

Комитет образования и науки Волгоградской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования  
Волгоградская государственная академия последипломного образования  
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)  
Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения



**Методические рекомендации для педагогов-психологов  
по работе с детьми, пострадавшими в результате боевых  
действий  
(методические рекомендации педагогам-психологам)**

В настоящее время дети, пострадавшие в результате боевых действий, сталкиваются с разнообразным травматическим опытом, подвержены воздействию длительного стресса и риску развития посттравматических стрессовых реакций. Принципы оказания психологической помощи детям и подросткам, пострадавшим в результате боевых действий, предусматривают непрерывность психологических воздействий.

Важно помнить при работе с детьми, что **эффективность таких воздействий обеспечивается комплексностью, выходящей за рамки симптоматических интервенций, включающей в себя, в частности, образовательные мероприятия, направленные на работу с последствиями непрерывного травматического стресса у детей и членов их семей.** В дополнение к посттравматическим симптомам и тревоге следует уделить особое внимание коррекции широкого спектра нарушений когнитивной деятельности и регуляции внимания, сенсорной регуляции и вопросам межличностного насилия.

### **Как и о чем говорить с педагогами?**

1. Поделитесь с педагогами информацией о том, что в классе есть ребенок, пострадавший в результате боевых действий или вывезенный из зон боевых действий. Объясните то, что уже сами знаете о возможных изменениях поведения, снижении успеваемости. Попросите педагогов в первые месяцы по возможности создать более щадящую обстановку для ребенка с постепенным переходом к привычным требованиям учебной нагрузки.

2. Обратите внимание педагогов, что речь идет не о попустительстве, а об аккуратном подходе к ребенку, потерявшему близкого.

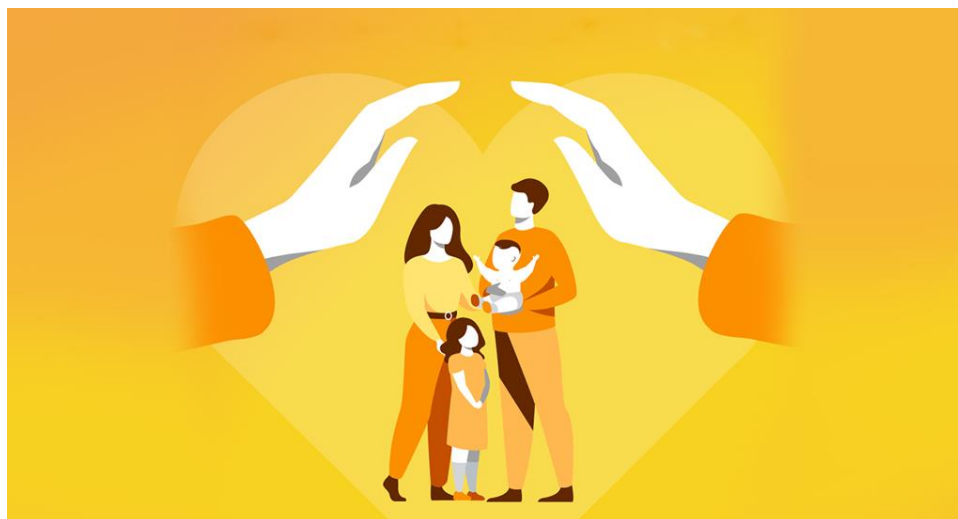
3. Предупредите педагогов, чтобы они были готовы к возможным эмоциональным реакциям: плач, необоснованный гнев, конфликты с одноклассниками и учителями.

4. Возможные реакции ваших коллег вы знаете лучше, поэтому вы способны сами решить с кем и в каком объеме вы будете делиться информацией.



**Этапы психолого-педагогического сопровождения детей, пострадавших в результате боевых действий:**

1. Создание пространства, обеспечивающего:
  - чувство безопасности;
  - отношение доверия к специалисту по сопровождению (психологическая безопасность).
2. Сопровождение отреагирования травматического опыта в условиях поддержки и принятия.
3. Проведение работы с разрушительными чувствами (в частности, агрессивными и тревожными).
4. Создание условий для принятия и укрепления своего «Я»: формирование ценности себя и своей жизни.
5. Проведение работы по:
  - расширению системы межличностных связей и отношений;
  - изменению отношений к окружающим людям и способов взаимодействия с ними;
  - освоению новых жизненных ролей и моделей поведения;
  - обретению уверенности в своих силах.
6. Формирование готовности к переменам.



### **Подготовка к работе с детьми и семьями беженцев:**

Дети-беженцы и их родители адаптируются к новой культуре по-разному. Стресс, возникший на этой почве, может усилить конфликт в семье, особенно в подростковом возрасте.

