



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИЗ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ
(ВETERАНОВ) СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ**
Методические рекомендации



Махачкала 2024

Печатается по решению учебно –методического совета Дагестанского института развития образования от 31.05.2024г.

Протокол №6

Регистрационный №969

Автор-составитель: Абдулаева Л.Д.- ведущий специалист ЦВПиП ДИРО

Рецензенты:

Джамалудинов Г.М., профессор, д.соц.н., первый проректор ГБУ ДПО РД «ДИРО»

Магомедханова У.Ш., к. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ДГПУ им.Р.Гамзатова».

Аннотация

Специальная военная операция (СВО), проводимая Российской Федерацией, оказывает влияние не только на непосредственных участников боевых действий, но также на членов их семьи. Члены семей военнослужащих, принимающих участие в СВО, сталкиваются с целым комплексом психологических проблем, связанных с переживанием тревоги, страха за жизнь близких, потерей чувства безопасности и нарушением привычного образа жизни. В этой связи возникает актуальная потребность в оказании квалифицированной психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО.

Методические рекомендации предназначены для организации работы педагогов-психологов с целью оказания психологической помощи членам семей участников (ветеранов) специальной военной операции (СВО).

Содержание

Введение	4
Глава 1. Специфика работы психолога с семьями участников СВО.....	7
1.1. Психологическое состояние членов семей военнослужащих участников (ветеранов) СВО.....	7
1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).....	8
1.3. Развитие субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семей участников (ветеранов) СВО	10
1.4. Социально-психологический тренинг как способ развития жизнестойкости у членов семей участников боевых действий.....	12
Глава 2. Сопровождение в образовательных организациях детей ветеранов (участников) СВО	18
2.1. Основные компоненты комплексной психолого-педагогической поддержки обучающихся – детей ветеранов (участников) СВО, и их родителей.....	18
2.2. Мониторинг психического здоровья детей военнослужащих, задействованных в проведении специальной военной операции СВО [2].	20
2.3. Работа по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО.....	21
2.4. Предоставление экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном формате.	22
2.5. Налаживание сетевого и межведомственного сотрудничества для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО.....	24
2.6. Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательных организаций о доступных ресурсах получения психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.....	26
Заключение	28
Список источников.....	29
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	30
Приложение 1	32
Приложение 2.....	36
Приложение 3.....	420
Приложение 4.....	42
Приложение 5.....	43

Введение

Специальная военная операция (СВО) стала серьезным испытанием не только для ее непосредственных участников военнослужащих, но и для членов их семей. Разлука с близкими, постоянное беспокойство за их жизнь и здоровье, необходимость адаптироваться к изменившимся жизненным условиям – все это может оказывать существенное негативное влияние на психологическое состояние и субъективное благополучие родственников военнослужащих. Участие близких родственников в боевых действиях является сильным психотравмирующим фактором, способный вызвать психологические расстройства и нарушения адаптации у членов их семей.

Своевременное выявление проблем, применение разнообразных форм работы, оперативное решение вопросов являются ключевыми факторами успеха в оказании психологической помощи. Только комплексный подход способен обеспечить эффективность такой работы.

В этой связи актуальность разработки методических рекомендаций для специалистов, оказывающих психологическую помощь членам семей участников (ветеранов) СВО, обусловлена рядом факторов:

- 1) широким масштабом вовлеченности населения в события СВО и, как следствие, распространенность психологических проблем, связанных с участием близких родственников в боевых действиях;
- 2) необходимостью комплексного подхода к оказанию психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО с учетом специфики их психотравмирующего опыта и индивидуальных особенностей;
- 3) важностью своевременной психологической профилактики развития посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) у членов семей участников (ветеранов) СВО;
- 4) потребностью в практико-ориентированных методических материалах для повышения качества психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО.

Цель настоящих методических рекомендаций заключается в педагогам-психологам, работающими с членами семей участников (ветеранов) СВО, руководство по организации и осуществлению эффективной психологической помощи.

Методические рекомендации по оказанию психологической помощи членам семей военнослужащих, участников СВО, направлены на решение следующих задач.

– Формирование эффективных механизмов психологической поддержки, создание благоприятных условий для успешной социальной адаптации и

психологической реабилитации детей из семей военнослужащих участников СВО.

– Обеспечение квалифицированной психологической помощи членам семей участников СВО.

Методические рекомендации включают в себя также инструкцию по сопровождению в образовательных (дошкольных, общеобразовательных, профессиональных и высшего образования) организациях детей участников (ветеранов) СВО, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической (далее – Инструкция). Инструкция включает в себя рекомендации для педагогов-психологов / психологов образовательных и общеобразовательных организаций.

Дети ветеранов СВО, военнослужащих, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию), либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований в организации психолого-педагогического сопровождения.

К категории «дети ветеранов специальной военной операции» применительно в представленной Инструкции относятся как несовершеннолетние, так и совершеннолетние лица, нуждающиеся в сопровождении.

Настоящая Инструкция включает в себя рекомендации по следующим направлениям:

по проведению мониторинга психологического состояния детей ветеранов СВО;

по реализации основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов СВО в период обучения;

по организации и проведению мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов СВО;

по оказанию экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме;

по организации сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов СВО;

по обеспечению информирования детей ветеранов СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки.

Глава 1. Специфика работы психолога с семьями участников СВО.

1.1. Психологическое состояние членов семей военнослужащих участников (ветеранов) СВО.

Ситуация боевых действий, несущая угрозу жизни и здоровью, является экстремальной для человека и требует сложной адаптации. Это касается не только непосредственных участников (ветеранов) специальной военной операции (далее –СВО), но и в равной степени членов семей погибших или пострадавших военнослужащих.

Как показывает практика, все семьи участников СВО, нуждаются в психологической поддержке и консультировании, так как длительный период СВО изменяет психологическое состояние семьи участника СВО (семейной системы) полностью. Изменяется эмоционально- психологическое состояние женщины на фоне постоянной тревоги, а в социальном плане она получает дополнительную нагрузку в виде решения бытовых вопросов и ответственности за детей, которые раньше выполнял муж.

Обстоятельства потенциальной угрозы жизни, потери близких вызывают негативные психические состояния, у членов семей военнослужащих участников СВО, характеризующиеся преобладанием острых или хронических негативных эмоций: горя, отчаяния, тревоги, страха, депрессии, вины, агрессии, раздражительности, дисфории. В некоторых случаях развивается и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), требующее особого внимания специалистов.

Вся эта ситуация сказывается и на детях участников СВО, интенсивные негативные эмоции способны дезорганизовать как у детей, так и у других членов семьи когнитивную деятельность, затрудняя адаптацию к происходящим событиям. Сильные переживания, такие как страх, паника, ужас, могут нарушать адекватное восприятие реальности, затруднять оценку ситуации и принятие решений по выходу из стресса. Чрезмерный стресс влияет на витальные функции, способствует развитию зависимостей, может провоцировать суицидальное поведение.

