



# Социально-психологическая поддержка обучающихся Томской области

Шихова Надежда Михайловна, клинический психолог  
Благотворительный фонд "Меркурия"

# О чем поговорим?

1. Роль педагога в работе с обучающимися находящимися в состоянии фрустрации (поддержка, коррекция, сопровождение)
2. Проживание детско-подросткового горя
3. Способы и методы поддержки подростков для коррекции и профилактики формирования эмоциональной травмы

# Что происходит?

«Воронка стресса»

~~«Не переживать», «Не расстраиваться», «Держать себя в руках»~~

Когда происходит кризис, мы теряем, прежде всего, прежний мир.

1. Важно всё осознать.
2. Нет важного и не важного.
3. Работаем с неопределенностью.
4. Ценности – невозможно отнять.
5. Нет правильных и не правильных чувств.
6. Важно все делать по порядку.

## 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:**

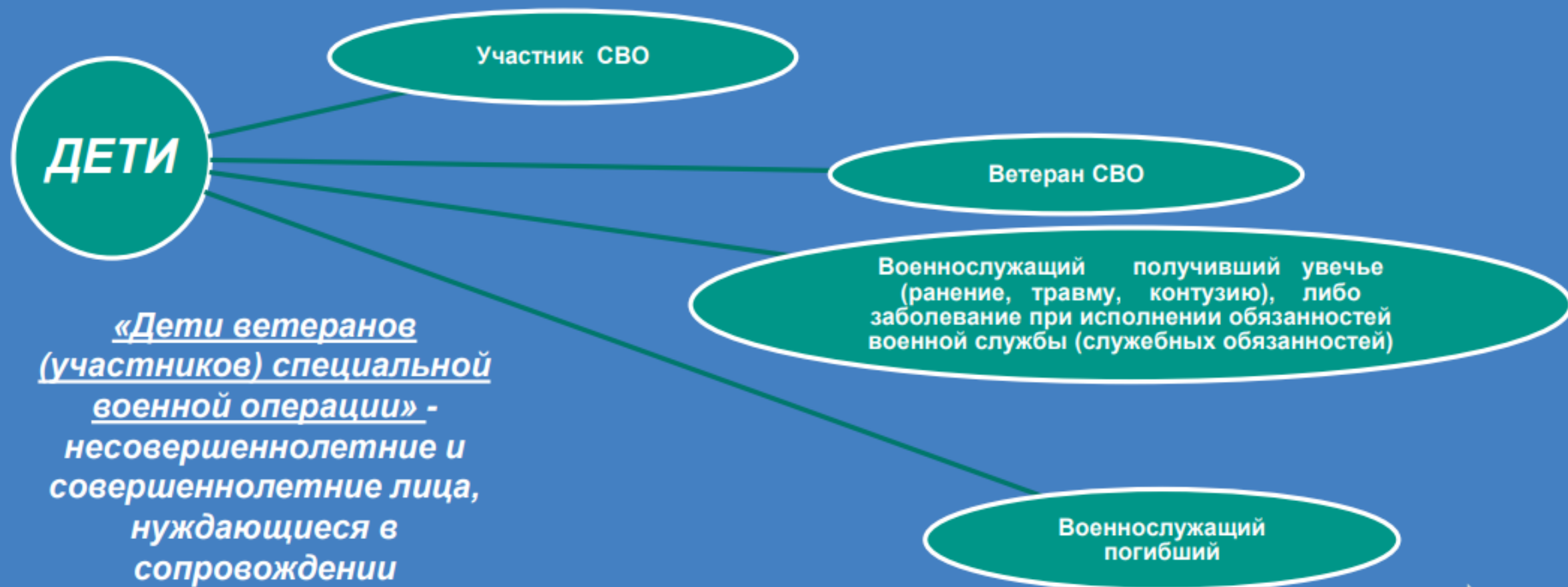
- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;
- симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики

# Способы поддержки в кризисной ситуации

- Поддерживаем эмоциональный контакт
- Выражаем поддержку понятными способами (похвала, объятия, совместные занятия, вкусная еда и пр.)
- Направляем эмоции в социально приемлемые формы: агрессию в физические упражнения, переживания – в доверительные разговоры, творчество,
- Поддерживаем режим дня в обычном темпе
- Конструктивно решаем вопрос с учебой
- Обучаем навыкам саморегуляции и самоконтроля
- Говорим сами о своих чувствах и даем возможность говорить другим об этом
- Меньше вопросов «почему?», лучше спросить «Как я могу помочь тебе?», «Что я могу сделать для тебя?», «Как ты видишь эту ситуацию?»

