеет большое значение. Если что-то трудно сказать – пропишите это. Стыдиться выражать свои чувства, какими бы неуместными или плохими они вам ни казались, не стоит.

Доверяйте интуиции. Если захватили сильные эмоции в моменте, и вы почувствовали острый приступ тревоги, переведите внимание на дыхание: выдыхайте в два раза дольше, чем вдыхаете. Не зря же говорят человеку в сильном стрессе: «Выдыхай».

5. Обращайте внимание на свои действия, в том числе самые быденные.

Главное не то, что вы делаете, а то, что вы делаете это осознанно. Будьте чуткими к потребностям тела, истина простая, но мало кто ей следует. Не пропускайте приёмы пищи. Захотели спать – легли. Устали – присели отдохнуть. Осознавайте тело так же, как свои мысли и чувства. Старайтесь больше двигаться, важна именно та физическая активность, которая вам приятна (танцы, прогулки, йога, спорт и так далее). Займитесь творчеством: рисование, лепка, что угодно. Всё это выводит из токсичных переживаний.

6. Фильтровать информацию (инфодетокс).

Оставьте для себя 1-2 надёжных источника новостей, прослушивайте или просматривайте их один или несколько раз в день не более чем по 5 минут. И потом вновь возвращайтесь к тому, что можете здесь и сейчас: суп на плите, пол помыт, порядок в шкафу, есть работа, деньги, одежда. Вы справляетесь маленькими шагами день за днём.

7. Обращайте внимание в семье на общность, а не на различия.

Когда родной человек с вами не соглашается в острых социальных вопросах, возникает ощущение потери опоры, устойчивости, земля уходит из-под ног. Вы перестаёте чувствовать себя в безопасности, а это базовая потребность человека. Очень важно искать не разное, а общее. Людей друг с другом гораздо больше объединяет общее на человеческом уровне, чем на идеологическом. На это надо опираться. Пускай ваши близкие другого мнения, но они значимы для вас, вы точно любите друг друга. Сейчас такое время, когда лучше обращать внимания на общность, чем на различия.

Что касается детей, то им важно говорить о фактах, официальной информации с акцентом на то, что мы – взрослые и у нас есть опыт, ресурсы со всем справиться. И всегда так, как сейчас, не будет. Это важно, чтобы у детей было ощущение опоры на родительскую взрослость и устойчивость. А еще сохраняйте для них возможность прежней жизни через ритуалы и традиции: поцеловать на ночь, вместе поужинать, сходить в парк, провести вместе весело выходные, почитать книжку или застись чем-нибудь вкусненьким, залезть под тёплый плед и посмотреть интересный фильм.

Вариантов много, главное верить в лучшее, надеяться, ждать и никогда не сдаваться!

В кризисной ситуации можно задаться вопросом: «Почему это происходит со мной, а не с другими? Почему мой мужчина там, а кто-то продолжает жить мирной жизнью?». Здесь нет правых и виноватых. Да, в зоне боевых действий может случиться всякое, и нет никаких гарантий. Но продумывание самых трагических вариантов никак не влияет на то, как будут развиваться события. Поэтому, если вы заметили, что ваши мысли в тревожном состоянии, переводите внимание на то дело, которое вы сейчас выполняете.

Как разговаривать с ребенком об участии отца в СВО

1. Взрослый сам должен быть спокоен

Важно, чтобы взрослый, который будет разговаривать с ребенком на эту тему, сам был «в ресурсе», то есть он должен быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Родителям самим в этот момент нельзя ни плакать, ни сердиться.

Говорить нужно спокойно, уверенно, медленно, простыми и понятными словами. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал, и ничего воспринимать не может.

Разговор лучше начинать дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не кто-то один, а мама и папа вместе. Во время беседы необходимо ориентироваться на возраст ребенка, на его характер и на то, что ребенок уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками – короткими предложениями.

2. Почему важно, чтобы объяснили родители

Обязательно нужно обсудить вопрос отсутствия отца, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему об этом. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди». Убедитесь, что ребенок все понял.

Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого.

Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

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

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает». Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

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

У подростков во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с вашей. Ваша задача выслушать, поддержать и объяснить, что у разных людей могут быть разные позиции.

Правильней будет сказать сыну или дочери-подростку: «Даже наши с тобой точки зрения могут отличаться. Но лучше не ввязываться в бесконечные споры, потому что спором здесь точно ничего не решишь. Это нормально, что

ты сейчас сердишься и пугаешься. Но я остаюсь рядом, и вместе мы с тобой со всем справимся».

3. Пообещайте, что справитесь вместе

В семьях участников СВО меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком, что может измениться в вашей семье. К примеру, отец возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно.

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

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

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых.

4. Поддерживайте ребенка

Поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение. С малышами читайте сказки, лепите, рисуйте.

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

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

КАКИЕ ФРАЗЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ:

Постоянно держим в голове, что задача разговора с ребенком – успокоить, а не напугать!

Слова могут быть такими: «Между двумя странами происходит конфликт. Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы постараемся быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы справимся».

Самые уязвимые в сегодняшней ситуации даже не женщины, а дети. Родители стараются уберечь их от лишней информации, но общая тревожность им все равно передается. И у детей возникает масса вопросов, на которые мы, взрослые, должны дать правильные ответы.

Что можно рекомендовать педагогам, если в классе учится ребенок, чьи близкие находятся на СВО

1. Наблюдение

→ Будьте внимательны к ребенку, проявляйте участливость, терпение, доброту;

→ Наблюдайте за психоэмоциональным состоянием учащегося, настроением, присутствует ли снижение успеваемости, насколько опретен ребенок, стремится ли он к общению или наоборот замкнут;

→ Отмечайте любые изменения привычного поведения ребенка.

2. Общение

→ Проявите к ребенку особое внимание, откликайтесь на его просьбы, будьте отзывчивы;

→ Если ребенок легко идет на контакт и имеет потребность выговориться, то попробуйте очень аккуратно поговорить с ребенком о кризисной для него ситуации. Начните разговор издалека, спросите о

настроении, самочувствии, делах. Не выпрашивайте больше, чем он готов рассказать. Не стремитесь обесценивать его переживания, например, «Всем сейчас тяжело!», либо, наоборот, излишне нагнетать ситуацию «Все плохо, плохо».