В результате делает необходимой организацию психологической помощи семьям участников, погибших или пострадавших военнослужащих участников СВО. Психологическая помощь семьям участников (ветеранов) СВО должна быть направлена на то, чтобы помочь им адаптироваться к новой реальности, принять изменения в жизни и найти пути гармоничного существования в новых условиях.

Специалистам необходимо в процессе психологического сопровождения семей участников СВО помочь и сформировать адаптивный

стиль управления с ситуацией неопределенности и тревоги за близкого человека. Это повысит жизнестойкость, меняя восприятие ситуации с неконтролируемой на контролируемую, требующую преодоления трудностей. В случае ранения, инвалидности или возвращения из плена участника СВО, готовность к активному преодолению проблем является фактором успешной выработки адаптивных моделей поведения для членов семьи военнослужащего.

1.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Семьи участников (ветеранов) СВО, как и сами военнослужащие, могут подвергаться посттравматическому стрессовому расстройству. Родные люди переживают, что их близкий человек находится в зоне боевых действий. Тревожит внутреннее чувство несправедливости. Если же родственники наблюдают психологическую травму и симптоматику ПТСР у возвратившегося военнослужащего, но никак не могут повлиять на человека, то этот фактор тоже становится тяжелым испытанием для близких людей.

При ПТСР человек испытывает повторяющиеся навязчивые воспоминания о травме, ночные кошмары, флешбэки, повышенную тревожность, раздражительность, вину и депрессию. Эти симптомы мешают нормальной жизнедеятельности и социальным отношениям, могут длиться месяцы или годы после психотравмы [11].

Симптомы психологической травмы

Физические:

- нарушения приема пищи (более или менее, чем обычно);
- нарушения сна (более или менее, чем обычно);
- упадок сил;
- хронические, необъяснимые боли;
- падение иммунитета, частые простуды;
- обострение хронических заболеваний.

Эмоциональные:

- депрессия, непроизвольные слезы, отчаяние и безнадежность;
- тревога;
- панические атаки;
- пугливость;
- компульсивное и навязчивое поведение;
- чувство потери контроля;
- раздражительность, злость и обида;

- эмоциональное онемение;
- выход из нормальной жизни и отношений.

Когнитивные:

- провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации;
- сложность в принятии решений;
- снижение способности к концентрации внимания;
- нарушение мышления;
- искажение восприятия происходящих ситуаций;

В результате невозможно учиться, работать, общаться на всех уровнях, достигать целей, реализовывать потребности в развитии.

Экстремальные:

- замедленная реакция на травматическое событие;
- навязчивые идеи;
- воспоминания или кошмары;
- внезапные эмоции, связанные с травмирующим событием;
- амнезия;
- избегание ситуаций, напоминающих исходное событие;
- депрессия;
- чувство вины;
- реакции горя;
- измененное чувство времени;
- слишком острое реагирование, в том числе внезапный неспровоцированный гнев;
- общее беспокойство;
- бессонница.

Возможные поведенческие последствия психологической травмы:

- токсикомания;
- навязчивые формы поведения;
- саморазрушение и импульсивное поведение;
- неконтролируемые реактивные мысли;
- диссоциативные симптомы ("отщепление" части самости);
- чувства неэффективности, стыда, отчаяния, безнадежности;
- нарушение чувствования.

Влияние психологической травмы на межличностные отношения:

- неспособность поддерживать близкие отношения, сложности в установлении долгих дружеских отношений;

- враждебность;
- споры с членами семьи, работодателем или коллегами по работе;
- социальная изоляция;
- чувство постоянной угрозы.

Последствия психологической травмы могут быть таковы, что в результате долгого проживания с травмой у человека происходят личностные нарушения, которые в последствии перерастают в новую личность с деструктивными проявлениями в поведении, мышлении и адаптации к социальной среде [7]. Знание специфики утраты, помогает специалистам правильно выстроить работу по проживанию горя и преодолению возникающих симптомов ПТСР

Стадии горя: особенности, значение, помощь можно изучить по электронной ссылке <https://707.su/knV6>

1.3. Развитие субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семей участников (ветеранов) СВО

В работе с семьями военнослужащих участников (ветеранов) СВО специалистам при оказании психологической помощи необходимо стремиться к развитию субъективного благополучия и жизнестойкости личности, которая является комплексной задачей, требующей системного подхода и участия как самих членов семей, так и специалистов.

Субъективное благополучие – это обобщенная личностная характеристика, отражающая степень эмоционального удовлетворения человека своей жизнью в целом или отдельными ее аспектами.

Для семей мобилизованных военнослужащих субъективное благополучие играет ключевую роль, поскольку от него напрямую зависит способность членов семьи эффективно справляться с возникающими трудностями и стрессом. Высокий уровень субъективного благополучия позволяет сохранять оптимизм, веру в успех и положительный настрой даже в самых сложных ситуациях.

Составляющими субъективного благополучия являются:

- эмоциональный компонент: наличие положительных эмоций, удовлетворенность жизнью, низкий уровень негативных переживаний;
- когнитивный компонент: осмысленность жизни, восприятие собственной жизни как соответствующей внутренним стандартам и ценностям;
- поведенческий компонент: активность, направленная на достижение целей, способность конструктивно решать проблемы.

При оказании психологической помощи членам семьи ветеранов (участников) СВО необходимо стремиться к формированию у них жизнестойкости. Жизнестойкость – это интегральная характеристика личности, определяющая ее способность противостоять стрессовым ситуациям и сохранять внутреннюю сбалансированность. Понятие жизнестойкости по С. Мадди: система убеждений, включающая вовлеченность, контроль и принятие риска.

- Вовлеченность - способность получать удовольствие от собственной деятельности, чувство причастности к происходящему.
- Контроль - убежденность в возможности влиять на ситуацию и брать ответственность за происходящее.
- Принятие риска - готовность действовать в условиях неопределенности, воспринимая трудности как возможность для развития.

Для членов семей мобилизованных военнослужащих жизнестойкость имеет первостепенное значение, поскольку они находятся в состоянии постоянного стресса и неопределенности. Высокий уровень жизнестойкости помогает им сохранять внутреннюю гармонию, адекватно оценивать ситуацию и находить силы для преодоления трудностей.

Стресс, вызванный участием близкого человека в СВО, ранением или гибелью члена семьи влияет на субъективное благополучие и жизнестойкость, которому способствуют:

- а) факторы риска: страх за жизнь близкого человека, разлука, изменение социального статуса, финансовые трудности;
- б) переживание возможных психологических последствий: тревога, депрессия, снижение самооценки, нарушение семейной коммуникации и функционирования.

Для развития субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семьи участников (ветеранов) СВО используются когнитивный, экзистенциально-гуманистический и системные подходы.

При реализации когнитивно-поведенческого подхода происходит:

- работа с негативными автоматическими мыслями и установками;
- развитие навыков эффективного совладания со стрессом (техники релаксации, решение проблем, постановка целей);
- укрепление социальной поддержки и семейных связей.