О детях

Цель: оказание психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) специальной военной операции



Корректный подход

Внимательный подход

Защита персональных данных

Этические требования

# 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



Признак	Признаки наблюдения
<b>1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)</b>	Необщительность в группе сверстников Отказ посещать образовательную организацию Появившиеся трудности в учебной деятельности Нетипичные эмоциональные реакции
<b>2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц или травмирующим обстоятельством</b>	<b>Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором</b> Подавленность, апатия, пассивность Желание все время находиться со взрослым Замкнутость, скрытность Психосоматическая симптоматика Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией
<b>3. Склонность к аддиктивному поведению</b>	<b>Раздражительность</b> Замедленный или наоборот ускоренный темп речи Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности) Плохое самочувствие Нездоровый / неопрятный внешний вид
<b>4. Склонность к девиантному поведению</b>	<b>Конфликтность, агрессивность</b> Игнорирование поручений педагогов Вызывающее поведение Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения Экстремальный досуг
<b>5. Склонность к суицидальному поведению</b>	<b>Подавленность, отрешенность, апатия</b> Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни Повышенная чувствительность к словам других людей

## 6. Нарушения в развитии (в случае, если это несовершеннолетний)

Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)

Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)

Повышенная утомляемость

Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние

## 7. Сниженная самооценка

Повышенная самокритика

Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость

Проявление тревоги при нахождении в обществе

Навязчивые негативные мысли о своей внешности

## 8. Проявления депрессивного состояния

Подавленное настроение

Частая изоляция от социума, замкнутость

Нарушение сна, питания.

Перестал ухаживать за собой

Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием

## 9. Посттравматическое стрессовое расстройство

Трудности со сном (кошмары, плач во сне)

Признаки поведения, характерные для более раннего возраста

Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)

Подавленный эмоциональный фон

Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение

Острая реакция на громкие звуки

Частые проявления страхов

!!! В пунктах 5 и 8 требуется направление к психиатру

**СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЯ**  
*на психолого-педагогическое сопровождение*

Сбор информации от педагогических работников

Информация от иных специалистов

Наблюдение

Беседа

Психодиагностика

**ОТКАЗ РОДИТЕЛЯ**  
*от психолого-педагогического сопровождения*

Сбор информации от педагогических работников

Информация от иных специалистов

Наблюдение

Групповые формы работы

Опросы, анонимное анкетирование, групповая диагностика

# 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, сообщающего обучающемуся 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:

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

– обучающемуся 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

# **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

# Особенности проживания горя детьми и подростками

# Что считать нормальными реакциями ребенка на смерть?

**1. Первые 48 часов.** Шок от перенесенной утраты. У детей обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез, маленькие дети не понимают, что происходит.

Что делать: обнять ребенка, дать ему расслабиться, поплакать, посидеть, полежать, но не обхаживать его так, будто у него болят зубы.

**2. Первая неделя.** Если ребенок достаточно большой, дать ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

**3. 2-5 недель.** Отрицание смерти - следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но они не могут поверить, что его нет рядом.

**4. 6-12 недель.** Поиски для ребенка очень логичная стадия горя, невозможность найти порождает страх, изменяется сон. Необъяснимый плач, резкие смены настроения.

**5. 3-4 месяца.** Начинается цикл «хороших» и «плохих» дней, гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителей, который его покинул, ребенок может ломать игрушки, устраивать истерики, подросток перестает общаться, бьет младших, грубит учителю.

**6. 6 месяцев.** Начинается депрессия, ослабевает тяжесть пережитого, но не эмоции.

**7. 12 месяцев.** Первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной, в зависимости от последствий пережитых за год страданий.