Если увидите сопротивление и нежелание ребенка разговаривать на эту тему (ребенок отвечает уклончиво, с неохотой, отводит взгляд и т.д.), не допытывайтесь, применяйте метод «Наблюдение» и «Диалог с родственниками»;

→ Скажите ребенку, что, если ему хочется поговорить или нужна в чем-то помощь, он всегда может обратиться к Вам.

3. Диалог с родственниками или лицами, их заменяющими

→ В беседе будьте аккуратны, деликатны и тактичны;

→ Оцените эмоциональное состояние родственников;

→ Поинтересуйтесь, нужна ли какая-то помощь. Если помощь нужна, то какая?

→ Узнайте, как ведет себя ребенок дома, в каких эмоциях пребывает, обсуждают ли с ним дома родственника, находящегося на СВО. Если обсуждают, то, в каком ключе и как ребенок на это реагирует?

→ Аккуратно проговорите, что психологическое благополучие ребенка в большей степени определяется психологическим благополучием ближайших взрослых в его окружении. Эмоциональная устойчивость родственников будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству безопасности.

Так же порекомендуйте воздерживаться от острых обсуждений и полемики относительно ситуации при ребенке;

→ Предложите помощь специалистов образовательной организации (классный руководитель, психологическая служба);

→ Поделитесь контактами социальных служб помощи семьям участников СВО.

4. Просветительская работа с классом

→ Проговорите с классом о необходимости внимательного отношения друг к другу, помощи и поддержки в тяжелый исторический момент для страны, участвующей в СВО;

→ Проведите классный час на тему гражданственности, патриотизма. Расскажите о том, что участники СВО выполняют важную миссию для страны.

Подчеркните их героизм, мужество и заслуги перед отечеством.

Дайте почувствовать ребенку, что его поддерживают, разделяют с ним его ситуацию и гордятся его родственником, что он не одинок в своих мыслях и переживаниях.

Будьте аккуратны в определениях, терминах.

→ Увеличьте количество внеурочных мероприятий с классом (классные часы, творческие мероприятия, конкурсы, поездки в кино, театр, выставки, совместная волонтерская деятельность и т.д.) Это будет способствовать улучшению психологического климата в классе, воспитывать отношения сотрудничества, общности целей, поможет реализоваться каждому участнику коллектива.

Работа с близкими, понесшими утрату члена семьи в результате СВО

Многие люди, потерявшие в спецоперации своих близких, не могут смириться с горем от гибели родственника или любимого человека.

В этом случае также важна поддержка ближнего круга: близкие имеют право плакать, переживать, выговариваться. Ни в коем случае нельзя обесценивать горе, слезы могут продолжаться и три месяца, и год. Лучшая поддержка - это возможность пережить горе в заботливом и понимающем круге семьи. Но если такого круга нет, или близкий участника СВО не может прийти в себя, продолжает плакать, замыкается или отказывается от социального общения, то здесь нужна помощь специалиста.

Нет особенной разницы, как именно погиб человек. Люди всегда одинаково чувствуют синдром непережитого горя. Ушел человек на военные действия или умер в больнице — это не играет роли.

Теоретические аспекты психологической помощи при переживании горя (потери, утраты)

Ситуация неопределенности, даже если сам человек находится в безопасном месте, вызывает сильнейшую тревогу и стрессовую реакцию. В период военной операции неопределенность и отсутствие связи с близкими запускает череду сильнейшего психологического напряжения, тягостного ожидания, а порой, и осознание того, что родного человека больше не будет рядом. Подобное состояние характеризует понятие синдрома утраты.

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») - это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999). Горе - это наша ответная реакция на потерю, естественный способ, который помогает восстановиться.

Во времени состоянию горя свойственна динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя». Цель «работы горя» состоит в том, чтобы пережить его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.

Первые 48 часов. Шок от известия о том, что близкого человека забирают или, он больше не вернется, осознание утраты либо отказ поверить в произошедшее очень сильны в первые часы. Это может проявляться в страхе потерять членов семьи и друзей, потерять себя. Физическое состояние ухудшается: нарушение сна, аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций, либо повышенная беспорядочная активность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости, что также свидетельствует о глубине психологической травмы.

Первая неделя. Необходимость организовать свою привычную жизнь без родного человека, проведение похорон в случае смерти, другие хлопоты занимают мысли человека, и чувство утраты может переноситься

автоматически. Сопровождаться ощущением «упадка», истощения. Человек часто на этой фазе может чувствовать себя вполне хорошо, не плакать, чувствительность снижается ко всему происходящему, включаются психологические защиты. Но несмотря на обманчивое внешнее благополучие, объективно человек находится в тяжелом стрессовом состоянии и в любой момент может смениться острой реакцией.

2-5 недель. Появляется чувство одиночества, покинутости друзьями и близкими, которые вновь вернулись к своим делам. Часто на работе уже считают, что человек справился с ситуацией. Но последствия шока еще сильны, ощущения и настрой сменяется с оптимистического до пессимистического и обратно.

6-12 недель. На этой стадии проходит шок и осознается реальность потери. Признаки переживания могут быть такие: сильное изменение сна, панический страх, нарушение аппетита, приступы плача, слабость и общая утомляемость, мышечное напряжение, перепады настроения, низкая концентрация внимания и мотивации деятельности, стремление к уединению или, наоборот, потребность много вспоминать и говорить о потерянном человеке.

3-4 месяца. Черда «хороших и плохих дней». Усиливается раздражительность, гневливость, все более проявляется психосоматика, снижается иммунитет.

6 месяцев. Может проявиться депрессия. Тяжесть переживаний спадает, но эмоции по-прежнему переполняют. Появляется новая информация и вести с передовой, наступают памятные даты и события, которые вновь мысленно возвращают к близкому человеку.

12 месяцев. Отсутствие близкого человека год всегда некий переломный момент. Воспринимается он по-разному, в зависимости от пережитых за этот период эмоций и событий.

18-24 месяца. Это время, когда боль утраты становится терпимой, человек каждый день живет в привычном темпе и ритме. Если человек погиб, то спустя 1,5-2 года происходит «эмоциональное прощание».

Конечно, перечисленные периоды и временные рамки не статичны и могут меняться. Иногда симптомы одного из периодов могут вновь проявляться. Это допустимая ситуация. Но для педагога-психолога важно понимать, что сейчас проживает семья и ребенок, какие проявления являются типичными, а какие носят клинический характер. Все, что нетипично, слишком затянулось во времени, требует дополнительного медицинского сопровождения.

