

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.

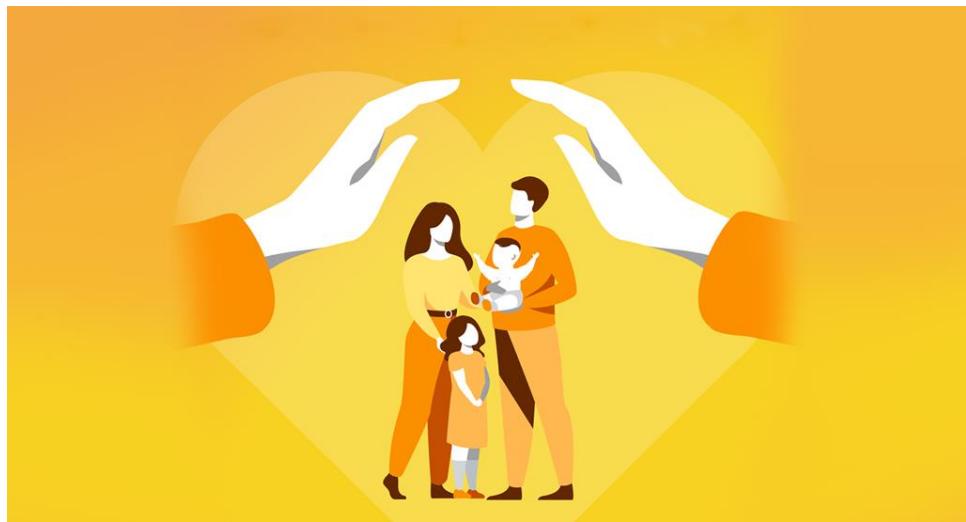
3. Предупредите педагогов, чтобы они были готовы к возможным эмоциональным реакциям: плач, необоснованный гнев, конфликты с одноклассниками и учителями.

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 помочь в освоении альтернативных стратегий решения поведенческих проблем.

Рекомендации педагогам работающим 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 поделиться своими переживаниями. Помните, что ему может быть достаточно вашего неравнодушия. 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 придумать 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 побывать 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 способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

- "Крылья".

Исходное положение - руки опущены. Глаза можно закрыть, чтобы лучше чувствовать 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.