**8. 18-24 месяца.** Время «рассасывания», происходит «эмоциональное прощание» с умершим, жизнь берет своё.

## **Динамика переживания горя детьми аналогична динамике взрослых**

Динамика горя по Ф.Е. Василюку:

### **ШОК И ОЦЕПЕНЕНИЕ. ОТРИЦАНИЕ**

длится от нескольких секунд до нескольких дней, в среднем 7—9 дней



### **ПОИСК**

пик фазы приходится на 5—12 день после известия о смерти



### **ОСТРОЕ ГОРЕ. ПЕРИОД ОТЧАЯНИЯ, ДЕЗОРГАНИЗАЦИИ**

длится до 6—7 недель с момента трагического события



### **ОСТАТОЧНЫЕ ТОЛЧКИ И РЕОРГАНИЗАЦИЯ**

длится в течение года



### **ЗАВЕРШЕНИЕ**

через год

Единственный способ выйти из горя здоровым — пережить его, а не избегать, погрузиться в переживания, а не игнорировать и прятать их в глубинах подсознания.

(Б. Дейтс)



# Как вести себя педагогу

- Успокоиться самим, чтобы ребенок видел «взрослого» рядом с собой
- Слушайте то, что говорит ребенок (мысли, чувства) – метод «активное слушание»
- Говорите короткими фразами (без длительных монологов)
- Не оцениваем, не обесцениваем
- Отнеситесь с терпением к изменению в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких, не действуйте вопреки ребенку
- Если ребенок хочет поговорить, найдите время его выслушать, прикоснитесь к нему (спросите разрешение обнять) и он почувствует, что вы разделяете его горе
- Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах, детей часто интересуют вопросы рождения и смерти
- Покажите ребенку, что плакать не стыдно
- Старайтесь быть в контакте с родителями, это создаст ощущение безопасности
- Создайте кабинет, в котором можно побыть одному.
- Проговаривайте планы на сегодня, на завтра, на месяц
- Культивируем построение будущих планов, когда ребёнок готов об этом говорить

!!! Все развивающие занятия ставим на паузу

# Правильные слова поддержки

- *«Я с тобой, я рядом».*
- *«Я всегда готов/а выслушать тебя».*
- *«Если тебе что-то понадобится — только скажи, я готов/а помочь».*
- *«Ты можешь обратиться ко мне в любое время».*
- *«Я хочу поддержать тебя. Что мне сделать для тебя? Хочешь...»* (предложить несколько вариантов).
- *Ты не одна/один. Ты можешь поделиться со мной всем, не держи в себе.*
- *«Можно я буду спрашивать раз в неделю, что у тебя происходит?»*
- *Твои чувства — нормальны, я тебя понимаю. Эту фразу можете использовать, если человек признается, что стыдится или боится своих переживаний.*
- *То, что с тобой случилось, действительно ужасно. Мне очень жаль, я тебе сочувствую, я горюю вместе с тобой.*

# Основные формы саморегуляции

- **Упражнение 1.** Исходное положение: сидя или стоя. Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить свое внимание на дыхании. На счет 1, 2, 3, 4 делаете медленный и глубокий вдох через нос, при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна. На пике вдоха на следующие 4 счета задержите дыхание, затем сделайте плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом. Делайте это упражнение 3 – 5 минут и вы заметите, что ваше состояние станет заметно спокойней и уравновешенней. Такое дыхание можно применять когда вы напряжены или взволнованы.
- **Упражнение 2.** Исходное положение: сидя или лежа. Руку положите на живот, чтобы контролировать его движение. На медленный глубокий вдох втяните живот в себя (действия обратные диафрагменному дыханию), плечи не поднимаются. На выдох выпятите как можно больше живот. Дышать таким способом часто или поверхностно невозможно. Вы автоматически снижаете частоту дыхания и увеличиваете его глубину, а значит, снижаете нервное возбуждение. К тому же, такой способ дыхания требует полной концентрации на самом процессе и отвлечение от внешнего мира, что помогает выйти на время из стрессовой ситуации.
- **Упражнение 3.** Глубоко выдохните. Задержите дыхание так долго, как сможете. Сделайте несколько глубоких вдохов. Снова задержите дыхание. И так несколько раз. Это упражнение помогает в ситуации раздражения, гнева.

## Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.
- **Упражнение 4.** Исходное положение: сидя. Закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения. Часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Почувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе. Сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленных мышцах вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся (особенно на лице), попробуйте разгладить его с помощью легкого массажа круговыми движениями пальцев (массаж для лица будет дан отдельным упражнением), также для снятия зажимов на лице можно просто погримасничать.
- **Упражнение 5.** Исходное положение: стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плече.
- **Упражнение 6.** Исходное положение: стоя. Поднимите рук перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.
- **Упражнение 7.** Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

# Другие приёмы релаксации

1. Мысленный счет
2. Сенсорные игрушки
3. Давление на тело (коврик для колен, одеяло, жилет)
4. Самомассаж (простые похлопывания и поглаживания, делать массаж рук, ног, шеи руками)
5. Повторяющиеся движения (раскачивание в кресле, ходьба, подпрыгивание)
6. Выключение / приглушение света
7. Терапевтические запахи
8. Письменные практики
9. Прослушивание звуков природы
10. Прогулка и созерцание природы

# Методы арт-терапии

- Нарисуй свою тревогу
- Изобрази свой страх
- Нарисуй всё что хочешь
- Лепить из пластилина
- Рисовать на песке
- Танцевать
- Громко петь песни

## **Символдрама**

Отыграть ситуацию при помощи игрушек из киндера или других подручных инструментов.

# Когнитивно-поведенческие способы работы с тревогой

Правило 5-4-3-2-1: Это упражнение направлено на сознательное замечание предметов окружающего мира.

*Названия упражнения соответствуют следующей последовательности:*

-остановитесь и обратите внимание на 5 вещей, которые вы видите;

-затем на 4, которые вы слышите;

-3, которые вы можете ощутить прикосновением;

-2, которые вы можете понюхать;

-1, вкус, который вы можете представить себе.

Это помогает переключить внимание с тревожных мыслей на факты окружающего мира.

# Когнитивно-поведенческие способы работы с тревогой

Переоценка мыслей:

- Попробуйте переоценить свои тревожные мысли. Задайте себе "Что бы я посоветовал другу, который оказался бы в такой ситуации?".
- Это помогает вам взглянуть на тревогу с другой точки зрения и рассмотреть более реалистичные и положительные варианты.



# Когнитивно-поведенческие способы работы с тревогой

Упражнение «Взмах»:

- Примите удобную позу стоя или сидя, прикройте глаза и представьте, что в каждой руке у вас по картинке: в одной – мрачное и трагическое изображение вашей проблемы или стрессовой ситуации, а в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое вы радуетесь и успокаиваетесь.
- При помощи единственного взмаха опустите негативную картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а положительную поднимите к глазам.

Такое упражнение следует выполнять при напряжении, стрессе, панике. Молниеносно менять картинки нужно столько раз, сколько потребуется для того, чтобы положительный образ полностью вытеснил в мыслях отрицательный.

# Как поддержать себя педагогу?

- Перестать смотреть новости и листать паблики с новостями
- Стараться не поддерживать общую тревогу в ежеминутном обсуждении происходящего
- Хороший сон
- Полезное питание (важно, чтобы в еде были жиры)
- Возможность выговориться и плакать
- Проводить, по возможности, время со своей семьей. Обнимать близких
- Устраивать для себя релаксационные часы/дни
- Читать книги
- Разрешить себе ничего не делать по дому
- Смотреть мелодрамы или смешные фильмы
- Больше находиться на природе
- Выполнять сначала основные обязанности по работе, потом всё остальное

Кейсы

# Приложение

## Активное слушание

## 3 базовых уровня методики активного слушания:

**Сопереживание** – проявление эмоций, захвативших собеседника. Если он прослезился, например, то слушатель тоже смахивает слезы.