При реализации экзистенциально-гуманистического подхода происходит:

- поиск личностного смысла и ценностей в сложной ситуации;
- развитие самопринятия и принятия неопределенности;
- работа с экзистенциальными темами (смерть, свобода, одиночество).

При реализации системного подхода:

- укрепление семейной сплоченности и коммуникации;
- распределение ролей и ответственности в семье;
- развитие гибкости и адаптивности семейной системы.

Субъективное благополучие отражает внутреннее восприятие человеком качества своей жизни, удовлетворенность ею и наличие положительных эмоций. Жизнестойкость, в свою очередь, представляет собой систему убеждений и установок, позволяющих успешно преодолевать трудные жизненные ситуации и сохранять внутреннюю сбалансированность.

Одним из эффективных методов работы в этом направлении является социально-психологический тренинг, предоставляющий возможность в безопасной и поддерживающей атмосфере группы развивать необходимые навыки, получать новые знания и обмениваться опытом с людьми, находящимися в аналогичной ситуации.

1.4. Социально-психологический тренинг как способ развития жизнестойкости у членов семей участников боевых действий

В работе с членами семей участников СВО эффективны социально-психологические тренинги, нацеленные на личностный рост и развитие коммуникативной компетентности. Тренинг способствует познанию участниками своих психологических и личностных особенностей, повышению самооценки, восстановлению чувств личной целостности и контроля над событиями. Одной из важных задач социально-психологического тренинга является решение личностных проблем участников, которые проявляются во время общения с окружающими.

На тренинге специалист создает эмоционально поддерживающую атмосферу в группе, благодаря которой снижается уровень психологической защиты участников.

Во время социально-психологического тренинга при обучении простым видам саморегуляции специалист может использовать различные виды групповых игр и упражнений. Они направлены на развитие воображения, созданию доверительных отношений в группе, улучшение взаимодействия. Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов делят их следующим образом:

- упражнения на внимание и самоконтроль;
- упражнения на воображение и саморегуляцию;
- упражнения на рефлекссию, эмпатию и бессловесное общение [19].

Упражнения на внимание и самоконтроль

Упражнение «Пальцы»

Участникам группы следует удобно расположиться на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянно скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить движение. Длительность 5- 15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участнику становится очень смешно, и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. После проведения упражнения рекомендуется провести обсуждение в группе, насколько долго им удалось сосредоточить свое внимание на данном действии.

Упражнение «Селектор»

Выбирается один из участников игры – «приемник». Остальная группа – «передатчики» – занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнение позволяет участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания.

Упражнение «Заблудившийся рассказчик»

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, за тем на третью, стремится как можно больше «запутать» свое повествование. Затем говорящим жестом передает слово другому участнику.

Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам «запутывает» разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

После того как будут усвоены все тонкости игры и налажены все необходимые взаимодействия между участниками, длину ассоциативных рядов при «запутывании» следует постоянно наращивать. Чем длиннее ряд, тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом, тем эффективнее тренировка.

Упражнения на воображение и саморегуляцию

Упражнение «Лабиринт»

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего использует три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, - «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В ходе обсуждения ведущему следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый участник в качестве «ведомого» справлялся со своими заданиями, используя зрительную или двигательную ориентировку.

Упражнение «Волшебный карандаш»

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд:

«Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!». По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом, на листе вырисовывается ломаная линия. Все «ходы»

карандаша должны быть равны по длине. На предварительном этапе игры участники по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности «помогает» ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например, с квадрата. Команды подаются по кругу. Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать сообразно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой «Стоп!». По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала – делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную.

Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения.

Упражнение «Перевоплощение»

Участники удобно располагаются на стульях. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее

«характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему кругу. И так далее.

Игру желательного проводить в затемненном помещении – это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения этим упражнением «перевоплощения» становятся все более глубокими, совершенствуется искусство «переживать» предмет и видеть его изнутри. От поверхностных, чисто внешних описаний участники переходят к выражению настроений, чувств, жизненных философий. Говоря о постороннем предмете, каждый во многом говорит о себе.

Упражнения на рефлексия, эмпатию и бессловесное общение

Упражнение «Монета»

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) «орлом» или «решкой» вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает «на согласование». Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или «решками», или «орлами». Другой участник работает «на рассогласование» и выигрывает такт при выпадении «орел» – «решка» или «решка» – «орел». Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от «квалификации» участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

Упражнение «Слалом»

В игре участвуют двое. Один из игроков закрывает глаза и садится за стол перед игровым полем – листом бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между бумагой с расставленными на нем фишками. Просветы между фишками обозначают ворота, через которые нужно аккуратно провести «лыжника» – фишку, отличающуюся по цвету от ворот. Маршрут «лыжника» заранее намечен ведущим, а все его перемещения сидящий игрок осуществляет с помощью легких движений указательного пальца. Второй игрок стоит с открытыми глазами за спиной партнера и держит руку на его плече, корректируя его действия. Задача обоих партнеров – пронести «лыжника» через все ворота, ни разу не задев их.

Упражнение «Дискуссия»

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в городе, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Для того чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями и

прочим. Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление участников прийти к общему решению и интенсивно творческое взаимодействие между ними способствуют сплочению группы.

Глава 2. Сопровождение в образовательных организациях детей ветеранов (участников) СВО

2.1. Основные компоненты комплексной психолого-педагогической поддержки обучающихся – детей ветеранов (участников) СВО, и их родителей

Детям ветеранов (участников) СВО в образовательных организациях, должно быть обеспечено психолого- педагогическое сопровождение, индивидуальное консультирование и педагогическая поддержка. В своей профессиональной деятельности педагоги-психологи должны руководствоваться положениями профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденного приказом Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н.

Деятельность педагога-психолога / психолога по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО осуществляется по следующим направлениям:

- комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
- коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
- психологическое консультирование участников образовательных отношений;
- психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);
- психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
- психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы

развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);

– психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися из семей участников СВО (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

В индивидуальных учебных планах необходимо предусмотреть сроки реализации психологического сопровождения обучающихся с учетом их психологического состояния и индивидуальных потребностей.

Работу по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО выстраивают в зависимости от статуса пребывания обучающегося в образовательной организации (см. Схему).



2.2. Мониторинг психического здоровья детей военнослужащих, задействованных в проведении специальной военной операции СВО [2].

В образовательных учреждениях необходимо организовывать систематическое наблюдение (мониторинг) за психологическим благополучием несовершеннолетних обучающихся из семей ветеранов (участников) СВО.