У родителя или опекуна может быть травма в анамнезе или текущий опыт травмы. Это может повлиять на их родительское поведение.

Во время переселения родители и дети могут столкнуться с изменениями в семейных и гендерных ролях (например, отец, который работал полный рабочий день, теперь находится дома с детьми), что может повлиять на функционирование семьи.

Родители (законные представители) могут столкнуться с новыми проблемами в воспитании детей, связанными с тем, что их ребенок знакомится с новой культурой и структурой общества. В результате они могут обнаружить, что стратегии воспитания, которые работали в их собственной культуре, утратили эффективность.

Межпоколенческая травма также может затрагивать детей и подростков. Даже если они непосредственно не пережили травмирующие события, на них могут повлиять рассказы родителей и других членов семьи.

Определенные меры воспитания, такие как телесные наказания, распространены шире в некоторых культурах. По приезде в новую страну семьям беженцев разъясняют правила в отношении защиты детей; однако родителям может понадобиться помощь в освоении альтернативных стратегий решения поведенческих проблем.

***Рекомендации педагогам работающими с данной категорией детей.***

*Как начать разговор с ребенком?*

**Переход в новое учебное заведение может быть трудным.** Слова поддержки и сочувствия ребенку могут быть восприняты им болезненно или отстраненно. Тем не менее, важно озвучить, что вы знаете о его ситуации. В

таком случае ребенок не будет чувствовать равнодушие с вашей стороны. Важно, чтобы вы сами подошли к ребенку, когда он появится в школе.

*Пример, как можно начать разговор: «Здравствуй, (имя ребенка)! Мне хочется тебе сказать, что я знаю о произошедшем в твоей семье. Мне очень грустно, что это случилось с тобой. Я хочу, чтобы ты знал, что я буду рядом, если тебе это понадобится».*

**Что сказать в первую очередь? Предложите помощь.** Ребенку или подростку самому иногда сложно обратиться за помощью. Поговорите с ребенком наедине.

*Пример. «Если тебе нужна будет помощь, ты можешь мне об этом сказать».*

**Не ждите, что ребенок сразу поделится своими переживаниями.** Помните, что ему может быть достаточно вашего равнодушия. Напомните, что он может обратиться к вам за помощью, когда ему это понадобится.

**Что делать если ребенок не отвечает на ваши вопросы, не разговаривает, не идет на контакт?** Помните, такое поведение нормально. Сниженное настроение, нарушение дисциплины, конфликты с одноклассниками и прочие изменения в поведении ребенка могут возникнуть даже спустя 1-2 месяца.

*Пример. «Я вижу, как тебе сложно говорить со мной, с другими, отвечать на вопросы. Ты можешь этого не делать, если тебе не хочется. Но я иногда буду спрашивать у тебя, как твои дела. Вдруг ты захочешь рассказать».*

### **Как отвечать на вопросы ребенка?**

- Договоритесь с родителями о том, что уже знает ребенок, и что можно ему рассказывать. Слушайте и отвечайте на вопросы, если ребенок их задает. Это будет воспринято ребенком как знак, что он не одинок.

- Если ребенок по каким-то причинам не сможет получить ответы на свои вопросы, то высок риск того, что он придумает собственную историю, возможно, более пугающую его, чем правда о случившемся.

- Помните, ребенок может задавать одни и те же вопросы много раз – это нормально. Что делать если ребенок начал плакать? Создайте атмосферу для проявления эмоций. Если ребенок начал плакать в школе, не пытайтесь переключить его, не мешайте выражать эмоции, постарайтесь уединиться с ним и дайте наплакаться.

*Пример. «Плакать – это нормально, когда теряешь близкого. Я вижу, как ты сильно переживаешь. Я могу побыть рядом с тобой, если ты хочешь».*

Какие учебные требования выдвигать ребенку? У ребенка может снизиться успеваемость. Отнеситесь с пониманием и старайтесь не требовать

лучших результатов в учебе. Также возможны нарушения концентрации внимания, склонности к спорам, замкнутости, агрессивности.

### **Что еще важно помнить при контакте с ребенком, особенно если он пережил трагические события?**

Помните о фазах горевания:

- **фаза шока** – оцепенения;
- **фаза поиска** – стремление вернуть утраченного близкого;
- **фаза острого горя** – наиболее болезненная фаза по внутренним переживаниям, ощущению пустоты, отчаяния, одиночества;
- **фаза «остаточных толчков»** – переживание горя перестает быть основной деятельностью. Поводом для «остаточных толчков» чаще всего служат какие-то даты, традиционные события («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»);
- **фаза завершения** – фаза наступает приблизительно через год. Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в смысловом контексте моей жизни.

Работа горя рассчитана на период до одного года. Возможны обострения эмоциональных реакций во время семейных праздников, дней рождений – это нормально.