**Сочувствие** – выражается в желании помочь любому человеку, когда тот попадает в неприятность.

**Симпатия** – устойчивая благосклонность и дружелюбность к собеседнику.

## 3 основных принципа активного слушания:

1. Принимать людей со всеми их изъянами. Необходимо строго контролировать эмоции и личные оценки, так как они мешают верно понимать слова.
2. Устанавливать лишь зрительный контакт. Старайтесь не переводить глаза на внешние предметы либо одежду говорящего. Держите взгляд на уровне лица.
3. Задавать вопросы. Речь идет о корректном уточнении смысла, что демонстрирует ваш неподдельный интерес к объекту обсуждения.

# 7 техник активного слушания

**Поддакивание** В ходе беседы нужно время от времени кивать, произнося «ага», «да-да» или «угу». Так собеседник понимает, что вы сосредоточены на нем.

**Спрашивание** Есть два вида вопросов – открытые или закрытые. Закрытые вопросы используются не для получения более полной информации о чем-то. С их помощью можно ускорить подтверждение какой-либо договоренности и получение согласия, а также убедиться в собственных предположениях или, наоборот, отвергнуть их.

**Закрытые вопросы** требуют простых ответов – «да», «нет». Например, такие: «Ты был сегодня на работе?», «Давно вы здесь?», «Ты в комнате один?», «Вы обедали?» и др.

**Открытые вопросы** техники активного слушания требуют расширенного объяснения. Они обычно начинаются с местоимений «кто», «что», «сколько», «как», «какой» и др. Таким образом, вы помогаете переходить с монолога к двустороннему общению. Например, «Что вы ели на обед?», «Как твое здоровье?», «С какого времени вы ждете?»

# Перефразирование

Суть приема – сформулировать одну и ту же мысль, но по-другому. Это позволяет говорящему понять, что его речь воспринимают верно. В противном случае он может вовремя исправить ситуацию. Перефразируя слова, необходимо опираться на суть информации и исключать эмоции, которые ее сопровождали.

«Если я верно понял, то...». «Иначе говоря, вы полагаете, что...».

«Возможно, я не прав, но вы сказали, что...».

Подобные примеры техник активного слушания в части пересказывания фраз подходят, если собеседник логично завершил часть своего повествования и собирается продолжить эту мысль. Перебивать его не нужно, пока он не закончит свой очередной фрагмент. Это навредит его расположению духа.



# Эхо

В противоположность перефразировке эхо возвращает собеседнику все, что он произнес, причем дословно. Это позволяет эмоционально присоединиться к говорящему или озвучить уточняющий вопрос.

# Резюмирование

Данный прием обобщает ключевые мысли или чувства. Это логичный вывод из всего сказанного собеседником. Итоговая фраза выражает сокращенную речь человека.

В резюмировании озвучивают главную идею разговора, используя такие обороты, как: «Как я вижу, ваша ключевая мысль состоит в следующем...». «Обобщая сказанное, делаем вывод ...»

## **Техника отражения эмоций (зеркало)**

Искренняя эмпатия рождает доверительное отношение и позитивные эмоции. Для выражения сочувствия используют слова, жесты и мимику. Для влияния на эмоциональный фон собеседника нужно: кивать (покачивать) головой; в разговоре касаться его руки (если это действие уместно); копировать жесты собеседника (допустим, принять ту же позу). **Фразы для эмоциональной подстройки под клиента:** я знаю, как для вас это серьезно; кажется, вы сомневаетесь в ...

## **Логическое следствие**

Данный прием похож на предыдущие техники активного слушания. Но здесь человек делает логические выводы на основании фактов, услышанных от собеседника. При этом лучше применить дословные формулировки с акцентом на детали: Из сказанного следует, что ... По вашей логике выходит, что... Стало быть, во-первых, ..

# Куда обратится?

- Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России (круглосуточно)  
+7 495 989-50-50
- Линия психологической помощи Российского Красного Креста  
8-800-250-18-59
- Единый телефон доверия.  
Звонить можно из любого региона России  
8-800-333-44-34
- Чрезвычайные ситуации и поддержка пострадавших. По горячей линии можно обратиться в случае кризисной ситуации и психологической травмы.  
8-800-775-17-17
- Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей,  
8-800-2000-122.
- Школьный психолог