Мониторинг психоэмоционального состояния детей и подростков из семей участников (ветеранов) СВО позволит своевременно выявлять возможные отклонения в психическом здоровье, связанные с воздействием стрессовых факторов, обусловленных участием членов семьи в военных действиях

Диагностическим инструментарием для выявления уровня тревожности, наличия стресса и психологической травмы у детей и членов семей участников (ветеранов) СВО могут служить:

- Методика «Текущая реакция на травматический стресс»;
- Миссисипская шкала ПТСР.
- Карта наблюдения за поведением ребенка для структурированного интервью с родителями (приложение 1.) [20]

Полученные в ходе наблюдения данные, будут служить основанием для разработки и реализации адресных психолого-педагогических мер поддержки, направленных на оказание квалифицированной помощи обучающимся и их семьям.

В случае обнаружения симптомов психоэмоциональных расстройств у несовершеннолетних обучающихся из семей участников СВО, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ), необходимо организовать комплексное взаимодействие с привлечением квалифицированных специалистов-психологов из образовательного учреждения или иных профильных организаций. Одновременно следует установить тесный контакт с родителем или законным представителем ребенка, не принимавшим непосредственного участия в военных действиях.

В целях осуществления мониторинга за динамикой психического развития детей и подростков из семей ветеранов СВО, а также организации комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся, рекомендуется учитывать основания для отнесения данной целевой группы обучающихся в группу ПППВ. Причины для отнесения обучающихся в группу ПППВ и источники сведений согласно таблице № 1. (см. в приложении.)

Вместе с предложенным перечнем в качестве источников сведений могут выступать психологические заключения (справки) (их составление рекомендуется педагогу-психологу / психологу), а в случае, если речь идет о

несовершеннолетнем, дополнительными источниками информации становятся результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) взаимодействующих с ребенком в образовательной среде и в домашних условиях, а также справки (заключения) профильных специалистов (при наличии).

К методическим рекомендациям прилагается форма Примерного протокола наблюдения за детьми ветеранов СВО, который может применяться в образовательных организациях при осуществлении мониторинга состояния детей ветеранов СВО.

Примерный протокол заполняется на обучающегося из семьи ветеранов (участников) СВО классным руководителям совместно или на основе наблюдений родителей (законных представителей) обучающихся, не участвующих в СВО (Приложение 2.).

Работа с обучающимися, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой педагогического коллектива образовательной организации, в которой педагог-психолог может выступать организатором взаимодействия, а также при необходимости привлекаются другие специалисты в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов СВО.

Комплексная оценка психологического состояния детей военнослужащих (участников) СВО должна учитывать все возможные проявления стресса на разных уровнях функционирования. Только на основе всестороннего анализа можно своевременно выявить признаки стресса и разработать эффективные программы психологической поддержки и сопровождения данной категории обучающихся [6].

Обнаруженные в ходе наблюдений и диагностики трудности, психологические реакции детей ветеранов (участников) СВО указывают на необходимость своевременного оказания им адресной, индивидуально ориентированной психологической помощи, а также организации превентивных действий в формате адресных психолого-педагогических программ и технологий (профилактические, просветительские, развивающие, коррекционно- развивающие).

2.3. Работа по психологическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО [11]

При выявлении психолого- педагогических проблем, рисков и трудностей у обучающихся педагогам-психологам необходимо осуществлять коррекцию психолого-педагогических рисков, трудностей в проявлении состояний, поведении, адаптации и содействие социально-психологической реабилитации детей участников СВО.

Содержание коррекционно-развивающей работы с обучающимися из семей участников СВО предполагает:

- разработка и реализация планов проведения коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в поведении;
- организация и совместное осуществление педагогами, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей ветеранов (участников) СВО недостатков, нарушений социализации и адаптации;
- формирование и реализацию планов по созданию образовательной среды для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- проектирование в сотрудничестве с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся.

Для эффективности всей работы необходимо тесное взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся из семей участников СВО. В то же время, самим родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся предоставляется возможность получения консультации специалистов психолого-педагогического сопровождения в очной форме, по телефону или видеосвязи.

В качестве примера в рамках организации психолого-педагогического сопровождения детей участников СВО можно рассмотреть 1. «Программа психолого- педагогического сопровождения детей участников СВО» ссылка <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2024/03/20/programma-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-detey>
2. Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса детей участников СВО, ссылка <https://676.su/Z0WN>

2.4. Предоставление экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном формате.

В случае гибели военнослужащего участника СВО возможен следующий алгоритм сопровождения, обучающегося:

1. Информирование детей ветеранов (участников) СВО о гибели (смерти) родителя (законного представителя).

Следует отметить, что в зависимости от обстоятельств детям ветеранов (участников) СВО о смерти родителя (родственника) могут сообщать

значимые взрослые: воспитатель, классный руководитель, педагог-психолог / психолог, социальный педагог и т.д. Ключевым критерием выбора человека, сообщającego обучающемуся о смерти родителя (законного представителя), должна быть степень эмоциональной близости, взаимного доверия. Также 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 у 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 доводит до педагогических работников рекомендации об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах (Приложение 3.).

4. Педагогические работники используют данные педагогом-психологом рекомендации в учебной деятельности и в воспитательном процессе.

5. При возникновении кризисной ситуации у обучающихся детей из семей ветеранов (участников) СВО предлагается руководствоваться алгоритмом, приведенным в рекомендациях педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося (Приложение 4.).

6. Педагогу-психологу необходимо разработать и применять специальные программы кризисного сопровождения детей ветеранов (участников) СВО, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы) и осуществлять коррекционную работу по переживанию горя с обучающимися, находящимися в состоянии утраты родителя, – участника СВО, в очном и дистанционном режиме – примерные техники работы с ПТСР, паническими атаками, страхами, которые может использовать психолог в своей психопрофилактической работе с обучающимися представлены в (приложении 5.)

7. С целью совершенствования психолого-педагогических компетенций педагогических работников при оказании психологической помощи и

поддержки детям ветеранов (участников) СВО педагогам необходимо освоить дополнительные профессиональные программы повышения квалификации, направленные на формирование психологических компетенций в области оказания помощи обучающимся в стрессовых состояниях, состоянии утраты и при психоэмоциональных нарушениях вследствие переживания психотравмирующих событий.

2.5. Налаживание сетевого и межведомственного сотрудничества для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Оказание адресной психологической помощи детям ветеранов (участников) СВО, обучающихся в общеобразовательных организациях, при отсутствии педагога- психолога / психолога в образовательной организации или в случаях, когда необходима специализированная психологическая помощь возможна в муниципальных и (или) региональных центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (региональных ресурсных центрах развития психологической службы).

Положения статьи 42 Федерального закона об образовании устанавливают основы организации психологического сопровождения в сфере образования:

- психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь детям, в том числе испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, оказывается в образовательных организациях педагогами-психологами / психологами, а также в центрах психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи;

- психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь включает в себя психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников; коррекционно- развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий.

Так как дети ветеранов (участников) СВО отнесены к уязвимой категории обучающихся, им требуется комплексная помощь в социально-психологической адаптации. В зависимости от поведенческих реакций обучающихся а также от формы проявления переживаний по поводу утраты родителя – участника СВО, которые могут перейти в отклоняющееся поведение, возможно привлекать специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Также специалисты образовательных организаций могут воспользоваться методическими материалами по признакам девиаций, в ситуациях социальных рисков и профилактики девиантного поведения обучающихся «Навигатор профилактики». Навигатор профилактики опубликован на официальном сайте МГППУ и доступен по ссылке: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour.