В фокусе внимания педагога-психолога находится ребенок и взрослый (родитель, педагоги, администрация и персонал учреждения). В рамках своей профессиональной деятельности необходимо мониторить психологическое состояние всех участников образовательных отношений, работать с острыми стрессовыми реакциями, с потерей, обеспечивать психологическое сопровождение.

Алгоритм помощи при острых стрессовых реакциях

Острые стрессовые реакции (ОСР) – это реакции организма на экстремальное событие. Критическое, кризисное событие может вызвать сильную стрессовую реакцию у человека, нарушает привычное восприятие действительности, приводит к нервному напряжению, негативно влияет на здоровье, вводит в состояние неконтролируемой тревоги, страха.

У человека, пережившего экстремальную ситуацию, могут проявляться следующие реакции:

К острым стрессовым реакциям относятся:

- ✓ Плач;
- ✓ Истерика;
- ✓ Агрессия;
- ✓ Двигательное возбуждение;

- ✓ Бред;
- ✓ Галлюцинации;
- ✓ Страх;
- ✓ Апатия;
- ✓ Ступор;
- ✓ Нервная дрожь.

Общие правила оказания поддержки:

- Убедитесь, что человеку не нужна медицинская помощь, а если это необходимо, позвоните врачу или вызовите скорую помощь.
- Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.
- Не пытайтесь помочь человеку, если вы не уверены в своей безопасности.
- Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд.

Плач

Плач - это та реакция, которая позволяет сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Слёзы в экстремальной ситуации - это способ выплеснуть свои чувства.

Любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить - это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время, точка эмоционально это время очень непростое для человека.

Если человек сдерживает слёзы, то не происходит эмоциональный разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

Внешние признаки:

- ✓ Человек уже плачет или готов разрыдаться
- ✓ Подрагивают губы
- ✓ Наблюдается ощущение подавленности
- ✓ В отличие от истерики нет возбуждения в поведении

Помощь:

✓ Дайте реакции плача состояться. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете;

✓ Позаботьтесь о том, чтобы человек не оставался один, рядом был кто-то близкий или знакомый;

✓ Можно и желательно использовать физический контакт

✓ Выражайте поддержку и сочувствие

✓ Дайте человеку возможность говорить о своих чувствах

✓ Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие.

Говорите о чувствах человека, о своих чувствах.

✓ Не задавайте лишних вопросов, не давайте советов.

✓ Если вы видите, что реакция плача затянулась и слёзы уже не приносят облегчение человеку, можно предложить ему выпить воды - это известное широко используемое средство. можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

✓ Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.

✓ Не стоит считать, что слёзы являются проявлением слабости.

Нервная дрожь

Внешние признаки:

✓ Дрожание всего тела или отдельных его частей

✓ Начинается сразу после травмирующего события или через короткое время после него

Помощь:

✓ Дайте реакции состояться;

✓ По возможности, усильте ее;

✓ Нельзя физически останавливать дрожь, прижимать пострадавшего к себе, укрывать, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки.

Страх

Страх - это эмоция которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он не оправдан или силён настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

Внешние признаки:

- ✓ Напряжение мышц, особенно лицевых
- ✓ Сильное сердцебиение
- ✓ Учащенное поверхностное дыхание
- ✓ Трудно контролировать свое поведение

Помощь:

✓ Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.

- ✓ Дайте возможность рассказать о страхе
- ✓ Окажите поддержку
- ✓ Дайте ощущение большей безопасности
- ✓ Информировать о ситуации
- ✓ Предложите техники саморегуляции
- ✓ Переключите внимание на умственную деятельность, не связанную с событием, например, можно ослабить страх, предложив человеку посчитать до 30, называя только четные числа.

- ✓ Если страх настолько силён, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приёмов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном выдохе.

Двигательное возбуждение

Внешние признаки:

- ✓ Резкие движения
- ✓ Часто бесцельные и бессмысленные действия
- ✓ Ненормально громкая речь
- ✓ Часто отсутствует реакция на окружающих

Помощь:

- ✓ **Привлечь внимание** пострадавшего к себе
- ✓ Говорить спокойным голосом, без частиц «не»
- ✓ Формулировать указания четко и коротко, не спорить
- ✓ По возможности, **изолировать** пострадавшего

Агрессия

Агрессивная реакция или гнев, злость-это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

В такой ситуации вы можете помочь человеку совладать со шквалом эмоций, со своим гневом и пережить трудную ситуацию.

Внешние признаки:

- ✓ Раздражение, недовольство, гнев по любому поводу
- ✓ Нанесение окружающим ударов руками и предметами
- ✓ Оскорбления словами, брань
- ✓ Мышечное напряжение, увеличение кровяного давления

Помощь:

- ✓ Убедитесь в своей безопасности
- ✓ Не вступайте в спор, не противоречьте
- ✓ Реагируйте на оскорбления и брань спокойно – реакция направлена на ситуацию, не на Вас

- ✓ Говорите тише, медленнее, спокойнее
- ✓ Обращайтесь по имени, короткими фразами

✓ Помогите пострадавшему осознать и сформулировать требования к ситуации. Задавайте вопросы, которые помогли бы ему понять его требования к ситуации: "Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?"

✓

✓ Уведите пострадавшего от посторонних, дайте возможность выговориться

Истерика

Истерика - это активная энергозатратная поведенческая реакция человека.

Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.

Внешние признаки:

✓ Человек в сознании, но почти невозможен контакт

✓ Чрезмерное возбуждение

✓ Множество движений

✓ Театральные позы

✓ Речь эмоционально насыщенная, быстрая

✓ Крики, рыдания, смех, плач

Помощь:

✓ Отвести пострадавшего от зрителей

✓ Замкнуть внимание на себя, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

✓ Демонстрируйте спокойствие

✓ Обращайтесь по имени, говорите короткими фразами, уверенным тоном

✓ Сократите свою вербальную активность (количество произносимых вами слов).

✓ Не потакайте желаниям пострадавшего. Важно не подпитывать истероидную реакцию своими словами и репликами.

✓ НЕЛЬЗЯ! Говорить: «Успокойся», «Возьми себя в руки», «Так нельзя»

✓ Предложите стакан холодной воды

✓ После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.

Ступор

Внешние признаки:

✓ Резкое снижение или отсутствие движений и речи

✓ Отсутствие реакции на раздражители (свет, звуки, боль)

✓ Застывание в определенной позе

✓ Возможно напряжение отдельных групп мышц

Помощь:

✓ Передать пострадавшего **медикам**

✓ При их отсутствии – постараться вызвать любую реакцию (позитивную, негативную)

Апатия

Апатия- это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека.