### **Как еще можно помочь ребенку, вывезенному из зоны военных действий**

#### **1. "Создание безопасной среды":**

- Обеспечьте чувство безопасности в классе. Это включает в себя как физическое, так и эмоциональное пространство, где дети могут открыто выражать свои чувства.

## 2. "Чуткость к эмоциям":

- Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей. Они могут испытывать страх, тревогу или агрессию. Важно слушать их и давать возможность делиться своими переживаниями.

## 3. "Индивидуальный подход":

- Каждый ребенок уникален, и его реакции на травму могут различаться. Учитывайте индивидуальные потребности и особенности каждого ученика при планировании учебного процесса.

## 4. "Использование арт-терапии":

- Включение художественных и творческих заданий может помочь детям выразить свои эмоции. Рисование, музыка и другие виды искусства могут стать хорошими средствами самовыражения.

Для первого этапа работы характерны рисунки и рассказы на тему "Мой автопортрет в полный рост", "Моя семья" ("Семейная социограмма"), "Если бы у меня была волшебная палочка...". Они позволяют: познакомиться с ребенком, исследовать его образ "Я", представления о семейном окружении и самочувствии в семье, осуществить присоединение за счет обсуждения "безопасной" и насыщенной позитивными эмоциями темы желаний, стремлений и фантазий.

Для второго этапа характерны рисунки и рассказы на тему "Я переживаю", "Я боюсь", "Сон, который меня взволновал", "Я об этом не хочу вспоминать". Эти задания несут основную эмоциональную нагрузку и стимулируют проявление чувств и воспоминаний. С их помощью происходит выявление отрицательных переживаний и связанных с ними трудных жизненных ситуаций, внутриличностных и межличностных конфликтов, механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения. В процессе исследования психотравмирующих переживаний за счет коррекции механизмов психологической защиты осуществляется отреагирование отрицательных эмоций либо отчуждение от них.

Третий этап предполагает создание рисунков и рассказов на такие темы, как: "Я такой довольный и счастливый", "Мне 25 лет, я взрослый и работаю на своей работе" (для детей), "Светлое будущее" (для взрослых). Они направлены на снятие возникшего напряжения, дают заряд оптимизма, чувство уверенности в себе, ощущение способности справиться с трудностями, формируют образ позитивного будущего.

Список тем и их формулировки могут изменяться с учетом анамнеза, индивидуально-психологических особенностей клиента и его значимой проблематики, выявляемой в ситуации консультирования.

## **5. "Обучение навыкам саморегуляции":**

- Проводите занятия по управлению стрессом и методам релаксации. Научите детей простым дыхательным упражнениям или техникам медитации.

- "Геометрия дыхания". В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

- "Жизненная сила". Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

- "Поединок". Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс... и со звуком "ХА" резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

- "Крылья".

Исходное положение - руки опущены. Глаза можно закрыть, чтобы лучше почувствовать движение, которое разрождается в руках. Следите за этим движением и помогайте ему развернуться вверх. Когда руки начинают всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, что руки – это крылья! Крылья несут вас! Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета.

## **6. "Работа с семьей":**

- Взаимодействуйте с законными представителями (опекунами), чтобы создать поддерживающую сеть для детей. Информируйте их о важности участия в жизни ребенка и о том, как они могут помочь.

## **7. "Сотрудничество с психологами":**

- Поскольку работа с травмированными детьми требует специальных знаний, сотрудничайте с квалифицированными психологами или социальными работниками для обеспечения дополнительной поддержки.



8. "Обучение через игру":

- Используйте игровые методы обучения, чтобы облегчить взаимодействие и помочь детям адаптироваться к новым условиям.

9. "Формирование социальной поддержки":

- Стимулируйте создание групповой динамики среди учеников, позволяя им поддерживать друг друга и делиться своими переживаниями.

10. "Мониторинг прогресса":

- Регулярно оценивайте эмоциональное состояние детей и их академическую успеваемость, чтобы своевременно выявлять изменения и при необходимости корректировать подходы.

**Упражнения и техники, которые помогут в работе с детьми**

- Рисунки: "Моя мечта", "Безопасное место", "Герб моей семьи"
- Вопросы идентичности: мои ценности, мои мечты, мои сильные стороны, мой жизненный путь
- Тренинги на развитие доверия и сплоченности, толерантности
- Работа со страхами: методы саморегуляции для детей
- Полуструктурированное интервью для детей и родителей по полученным травмам и проявлениям ПТСР

Эти рекомендации помогут педагогам создать поддерживающую атмосферу для детей, пострадавших в результате боевых действий, что в свою очередь будет способствовать их восстановлению и нормализации жизни.