При подозрении на психические расстройства, связанные с воздействием травматического события (посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия), требуется незамедлительная организация консультации обучающегося и его родителей (законных представителей) у профильных специалистов организаций системы здравоохранения.

В случае выраженных признаков развивающегося депрессивного состояния, педагог-психолог рекомендует родителю (законному представителю) обучающегося обратиться за консультацией к врачу-психиатру. В случае, если врач-психиатр не выявил нарушений психической деятельности, обучающийся исключается из группы ПППВ. При отсутствии положительной динамики или при отрицательной динамике в мониторинге у обучающегося за следующий учебный триместр (четверть, полугодие) р педагог-психолог может предложить родителю (законному представителю) несовершеннолетнего повторно обратиться в врачу-психиатру за консультацией.

Для образовательной организации, в которой обучаются дети ветеранов (участников) СВО, пережившие психотравмирующее событие, рекомендуется применить трехуровневую модель адаптации, структурными компонентами которой являются учебная, социально-психологическая и культурная адаптация.

Учебная адаптация детей осуществляется с помощью включения обучающихся во внутришкольную жизнь, в том числе оказание дополнительной помощи в освоении образовательной программы и др.

Социально-психологическая адаптация обучающегося направлена на повышение качества социального взаимодействия участников образовательных отношений, помощь в установлении обучающимся конструктивных взаимоотношений с одноклассниками, педагогическими работниками образовательной организации.

На уровне *социокультурной адаптации* обучающегося рекомендуется привлекать к культурно-просветительским мероприятиям. Работа по включению обучающегося в культурно-образовательное пространство и благоприятный микросоциум позволит существенно снизить риск развития дезадаптационных тенденций и оказать ему содействие в расширении

социальных связей, укреплении чувства значимости и формировании стрессоустойчивости. [19].

2.6. Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательных организаций о доступных ресурсах получения психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.

Предоставление экстренной анонимной кризисной помощи осуществляется по телефону 8 (800) 600-31-14 в круглосуточном режиме. Круглосуточная горячая линия функционирует на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации МГППУ. Психологическая помощь и поддержка оказываются бесплатно, анонимно, конфиденциально.

В случае возникновения конфликтных ситуаций между участниками образовательных отношений, травли в образовательной среде на фоне предвзятого отношения к особому статусу детей ветеранов (участников) СВО с целью урегулирования отношений можно воспользоваться практикой медиативных технологий.

На базе подведомственного Минпросвещения России ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» организована горячая линия по вопросам урегулирования конфликтов в школе, медиации и примирения в образовательных организациях. Консультацию по вопросам, связанным с разногласиями и спорами в образовательных организациях, на основе использования медиативного и восстановительного подходов можно получить в рабочие дни с 9.00 до 18.00 (мск) по телефону: 8 (800) 222-34-17. Горячая линия также включает возможность получения онлайн-консультации через форму обращения на специализированной странице официального сайта ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» <https://fcprc.ru>.

При организации дополнительных мер поддержки обучающихся и их родителей (законных представителей) семей ветеранов (участников) СВО можно воспользоваться ресурсами государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества», созданного Указом Президента Российской Федерации от 3 апреля 2023 г. № 232 (далее – Фонд). Маршрутизация сопровождения участников СВО и членов их семей, контакты Фонда и филиалов Фонда размещены на сайте Фонда в сети Интернет и на официальных страницах Фонда в социальных сетях, куда можно обратиться по вопросам в рамках компетенции Фонда, установленной законодательством Российской Федерации.

Помощь и поддержку матерям, отцам, вдовам, родным и близким, семьям погибших в СВО организует также региональное отделение Движения "Матери России" по Республике Дагестан. Консультацию по возникающим вопросам можно получить в рабочие дни с 10:00 до 18:00 (мск) по телефону: +7 (246) 5-25-16

В помощь педагогам-психологам / психологам, социальным педагогам и другим педагогическим работникам, а также обучающимся и их родителям (законным представителям) из числа семей ветеранов (участников) СВО предоставляются дополнительные онлайн-ресурсы для обращения за психологической помощью (см. Таблица № 2)

Заключение

Методические рекомендации направлены на оказание психологической помощи и поддержки детей семей военнослужащих, задействованных в специальной военной операции. Особое внимание в них уделено вопросам психолого – педагогического сопровождения детей ветеранов участников СВО в образовательных организациях.

Данные методические рекомендации представляют собой комплексный подход к оказанию психологической помощи членам семей участников (ветеранов) специальной военной операции (СВО).

Рекомендации разработаны для обеспечения квалифицированной и адресной психологической поддержки семьям участников и (ветеранов) СВО, способствующей преодолению последствий психологической травмы, построению конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, включая работу с трудностями адаптации детей.

Работа по психологической поддержке семей военнослужащих, участвующих в СВО на данном этапе является одной из приоритетных задач государства и общества. Только совместными усилиями всех заинтересованных сторон можно обеспечить эффективную организацию помощи по сохранению и укреплению психического здоровья семей участников (ветеранов) СВО.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации, принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
3. Семейный кодекс Российской Федерации;
4. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 21 ноября 2011 года
5. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
7. Письмо Министерства Просвещения РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 11 августа 2023 года, №АБ-3386/07 «О направлении алгоритма»
8. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденного приказом Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н.
9. «Навигатор профилактики». Письмо Минпросвещения России от 13 декабря 2022 г. № 07-8351), и в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав субъектов Российской Федерации (письмо Минпросвещения России от 27 декабря 2022 г. № 07-8747.

Список использованной и рекомендуемой литература

1. Атагунов Р.И. Оптимизм, жизнестойкость и удовлетворенность жизнью российских военнослужащих. Дата: 2018 //URI: <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/150336>
2. 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 //URL: <https://111.su/YQWX>
3. Ахметодова Х. Б. Изменения личности при посттравматическом стрессовом расстройстве (по данным обследования мирного населения, пережившего военные действия / Х. Б. Ахметодова. Москва, 2004.
4. Барышева Е.И. Трансформации содержательных характеристик картины мира взрослых, переживших ситуацию военного конфликта // Вестник КГУ. 2020. Т. 26, № 1. С. 54–59 DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-54-59
5. Грязнов С.В., Лямина К.А., Орлова О.А. Методические рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи ветеранам боевых действий для специалистов социальных учреждений [Электронный ресурс] – Барнаул.: КГБУ СО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», 2021. – URL: <https://veteran-22.ru/wp-content/uploads/2021/09/metodicheskie-rekomendaczii-dlya-uchrezhdenij.pdf>. С. 6- 11.
6. Волкан В. Жизнь после утраты: Психология горевания / В. Волкан. - М.: Когито-Центр, 2020. С. 288
7. Грязнов С.В., Лямина К.А., Орлова О.А. Методические рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи ветеранам боевых действий для специалистов социальных учреждений [Электронный ресурс] – Барнаул.: КГБУ СО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», 2021. – URL: <https://veteran-22.ru/wp-content/uploads/2021/09/metodicheskie-rekomendaczii-dlya-uchrezhdenij.pdf>. С. 6-11.
8. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов – М.: Издательство Юрайт, 2023. С.644
9. Кружкова О.В. Психологические защиты личности: учебное пособие / О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова– Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2006 С. 153
10. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. Москва: Издательство Юрайт, 2024. С. 213 (Высшее образование). ISBN 978-