Внешние признаки:

✓ Полное равнодушие и безразличие к окружающему

✓ Отсутствие эмоциональных реакций

✓ Вялость, заторможенность

✓ Речь медленная с большими паузами

Помощь:

✓ Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он бы мог отдохнуть: проводить, помочь, снять обувь;

✓ Позаботиться об удовлетворении базовых потребностей: еда, вода, отдых;

Если нет условий для отдыха:

✓ Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж активных биологических зон-мочек ушей и пальцев рук;

✓ Поговорить, задавая простые открытые вопросы: «*Как Вас зовут? Как Вы себя чувствуете?*»;

✓ Вовлечь в совместную деятельность: прогулка, помощь окружающим, сладкий крепкий чай;

✓ Скажите человеку, что испытывать апатию-это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

✓ Не нужно призывать человека собраться, взять себя в руки, апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что так нельзя, ты сейчас должен.

Бред и галлюцинации

Внешние признаки:

✓ Бред - ложные представления или умозаключения, в ошибочности невозможно убедить

✓ Галлюцинации - пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств

Помощь:

✓ Обратитесь к медикам, психиатрам

✓ До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим, уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность

✓ Переведите пострадавшего в уединенное место и не оставляйте его одного

✓ Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить

Паника

Внешние признаки:

- ✓ Головокружение, учащенное сердцебиение, потливость, удушье
- ✓ Дрожь
- ✓ Боль или дискомфорт в груди
- ✓ Тошнота
- ✓ Озноб или ощущение жара
- ✓ Страх потери контроля или страх смерти
- ✓ Сложно контролировать поведение

Помощь:

- ✓ Замкните внимание на себя
- ✓ Демонстрируйте спокойствие
- ✓ Говорите короткими фразами, уверенным тоном
- ✓ Не оставляйте человека одного
- ✓ Дайте ощущение большей безопасности
- ✓ Информировать о ситуации
- ✓ Предложите техники саморегуляции

**Примерный перечень диагностического инструментария
педагога-психолога**

Диагностика проводится в случае необходимости и после выхода семьи из шокового состояния. Основные методы диагностики – это беседа и наблюдение. Подбор диагностического материала происходит только после беседы педагога-психолога с ребёнком и родителями. По мере выявления текущих проблем подбирается необходимый диагностический материал.

<i>Наименование</i>	<i>Направленность</i>	<i>Возраст</i>
Тест тревожности (Р.Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Изучение тревожности в типичных для ребенка жизненных ситуациях.	3,5 - 7 лет
Метаморфозы (Н.Я. Семаго)	Выявление особенностей эмоциональной сферы ребенка. Позволяет опредметить	от 2,5 до 12 лет

	<p>проблемные зоны, выявить специфичный для ребенка тип аффективного реагирования, особенности межличностных отношений, представить характер и специфику психологических защит.</p>	
<p>Карта наблюдения Д. Стотта</p>	<p>Изучение эмоциональной и поведенческой сферы.</p>	<p>3-8 лет</p>
<p>Тест "Страхи в домиках" (модификация М.А. Панфиловой)</p>	<p>Выявление страхов у детей и определение их характера.</p>	<p>3-8 лет</p>
<p>Шкала явной тревожности для детей (СМАС) (адаптация А.М. Прихожан)</p>	<p>Изучение тревожности как относительно устойчивого образования.</p>	<p>7 - 12 лет</p>
<p>Методика изучения социально-психологической адаптации к школе Э.М.Александровской</p>	<p>Выявляет адаптацию ребенка к школе (благополучие в различных сферах деятельности). Оценивается: эффективность учебной деятельности, усвоение школьных норм, успешность социальных контактов, эмоциональное благополучие. Педагог (или психолог) заполняет схему наблюдения за поведением.</p>	<p>7-10 лет</p>
<p>Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А.</p>	<p>Опросник оценивает психического состояния, психоэмоциональной реакции на нагрузку, выявляет индивидуальные особенности и</p>	<p>С 7 лет</p>

Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)	биологические ритмы психофизиологических функций.	
Индекс хорошего самочувствия (Well Being Index, ВОЗ, 1998)	Текущее психическое благополучие на основе самооценки.	С 9 лет
Опросник «Шкала проявлений психологического благополучия подростков» (Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г.)	Позволяет оценить психологическое благополучие по шести шкалам, а также интегральный уровень психологического благополучия.	7-10 лет, 11-15 лет
Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)	Переживание безнадежности. Шкала безнадёжности Бека - шкала, измеряющая выраженность негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков.	С 11 лет
Шкала социально- психологической адаптированности (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд, адапт. Т.В. Снегиревой)	Диагностика состояний школьной адаптации - дезадаптации, особенностей представления школьника о себе.	С 12 лет
Диагностика состояния агрессии (опросник Басса- Дарки)	Определение уровня состояния агрессии и враждебности.	С 14 лет
Шкала личностной тревожности (А.М.	Определение уровня личностной тревожности.	10-16 лет

Прихожан)		
Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, 2013)	Методика позволяет выявить принятие или непринятие факта одиночества.	С 16 лет
Шкала проявления тревоги Дж.Тейлора	Выявление уровня личностной тревожности.	С 16 лет
Опросник психологического благополучия (К.Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко)	Методика предназначена для диагностики актуального психологического благополучия человека на данном жизненном этапе.	С 16 лет
Шкала позитивного и негативного аффекта для детей PANAS-C	Методика направлена на диагностику широкого спектра позитивных и негативных эмоциональных состояний	6-18 лет
Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)	Оценка уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).	С 18 лет
Методика «Незаконченные предложения» разработана Джозефом М. Саксом и С. Леви	Позволяет выявить осознаваемые и неосознаваемые установки человека,	С 16 лет

(есть адаптированный тест для детей)		
--------------------------------------	--	--

Проективные методики можно применять для диагностики психологического состояния детей и взрослых:

<i>Наименование</i>	<i>Направленность</i>	<i>Возраст</i>
Цветовой тест Люшера	Позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Помогает определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.	с 5 лет
Психологические рисуночные тесты: «Рисунок человека», рисунок «Несуществующее животное», «Рисунок семьи» (А.Л. Венгер)	Позволяют оценить психологическое состояние и уровень умственного развития, личностные особенности, межличностные отношения, диагностировать психологические заболевания.	с 5 лет
Методика «Дом - Дерево Человек» (Дж. Бук)	Изучение аффективной сферы личности, ее потребностей, уровень развития социальных контактов.	с 1 класса
Графическая методика «Кактус»	Изучение состояния эмоциональной сферы, наличия агрессивности, ее	с 1 класса