- 5-534-14834-3. Текст: электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/544479> (дата обращения: 14.05.2024).
11. Колобова С. В. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации людей, проживающих в районах ведения боевых действий. Вестник государственного университета просвещения // № 4 (2022). серия: психологические науки. Текст: электронный // URL: <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2022-4-89-100> (дата обращения: 14.05.2024).
12. Лисниченко И.Ю. Особенности проживания горя на различных этапах при утрате близких // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2017. № 4(4).
13. Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов: учебное пособие для вузов / Москва: Издательство Юрайт, 2024. С.225 ISBN 978-5-534-06460-5. Текст: электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/540706> (дата обращения: 14.05.2024).
14. Скоморовский А., Джастин А. Чемберленд, Синтия Ван., Психологическое здоровье супругов: роль здоровья супруга-военнослужащего и защитные факторы. Текст: электронный // URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Spousal-Psychological-Health%3A-The-Role-of-Military-Skomorovsky-Chamberland/f3f71275423e04786b7444e29d97ced369a8e8d8>
15. Щеглова Е.С., Суркова И.Ю. Динамика проявления военного синдрома: структурно-функционалистская перспектива // Вестник Поволжской академии государственной службы. 2020. № 1 (22). С. 145-151.
16. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. С. 59-65.
17. Сборник статей «Современный интегративный подход в профилактике кризисных состояний» / Под общей ред. Н. А. Складной. – Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020. С. 6
18. Техники психотерапии при ПТСР: практическое пособие/О.Г. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская. Киев; 2014. С. 42 URL: <https://fictionbook.ru/static/trials/08/64/73/08647324.a4.pdf>
19. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С.272

Карта наблюдения за поведением ребенка для структурированного интервью с родителями (7-17 лет)

Наблюдаются ли в последнее время следующие особенности поведения ребенка:

	Да	Нет
1. Проблемы со сном (частые пробуждения, ночные страхи и кошмары, трудности засыпания), потеря аппетита, апатия		
2. Склонность к уединению, самоизоляция, отчуждение, скрытность, изменение круга общения (мало общается с прежними друзьями и много – с новыми, «виртуальными», часто - старше его, с резко отличными от его интересов. О своих новых друзьях ребенок рассказывает либо очень лаконично, в резкой манере, либо вообще отказывается обсуждать и, тем более, знакомить их с родителями)		
3. Проявления агрессии, возбужденного агрессивного состояния враждебности (вербальной, конфликты в семье, в школе, с учителями, одноклассниками; выражение физической агрессии, направленной на окружающих (драки с родственниками, сверстниками) или на себя самого (самоповреждающие действия - порезы кожи рук, ног, живота, проколы разных участков тела; на его фотографии профиля в социальной сети могут появляться мрачные фотографии, кровь, акты насилия и жестокости; на странице его аккаунта в социальной сети демонстрируются фото-, видео- или текстовые материалы, содержащие негативный контент.		
4. Злоупотребление алкоголем или наркотиками		
5. Резкие изменения в эмоциональном состоянии (внезапно возросшая тревожность, чрезмерная замкнутость, депрессивное настроение, склонность к меланхолии, чрезмерная плаксивость, эйфория после депрессии, резкие перепады настроения)		
направленную на себя; - угрызения совести; чувство безнадежности, тревоги, депрессии, плач без причины; раздача личных вещей; неспособность долго оставаться внимательным; утрата интереса к любимым занятиям; самобичевание; обобщающие фразы, содержащие псевдофилософские рассуждения, а также иносказательные и многозначные афоризмы. высказывание мыслей о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве)		
7. Изменение повседневной активности (резкое ухудшение успеваемости, немотивированные прогулы, побеги из дома, резкие изменения в манере одеваться, эпатажность, пренебрежительное отношение к своей внешности, не соблюдение гигиенических навыков)		

8. Ребенок состоит в группе, распространяющей подозрительный или негативный контент на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ, ненависти к определенным социальным группам или национальностям, насилия, жестокости, совершения суицида, вовлечения в противозаконную деятельность (мошенничество, экстремизм).		
9. Интернет-зависимость. Ребенок проводит в социальной сети или занимается компьютерными играми настолько много времени, что даже пренебрегает ежедневными делами: едой, сном, учебой, что приводит к признакам, указанным в пп. 1, 2, 7		

Интерпретация

В случае ответа ДА, на вопросы пп. 2-9 с учетом высокой уязвимости к факторам риска необходимо направление на психодиагностическое обследование медицинским психологом с целью разработки системы профилактических и коррекционных мероприятий.

В случае положительного ответа на пп. 4, 6 необходима консультация психиатра.

Если положительный ответ дан только на пп. 1, 9 рекомендовано наблюдение родителем поведения ребенка на протяжении 1 мес. с повторным обращением по инициативе родителя в случае сохранения признаков дезадаптивного поведения.

**Примерный перечень оснований для отнесения детей ветеранов
СВО в группу ПППВ**

№ п/п	Причины отнесения обучающихся в группу ПППВ	Источники сведений
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
4.	Склонность к девиантному поведению	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников.
5.	Склонность к суицидальному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i>

		информация от педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося
6.	Нарушения в развитии ²	Медицинское заключение (справка), заключениеППк / ПМПК / ЦПМПК*.
7.	Сниженная самооценка	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
8.	Проявления депрессивного состояния	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
9.	Посттравматическое стрессовое расстройство	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.

* ППк – психолого-педагогический консилиум образовательной организации; ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия; ЦПМПК – центральная психолого-медико- педагогическая комиссия.

**Примерный протокол
наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО ¹**

Наименование образовательной организации

Класс / _____

Информация об обучающемся:

Фамилия, имя, отчество _____ Дата рождения: _____

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии ²	Форма документа ³	Наличие справок от профильных специалистов ⁴
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников		психологич еское заключение (справка)	
		Отказ посещать образовательную организацию			
		Появившиеся трудности в учебной деятельности			
		Нетипичные эмоциональные			

1. Примерный протокол наблюдения, является ориентировочной, может быть дополнена в зависимости от типа образовательной организации

2. Примерного протокола заполняется на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО классным руководителем на основе наблюдений педагогических работников и родителей (законного представителя), не участвующего в СВО)

4. Заполняется педагогом-психологом образовательной организации

4. Вносится классным руководителем (информация о наличии / отсутствии на несовершеннолетнего обучающегося справок (заклучений) от профильных специалистов.