(М.А.Панфилова)	направленности, интенсивности.	
Графическая методика «Человек под дождем» (Е. Романова и Т. Сытько)	Диагностика способности человека преодолевать неблагоприятные ситуации и противостоять им, Диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов.	с 1 класса

Информационные ресурсы

Управление социальной политики Липецкой области

<https://usp.admlr.lipetsk.ru/>

Единая диспетчерская служба 8-800-450-4848

Вкладка «Поддержка мобилизованных и членов участников СВО»

<https://socialnavigatorlo.admlr.lipetsk.ru/>

Горячая линия

Горячая линия для информирования граждан по вопросам частичной мобилизации

Звонок на номер **122** бесплатный, колл-центр работает в круглосуточном режиме

Липецкий областной Штаб общественной поддержки «Своих не бросаем»

Мобилизуемым гражданам оказывается консультационная, юридическая, психологическая помощь. Проводятся инструктажи для мобилизованных граждан по обучению мерам первой помощи Telegram-канал Штаба Создан чат-бот в телеграм-канале «Своих не бросаем» **@nebrosaem48support_bot**, в который граждане задают интересующие их вопросы, связанные с мобилизацией, и могут получить исчерпывающий ответ

<https://t.me/s/nebrosaem48/162>

Филиал государственного фонда «Защитники Отечества»

г. Липецк, ул.50 лет НЛМК, д.35, тел.:8 (4742) 55-68-88.

<https://zaschitnikiotechstva.ru/adresa/tsentralnyj-federalnyj-okrug/lipetskaya-oblast/lipetsk>

#МЫВМЕСТЕ

Волонтеры акции принимают заявки на помощь семьям
военнослужащих

Горячая линия по вопросам, связанным с мобилизацией

8 800 200 34 11

Горячая линия по оказанию помощи **психологической** помощи

8 800 250 18 59

Сайт - <https://мывместе.рф/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:

Г(О)БУ Центр «Семья»

Отдел экстренной психологической помощи

Целью деятельности отдела является оказание экстренной и кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений, профилактика семейного неблагополучия и помощь в преодолении психологических травм

Телефоны: 8 (4742) 35–20–11 начальник отдела, 8 (4742) 35–20–11 педагоги-психологи, 8 (4742) 28–40–45 телефон доверия для детей и родителей

График работы: Пн-пт: 8:00–20:00, Сб: 9:00–15:00

E-mail: oepp@семья48.рф

ОБУ «Центр помощи семье и детям «Большая Медведица»

ОБУ «Центр помощи семье и детям «Большая Медведица» оказывает услуги экстренной психологической помощи семьям.

Помощь по выходу из стрессовых и тяжелых ситуаций можно получить круглосуточно, бесплатно и анонимно

Адрес: 398006 г. Липецк ул. Ибаррури, д. 1а

Телефоны: 73-47-40, 8-800-2000-122

Режим работы: Пн–чт: 8:30–17:30, Пт: 8:30–16:30

Сайт: <http://krizis48.ru/>

ОБУ «Центр социальной защиты населения Липецкой области»

Психологи Центра социальной защиты населения по городу Липецку помогут Вам найти выход из сложной ситуации

Номера телефонов для консультации: 43-36-81, 43-02-61, 43-02-88

График работы: с понедельника по четверг с 8:30 до 17:30, пятница с 8:30 до 16:30

Фонд помощи «Жизнь продолжается»

Благотворительный фонд "Жизнь Продолжается" поддерживает семьи с несовершеннолетними детьми, потерявшие кормильца

Сайт: <https://life-goes-on.ru/>

ЛРОО по оказанию психологической помощи, социальной поддержки и оздоровлению населения «Коллегия психологов»

Запись на консультации по электронной почте: kp@psy48.ru

Запись на консультации через сайт Коллегии психологов:

<https://psy48.ru/>

Запись по телефону: 8904 299 01 38 или 715-875

Литература

1. *Абабков, В. А.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — Санкт-Петербург: Речь, 2004.
2. *Баканова, А. А.* Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях / А. А. Баканова. — Санкт-Петербург, 2000.
3. *Вагин, И.* Психология жизни и смерти / И. Вагин. — Санкт-Петербург: Питер, 2001.
4. *Виткин, Дж.* Женщина и стресс / Дж. Виткин. — Санкт-Петербург, 1996.
5. *Волкан, В.* Жизнь после утраты: психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. — Москва: Когито-Центр, 2007.
6. Изард Керрол. Психология эмоций. пер. с англ. СПб.: Питер, 1999. - 464 с.
7. *Кадыров, Р. В.* Программа краткосрочной психологической помощи в переживании утраты близкого, больным психическими расстройствами / Р. В. Кадыров, М. В. Маслова. — Ульяновск: Зебра, 2016.
8. *Калошина, Т. Ю.* Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы / Т. Ю. Калошина. — Ярославль, 2002.
9. *Каменюкин, А. Г.* Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. 192 с.
10. *Крюкова, М. А.* Экстренная психологическая помощь / М. А. Крюкова, Т. И. Никитина, Ю. С. Сергеева. — Москва: ЭНАС, 2007.
11. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким // Серия: Антикризисная психология // Издательство: Эксмо-Пресс, 2009 – С.192.
12. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – 3-е изд., испр. – М.: Смысл, 2021. – 191с.
13. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности // под редакцией Г. У. Солдатовой. — Москва: Смысл, 2002.

14. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях [Текст]: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги: / авторы-составители М. Ю. Михайлина, кандидат социологических наук, М. А. Павлова. - Изд. 3-е, испр. - Волгоград: Учитель, - 226 с.

15. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Б. Вандер Колк - «Эксмо», 2014.

16. Харитонов, А. Н. Психологическая помощь семьям профессиональных военнослужащих / А. Н. Харитонов, Г. Н. Тимченко. — Москва: ВУ, 2002.

17. Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2.

18. Шефов, С. А. Психология горя / С. А. Шефов. — Санкт-Петербург: Речь, 2007.

19. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О.Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Авторский учебник). — Текст: непосредственный.

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 августа 2023 г. N АБ-3386/07

Алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической.

ТЕХНИКИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Техника 5-4-3-2-1

Техника помогает снизить тревогу или другие проявления психологического дискомфорта.