2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, или кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключен ий) профильных специалистов
		Подавленность, апатия, пассивность			
		Желание все время находиться со взрослым			
		Замкнутость, скрытность			
		Психосоматическая симптоматика			
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключен ий) профильных специалистов
		Раздражительность			
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи			
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)			
		Плохое самочувствие Нездоровый/ неопрятный внешний вид			

4.	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность		психологическое заключение (справка)	
		Игнорирование поручений педагогов			
		Вызывающее поведение			
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения			
		Экстремальный досуг			
5.	Склонность к суицидальному поведению	Подавленность, отрешенность, апатия		психологическое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключен ий) профильных специалистов
		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)		психологи- ческое заключение (справка)	медицинское заключение (справка), заключение ППК / ПМПК / ЦПМПК.
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)			
		Повышенная устоляемость			

		Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние			
7.	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика		психологи- ческое заключение (справка)	
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость			
		Проявление тревоги при нахождении в обществе			
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности			
8.	Проявления депрессивного состояния	Подавленное настроение		психологи- ческое заключение (справка)	
		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)		психологи- ческое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключений) профильных специалистов
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста			
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)			
		Подавленный эмоциональный фон			
		Трудности с контролированием эмоций: гнев, агрессивное поведение			
		Острая реакция на громкие звуки			
		Частые проявления страхов			

Классный руководитель (воспитатель / куратор группы / заместитель декана по
воспитательной работе) _____ / Ф.И.О.
Педагог-психолог / психолог _____ / Ф.И.О.
Дата заполнения протокола _____

**Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников)
СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных
этапах**
(рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми дошкольного возраста важно учитывать следующее:

1. У детей дошкольного возраста еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии.

2. Печаль – это одна из естественных эмоций. Если обучающийся хочет и готов поговорить о своих чувствах, не препятствуйте, поддержите его в этом начинании. Обучающемуся важно услышать, что вы готовы понять его состояние.

3. Если обучающийся хочет поговорить о самом факте смерти, используйте простые для него слова, не допускающие недосказанности или двусмысленности. Не передавайте обучающемуся подробности смерти его близкого, если вы узнали их от родителей (законных представителей). Старайтесь следить, чтобы в его окружении также никто этого не делал.

4. Если обучающийся не хочет говорить об умершем, посещать места, связанные с ним, не настаивайте, не упрекайте обучающегося в этом.

5. Избегайте обсуждать чересчур серьезные или страшные для обучающегося вещи, если есть вероятность, что он может услышать. Не стоит делать этого, даже если кажется, что обучающийся слишком увлечен, чтобы слушать, или слишком мал, чтобы понимать.

6. По возможности не оставляйте обучающегося одного в течение дня, особенно, если он просит об этом. Если профессиональная необходимость того требует, сообщите обучающемуся, что уходите на определенное время, а потом вернетесь.

7. Не надо загружать обучающегося, например, сведениями о геополитических стратегиях и национальных интересах. Масштабные, комплексные и трудноразрешимые проблемы могут дополнительно увеличивать тревожность обучающегося перед незнакомыми системами взаимоотношений и социальными институтами.

8. Постарайтесь по мере возможности включать обучающегося в тот распорядок дня, который был у него до утраты.

9. Если родители (законные представители) обучающегося обратятся к вам с вопросом, как сделать так, чтобы обучающийся не забыл умершего близкого человека, предложите им иметь наготове фотографию или другие

памятные вещи. Когда обучающийся будет готов, он может попросить рассказать ему об ушедшем человеке.

10. Дети могут испытывать иррациональный страх преждевременной смерти, не понимая, что это такое и как она наступает. Идея смерти еще не полностью находит понимание у маленьких детей. Осознание реальности и близости смерти может быть травмирующим. Для этого всегда необходимо проговаривать с ребенком, что именно означает смерть, как она происходит, и как люди справляются со смертью близких.

11. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность.

При беседе с детьми младшего школьного возраста важно учитывать, что в возрасте от 5 до 11 лет могут дополнительно проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями – то есть, целый комплекс поведенческих проблем и проблем, связанных с обучением, включая школьную тревожность. Могут также появляться и обостряться жалобы на плохое самочувствие и боли.

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией – аутоагрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ, а также противоправному и провокационному поведению. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.

Кроме того, в общении с детьми – родственниками жертв военных действий, родственниками людей, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы), необходимо постоянное соблюдение следующих правил всеми участниками образовательных отношений:

– Нельзя формировать у обучающегося идею о привлекательности смерти. Следует быть очень осторожным в описании причин смерти родителя. Не стоит рассказывать о смерти родителя как о сценарии, который захочет повторить обучающийся. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие «Он герой, потому что отдал жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший

Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося

Ситуации	Внешние признаки	Помощь
Алгоритм помощи в ситуациях вины	Возможно выражение чувства печали, грусти. Слезы, плач. Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия в празднике.	Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен. Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб. Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано? Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации? В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного и младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?). Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче.
Алгоритм помощи в ситуациях обиды	Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу). Конфликтное общение. Отчужденность. Возможно демонстративное поведение (сесть одному, отказаться от ролей и проч.)	Где живет твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент? А как хотелось бы чувствовать себя? Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника? С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?
Алгоритм помощи в ситуациях одиночества	Уклонение / избегание общения. Отказ от участия в совместной деятельности под различными предлогами. Отталкивающее поведение. Неловкость в присутствии других. Неспособность устанавливать связи / контакты.	Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?

Техники работы с ПТСР, паническими атаками, страхами

Метод термометра

Используйте метод термометра - Нарисуйте картинку термометра и проставьте на ней цифры от 1 до 10. У психологов используется — Шкала от 1 до 10.

Когда вы сталкиваетесь с вашими напоминаниями, можете использовать термометр, который должен вам помочь. Снизу цифра 1 означает, что вы совсем не боитесь, это ваше состояние наибольшего покоя. Цифры сверху означают, что вам очень страшно и вы испуганы больше всего своей жизни. Другая техника, которая поможет вам встретиться со страхом, — это заранее подготовленные позитивные утверждения, которые можно перечитывать, когда вам становится страшно. Ваши листики должны быть готовы под рукой. Что может быть полезным, когда обращаешься к себе в моменты страха? Когда вы будете тренироваться дома, помните, что нужно начинать с чего-то с самого низа вашей стремянки, с чего-то, с чем вы уже сейчас можете смело встретиться.

Закройте глаза. Сначала попробуйте расслабиться. Чувствуете ли вы сейчас расслабление? Когда вам страшно, используйте техники дыхания - для расслабления, одновременно произнося положительные утверждения, или как еще их называют, — «сильные мысли». Вы можете сделать вдох, выдох, расслабиться и сказать: «Я могу это сделать. Я сильный...». Вдох, выдох, расслабление.