Когда мы волнуемся, переживаем из-за чего-то или ввергаемся в депрессию, наш мозг фокусируется на размышлении о проблемной ситуации и прокручивая эти мысли в голове мы только усиливаем неприятное состояние. И чем больше мы об этом думаем, тем хуже наша способность найти верное решение, так как нарастает эмоциональное напряжение, которое ухудшает качество мышления.

Поэтому правильной стратегией в таких ситуациях будет снижение дискомфорта, благодаря уходу от мыслей, которые не меняют ситуацию. Эффективный способ - переключить внимание. Таким образом, мы:

- отключим ненужные мысли,
- снизим эмоциональный дискомфорт,
- вернем мышлению эффективность
- сможем после выполнения техники найти верное решение.

Инструкция:

◆5 - перечислите (мысленно) пять предметов разного цвета, которые находятся в поле вашей видимости (например, зеленые шторы, коричневый пол, черная ручка, желтый стол, белая чашка)

◆4 - перечислите четыре ощущения на границе тела с внешним миром (например, прикосновение стоп к обуви, контакт пальцев с ручкой, соприкосновение спины со спинкой кресла, прикасание воротника к шее)

◆3 - перечислите три звука (например, шум машин, звук разговора, шум кондиционера)

◆2 - перечислите два запаха (например, можно взять и понюхать любимый парфюм и понюхать кофе)

◆1 - перечислите вкусовые ощущения (например, возьмите кусочек шоколада и сфокусируйте внимание на том, какие вкусовые ощущения возникают, как меняется его текстура, как меняется его форма и плотность)

Техника переключения внимания на тело:

Предлагаем человеку, находящемуся в стрессе, попробовать рассмотреть переживание, точно определить его место в теле, размер, цвет и вес, приводящий к уменьшению, а иногда и прекращению нежелательного переживания. Внимание переключается с рассматривания картинки души (душевного спектакля) на реальное состояние тела.

Техника переключения внимания на окружающий мир:

1. Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...

2. Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

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

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

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

ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ

1. Заметить дыхание. Частые вдохи, прерывистый ритм — при стрессе организму нужно больше кислорода. Попробуйте замедлить дыхание. Глубокие вдохи насытят кровь кислородом, а выдохи — переключат активный режим работы нервной системы на режим отдыха и восстановления (см. реакция на стресс). Понаблюдайте за тем, как воздух движется по ноздрям. Какие ощущения происходят при этом. Скорее всего, через пару минут вам станет спокойнее.

2. Перевести внимание в опору. Когда возникает ощущение «ватных» ног, можно понаблюдать за точками соприкосновения тела с поверхностью. Заметить, как стопы давят на поверхность. Присесть и обратить внимание на давление таза, тяжесть тела. Пощупать себя руками, ощутить твердость, структуру, контакт с телом.

3. Сбросить напряжение. Встряхнуться, попрыгать, помассировать напряженные участки, громко крикнуть или рассмеяться. Сделать активное действие, которое сейчас доступно. Тем самым дать сигнал мозгу, что «я отреагировал на стрессор, теперь можно расслабиться».

4. Расфокусировать взгляд. Во время стресса, зрение может сузиться до «туннельного» — когда видишь только одну точку по центру, все объекты на периферии будто плывут. Попробуйте взять паузу и посмотреть на пространство вокруг. Можно заметить конкретные детали или же расфокусировать взгляд, как бы окидывая им все пространство вокруг. Постарайтесь расширить объем своего внимания.

5. Отметить эмоции. В течение нескольких минут проговаривайте вслух или про себя все состояния, которые возникают внутри — «злость», «страх», «осуждаю» или что-то другое. Иногда достаточно признать и легализовать эти эмоции, чтобы стало легче.

ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

1. Отметьте как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги – это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это и сидя на стулу или лежа.

2. Если вы в общественном месте, посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте отметить детали их внешности. Какого цвета у них обувь? Кто из них в куртках? Есть ли у кого-то зонт или портфель? Как выглядят их причёски?

3. Регулирование положения тела

Ваше состояние отражается и на том, какую позу вы принимаете. Пониженные плечи, сутулость, закрытая поза наиболее комфортны, когда человек в стрессе, и физиологически связаны со стрессовой реакцией.

Вы можете немного «обмануть» свой организм, специально приняв уверенную и открытую позу – расправив плечи, выпрямив спину, раскрестив ноги и руки.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ДЫХАНИЕМ

1. Фокусирование на дыхании без его изменения является простейшей формой медитации и позволяет вам обратить внимание на ваше тело и ваши физические ощущения.

2. Вы можете добавить к простому фокусированию на дыхании счёт. На каждом выдохе считайте свои дыхания, доходя до десяти выдохов, начинайте счёт снова. Это помогает удерживать внимание на дыхании, не позволяя мыслям уносить вас обратно к источнику стресса.

3. Методика дыхания по квадрату позволяет вашему дыханию стать более глубоким, что автоматически включает парасимпатическую систему и расслабляет. Схема действий очень проста: каждый этап дыхания (вдох-пауза-выдох-пауза) должен длиться 4 секунды. Просто считайте до четырёх на каждом из четырёх этапов.



Дышите

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

2. Дыхание на счет 4-7-8: медленно вдыхайте, считая до четырех. Затем, задержите дыхание на семь секунд, а в конце медленно и мягко в течении восьми секунд выдыхайте. Повторите столько раз, сколько вам комфортно. (Примечание: у каждого свой размер тела и объем легких, если конкретно эта комбинация вам не подходит, вы можете выполнять это упражнения в комфортных вам промежутках. Идея в том, чтобы вы следовали определенной схеме и дыхание бы стало более медленным).

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

ТЕХНИКИ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

рекомендуемая последовательность работы с мышцами (для правшей):

правая нога;
правая голень и ступня;
правая нога полностью;
левая нога;
левая голень и ступня;
левая нога полностью;
правая рука;
правое предплечье и кисть;
правая рука полностью;
левая рука;
левое предплечье и кисть;
правая рука полностью;
брюшная полость;
грудь;
шея и плечи;
лицо.

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону:

Техника метода: перед клиентом ставят цель научиться вызывать произвольное расслабление поперечнополосатых мышц в покое.

Для этого на I этапе обучения рекомендуют следующие упражнения:

1 лечь на спину, согнуть руки в локтевом суставе и резко напрячь мышцы рук (обязательно обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения);

2 расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть (обратить внимание на возникающее мышечное расслабление и максимально повторить напряжения и расслабление мышц несколько раз);

3 напрягать бицепсы сначала сильно, потом все более и более слабо (осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами - сгибателями 15 минут).

После этого предлагаются упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных мышц – сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и т.д. в последнюю очередь мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущения напряжения мышц), мышц гортани и языка, участвующих в акте речи.

II этап обучения – дифференцированная релаксация. Клиент обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении, далее, после специальных упражнений – расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующих в этих актах.

III этап обучения – клиенту предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение); уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций.

ТЕХНИКИ ОТЦЕПЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

МЕТОДИКА "ЛИСТЬЯ В РУЧЬЕ"

1 ШАГ. Найдите укромное местечко. Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Кстати, если Вы будете регулярно применять методику, места можно выбирать самые разные: от парков и скверов до транспорта и больничных коридоров.

2 ШАГ. Представьте, что Вы находитесь на берегу реки. Осенний лес. Тихо журчит вода. Берег усыпан красно-жёлтой листвой. Иногда они падают в реку и уплывают...

3 ШАГ. Когда у Вас появляется мысль, усадите её (как на кораблик) на уплывающий лист. Пусть она уплывёт вниз по течению. Затем, продолжайте наслаждаться природой, пока не появится новая мысль.

! Обращаем внимание клиента на то, что его задача – не избегать мыслей и чувств, а дать им возможность БЫТЬ.

ТЕХНИКИ РЕФРЕЙМИНГА

Три цели, которых можно достичь при помощи когнитивного рефрейминга

Негативные истории, которые вы рассказываете самому себе после того, как случилось неприятное событие, часто основаны на иррациональных убеждениях, что приводит к непродуктивным мыслям, эмоциям и действиям.

Это так называемая когнитивная триада:

1. Отрицательный взгляд на себя.
2. Отрицательный взгляд на мир.
3. Отрицательный взгляд на будущее.

Основной смысл когнитивного рефрейминга – найти более позитивную интерпретацию неблагоприятных событий.

Необходимо достичь трех основных целей:

1. Опишите ситуацию как можно точнее: негативное мышление любит видеть реальность в черных красках. Убедитесь, что являетесь как можно более объективным и замечаете, как позитив, так и негатив.

2. Осознайте свою персональную силу. Негативное мышление рисует нас слабыми и немощными. Трезво оцените свои способности.

3. Проведите мозговой штурм для нахождения альтернативных точек зрения.

Если удастся достичь всех трех целей с помощью когнитивного рефрейминга, ваша способность справляться с ситуацией улучшится, а негативные эффекты, такие как сильный гнев, депрессия или безнадежность, резко снизятся.

Следовательно, вы сможете думать, чувствовать и действовать более рационально.

Техника ABCDE

Точно опишите ситуацию.

Событие, которое беспокоит вас и ведет к автоматическому дисфункциональному мышлению, называется активирующим. В качестве первого шага попробуйте как можно точнее описать, что произошло.

Исследуйте свои убеждения, стоящие за событием.

Попытайтесь определить свои основные убеждения вокруг произошедшего события. Задайте себе следующие три вопроса:

Что вызвало эту ситуацию?

Что это событие говорит обо мне?

Что должно произойти?

Изучите последствия

Последствие того, что произошло, интерпретируется при помощи убеждений и приводит к определенному образу мышления, чувств и действий. Вот еще три вопроса:

Какие автоматические негативные мысли крутятся у вас в голове? Запишите их и определите когнитивные искажения.

Как вы относитесь к этому событию? Определите все отрицательные эмоции (по шкале от 0 до 100%).

Каково ваше автоматическое действие? Опишите свою реакцию на ситуацию.

Все это поможет сложить мнение относительно ситуации и того, как вы отреагировали. Теперь, собственно, пришло время когнитивного рефрейминга.

Запишите:

Какие новые мысли у вас появились.

Какие у вас чувства теперь относительно данного события.

План действий.

Суть когнитивного рефрейминга – найти новый лучший фрейм (угол, фильтр или рассказ) того, как вы смотрите на конкретное событие.

Но помните, что новая интерпретация должна по большей части основываться на правде. Кое-где можно приукрасить, чтобы избавиться от негативных мыслей и почувствовать себя увереннее, но при этом не стоит надевать розовые очки.

Квадрат Декарта

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?
ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

Техника создания ресурсного места

Представьте любое место, которое вам кажется наиболее безопасным и приятным. Это может быть что угодно, даже какое-то абсолютно выдуманное

место или место из фильма. Главное, чтобы оно вам нравилось. Там может не быть людей, а могут и быть люди, которые вас поддерживают и любят. Вы сами решаете, что есть в этом месте. Постарайтесь его представить максимально детально.

Теперь у вас есть любимое место, которое будет всегда с вами. В случае тревоги и стресса вспомните это место. Побудьте там несколько минут. Прочувствуйте то, каково это, быть там и ощущать всё, что там есть (ветер, солнце, море, голоса, звуки, и т.п.). По выходе из этой визуализации вы будете более расслаблены, и у вас будут новые ресурсы, чтобы пережить возникший стресс.

ТЕХНИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Сядьте удобно в спокойном месте. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Очистите свой разум и создайте чистый холст. А теперь представьте себя по другую сторону стрессовой ситуации. Представьте, что она была полностью решена. Не важно, как это было решено. Дело здесь не в том, чтобы сосредотачиваться на решениях. Это просто визуализация того, на что будет похожа жизнь, когда ситуация разрешится сама собой.

Визуализируйте каждую деталь разрешаемой ситуации. Что на Вас надето? Что Вы хотите сказать? Кому Вы это говорите? В какой комнате Вы находитесь, что находится в Вашем окружении? Найдите в визуализируемой среде осязаемые предметы, которые Вы можете потрогать или пощупать. Это усилит визуализацию.

Многие люди обнаружили, что творческая визуализация не только снижает стресс, но и позволяет выводить решения на передний план. Когда Вы визуализируете, на что будет похоже решение проблемы, решение может прийти к Вам в разгар визуализации. Это снизит или устранил стресс по поводу сложившейся ситуации.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ

Колода «Ресурсы и силы», «Вид из твоего окна», «Внутренняя опора», «Спектрокарты» для нахождения ресурса: выберите карту-ресурс.

Техника «Мое состояние»

Это может быть любое состояние – упадок сил, стресс, страх публичного выступления, тревожность, состояние одиночества и т.д. и т.п.

Клиент задает себе 5 вопросов и на каждый из них достает взакрытую по одной карте, и каждый этап обсуждается:

1 – Я в этом состоянии? (например, колода Эмоции судьбы, Про тебя, Субличности)

2 – Я без этого состояния? (та же колода)

3 – Причина возникновения этого состояния? (колода Core, Resilio, Oh)

4 – Что помогает прийти к хорошему состоянию? (ресурсная колода)

5 – Что предпринять, чтобы избавиться от этого негативного состояния? (любая колода действий)

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КРИЗИСНАЯ ТЕХНИКА «ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЧЕМОДАН»

Автор: Мила Гребенюк, психолог

Экстремальный чемодан помогает в ситуации стресса. Эту технику в разных вариациях я рекомендую клиентам для оказания себе самопомощи.

Стрессы и травмирующие события происходят со всеми, и к ним нельзя подготовиться (иначе можно было бы предотвратить). Но умение оказать себе первую психологическую помощь повышает шансы пережить их с меньшими потерями.

«Экстремальный чемодан» модифицирован мной по мотивам Луизы Реддеман.

Чемодан «собирается» из личного опыта, поэтому так называется. Это личная психологическая аптечка, и её можно сохранить в заметках в телефоне.

Итак, достаём ручку и лист бумаги.

1. Вспоминаем кризисные ситуации и свои реакции. Затем все, что Вам в них помогало. Это могут быть вещи, действия, мысли. Записываем их.

2. Формируем список: то, что оказалось эффективнее всего, должно быть сверху. Можно вырезать и расположить в нужном порядке.

3. Теперь объединяем похожее и конкретизируем каждый пункт.

Варианты:

1. Образы, которые приносят силы и утешение

Например, образы дорогих людей.

Ради кого стоит жить и справляться? Практически все мои клиентки, у которых есть дети, писали их в первую очередь.

Кто-то записывал образ Бога из своей религии.

Кто-то - образ себя в самой сложной ситуации, с которой он успешно справился.

Образы должны быть лично значимы, а чувства, которые они вызывают, - ресурсными.

2. Движения

Могут быть любыми, здесь же физические упражнения и психологические практики (дыхательные, мышечные, например, прогрессивная мышечная релаксация), которые когда-то оказались для Вас эффективны.

Пробовали ли Вы в стрессе похлопать себя по всему телу, растереть, «стряхнуть» с себя напряжение, попрыгать, пройтись, обнять себя?

Есть ли в вашем списке любимые движения?

3. Деятельность

Кто-то успокаивается и «собирает мысли» монотонными занятиями (вязание, работа, приготовление еды), кому-то нужна активность.

Чем Вы занимались, переживая стресс? Что делали? Что Вам помогало?

Любые рутинные, привычные и знакомые занятия поддерживают чувство продолжения жизни (травмирующее событие делит жизнь на до и после, возникает подвешенное состояние, чувство остановки времени, тревога о будущем).

По моим наблюдениям люди, занятые физическим трудом, быстрее восстанавливаются. Обычно они сами вспоминают, что именно отвлечение на труд им помогло.

4. Тактильно приятные вещи

Успокаивало ли Вас заворачивание в плед? Было ли такое, что одежда улучшала самочувствие? Любимые игрушки, вещи, мячики-антистресс?

Я заметила, что многих успокаивают ощущения от чистого выглаженного постельного белья.

Чувствительны ли Вы тактильно?

Есть ли то, что приятно именно Вам?

Что уже приносило Вам чувство безопасности, удовольствие?

5. Музыка, которая мобилизует или успокаивает

Есть ли у Вас музыкальные воспоминания, вызывающие приятные переживания? Любимые песни, мелодии?

Один из моих клиентов напевал про себя колыбельную, это давало ему чувство защищённости и безопасности.

Зависит от того, как Вы реагируете на стресс, и какой запрос возникает в связи с этим. Успокоиться, абстрагироваться? Или «поднять боевой дух»?

6. Запахи и вкусы, которые нравятся.

Кризисные психологи обычно предлагают воду и чай.

Вспомните то, что помогает именно Вам. Будьте готовы заменить это, если возникнут противопоказания (аллергия).

Если во время стресса происходит переедание, если это регулярно и приносит больше страданий, чем сам стресс (добавляет к нему чувство вины, ненависть к себе), то это не помогает в стрессе, а углубляет его. Есть

психологи и терапевты, занимающиеся расстройствами пищевого поведения, я рекомендую обращаться к ним.

7. Личные препараты и капли, которые помогают в кризисном случае.

По согласованию с врачом.

8. Значимый для Вас текст.

Личная установка, выражение, обещание себе, история.

Для религиозных людей это может быть молитва, выученная наизусть.

ЧЕК-ЛИСТ «ОПОРЫ» ИЗ КПТ

1) В чём конкретно вы сегодня вы ощущаете опору? Какие есть в вашей жизни закономерности, на которые вы можете положиться? Какова история ваших опор? Что до сих пор давало вам опору в жизни?

2) Опора в отношениях: С какими людьми вы переживаете принятость, кто вас принимает? А где переживаете отвержение? Можете ли что-то изменить в этих отношениях? В связи с этой темой: человек может чувствовать латентное отвержение (неявное, не выраженное открыто неприятие) и из-за этого не чувствовать опоры.

3) Опора в себе самом: Что вы умеете хорошо делать? На что в себе самом вы можете положиться? Было ли так, что вы уже переживали трудности, но справились с ними, и таким образом получили опыт того, что можете справиться? Переживаете ли вы, что ваши жизненные силы каждое утро появляются вновь? Можете ли вы положиться на это? Можете ли вы принимать самого себя, дать себе быть таким, какой вы есть? Когда вам даётся это легче, а когда бывают трудности? Чувствуете ли вы, что вы можете поддерживать самого себя? Или вы бросаете самого себя, не вступаете за самого себя.

4) Опора на духовные содержания: Есть ли у вас надежды? На что вы надеетесь в жизни? Есть ли у вас опыт верности, проживаете ли вы его? Важна ли вам правда? Стоите ли вы за правду? Проживаете ли вы веру?

Психологическая поддержка семей участников СВО

**Методические рекомендации для педагогов-
психологов, социальных педагогов, педагогов
образовательных организаций**

Отпечатано
в Г(О)БУ Центр «Семья»

Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 3,25
Тираж 50 экз.

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства,
социализации детей, оставшихся без попечения родителей,
и профилактики социального сиротства
«Семья»

398007, г. Липецк, ул. Ушинского, 28
Тел. (4742) 28-40-45
E-mail: centr-7ya@mail.ru
<http://семья48.рф>