Если вы используете технику «термометр страха», то можете ощутить, как ваш страх уменьшается на каждом шагу. Вы готовы к встрече со своими страхами. Вот краткое повторение тех действий, которые можете делать:

Для начала выберите что-то достаточно простое для первой ступени вашей лестницы. Подготовьтесь: скажите себе, что сделаете это, даже если вам страшно. Сначала используйте техники дыхания и упражнения на релаксацию. Когда вы расслабитесь, начните работать с ситуацией, вызывающей у вас страх. Если вам станет страшно, помните о релаксации и практикуйте методики дыхания. Скажите себе, что вы сможете это сделать («Это не может причинить мне вреда», «Я знаю, что справлюсь» и т.д.). Оцените собственный ужас по шкале термометра, поставьте ему оценку. Оставайтесь в ситуации. Наблюдайте за тем, как по мере нахождения в ситуации ваш страх понемногу уменьшается. Оставайтесь в ситуации, пока ваш страх не достигнет отметки в 2 или 3 балла по шкале термометра. Поздравьте себя – вы это сделали! Вы на

правильном пути преодоления вашего посттравматического стресса и возвращения себе радости делать нормальные, желаемые для себя вещи.

Метод экрана

Упражнение - как можно изменить видеоряд травматического события, которое врывается в ваше сознание, когда вы этого не хотите. Для этого вам нужно сознательно вызвать картину, чтобы вы могли увидеть ее. Помните, что вы только контролируете свои воспоминания. Держите глаза открытыми. Представьте, что на стене против вас вы видите телевизионный экран. Добейтесь качественной картинки телевизионного экрана.

Теперь увидите на этом экране изображение интрузивного воспоминания, которое возвращается снова и снова. Вы можете это сделать? Хорошо. Вы видите цветное или черно-белое изображение? Можете изменить цвета на черно-белые? Попробуйте сделать это и посмотрите, что будет. Хорошо. У вас получилось движущееся, как в фильме, изображение? Представьте, что с помощью пульта дистанционного вы делаете стоп-кадр. Остановите действие. Запустите снова. Перемотайте и посмотрите на обратной перемотке.

Вам удалось? Прекрасно. Теперь включите медленное воспроизведение. А теперь посмотрите, удастся ли ускорить изображение. Снова постарайтесь изменить цвет. Наблюдайте, как картинка становится нечеткой и размытой, как при плохом приеме. Посмотрите, получится ли у вас изменить контрастность изображения, чтобы картинка поблекла. Поиграйте с изображением. Теперь представьте, что вы можете нажать кнопку выключения. Что произошло? Мы его выключили. Кому-то из вас не удастся с первого раза изменить изображение после вызова картинки. Это не ваша ошибка. Это была хорошая попытка. Но, возможно, другие техники окажутся для вас более действенными. Вы можете вызвать перед собой картинку произошедшего? Как далеко от вас изображение? Вы сможете отодвинуть изображение дальше от себя, и чтобы во время движения образ становился все меньше, пока не исчезнет совсем? Сможете представить, что оно исчезает здесь в стене?

Теперь вызовите картинку и вообразите, что вы видите ее на моей ладони. Можете это сделать? Наблюдайте, как она уменьшается по мере того, как я отодвигаю руку. Она уменьшилась? Вы еще видите его? (Сожмите кулак и спрячь руку за спину). Сейчас она исчезла. Попробуем еще раз.

Так же, как и с визуальными образами, вместе с детьми мы будем работать со звуками и запахами. Вы можете изучить и использовать эти техники вместе с детьми, когда будете помогать им с домашним заданием.

Методы работы с образами

Техника экрана предполагает работу с образами через воображаемый экран. Сейчас продолжаем работу с образами.

Метод отправления в рамку.

Как изменять картинки травматических событий, которые попадают в ваше сознание, когда вы этого не желаете. Чтобы научиться этому, должны сознательно и четко вспомнить картинки этих событий. Помните, что вы управляете вашими воспоминаниями. Представьте образ как картинку и попробуйте обrahmen ее рамкой, как обрамляем картину или фотографию. Передвиньте обрамленную картинку. Она удаляется, переворачивается вверх ногами или задом вперед? Теперь переместите рамку подальше от вас. Становится ли она меньше? Теперь переверните ее вверх ногами. А теперь сделайте так, чтобы картинка упала. Она разбилась на мелкие кусочки и разлетелась в разные стороны, не правда ли?

Слуховые и обонятельные техники

Иногда у детей есть интрузивные воспоминания в виде картинок, а иногда — в виде звуков. Некоторым детям слышатся крик или плач людей, тогда как на самом деле ничего подобного не происходит. Обычно это случается в ночное время, когда они пытаются уснуть. На самом деле это не настоящие крики, а воспоминания, которые могут возвращаться, даже если вы этого не хотите, так же, как картинки, с которыми мы работали раньше. Поработаем с методами, которые помогут нам выключать эти воспоминания звуков и включать их так же, как мы делали с картинками. Теперь я хочу, чтобы вы сознательно представили звуковые воспоминания, что вас беспокоят. Если таких воспоминаний нет, тогда можете тренироваться во время этого упражнения с некоторыми другими звуками, которые вы помните. Даже если у вас сейчас нет таких проблем, наши тренировки пригодятся вам в будущем. Сначала мысленно послушайте этот звук. Обратите внимание на то, как он громок. Он четок или приглушен? Он напряжен и резок или невнятен? Кто говорит? Это мужчина или женщина? Какие особенности их акцента? Теперь я хочу, чтобы вы снова вспомнили свое звуковое воспоминание. На этот раз представьте, что он звучит из магнитофона (радио или телевизор без изображения и т.д.). Вы слышите его? Представьте, что вы протягиваете руку к выключателю громкости и делаете звук тише. Что происходит? Вы нажимаете клавишу, и звук становится все тише. Теперь включите громкость. Стали ли воспоминания громче? Теперь снова их выключите. Они становятся все тише. Нажимайте кнопку громкости, пока не сможете их слышать. И выключайте их.

Обонятельные техники

Теперь мы поговорим с вами о запахах, связанных с травматическим событием. Иногда запах может спровоцировать возвращение навязчивых воспоминаний. Это очень пугает, потому что сразу возвращает все страшные переживания и эмоции. Если это с вами происходит, полезно иметь под рукой какое-нибудь средство для того, чтобы избавиться от плохого запаха. Даже если у вас при себе нет чего-нибудь, что вы могли бы сразу понюхать, старайтесь представить себе приятные запахи (кофе, хлеб, выпечка мята, клубника...) Можете понюхать аромомасла — лимон, мята, хвоя.

Попытайтесь сделать это сейчас — это может быть довольно трудной задачей. Закройте глаза. Старайтесь представить аромат масел, которые вы использовали. Вспомните, каким он был, что именно напоминал, какой цвет казался. Можете ли вы это сделать? Представьте, что рядом с вами бутылка с крышкой. Сейчас попробуйте вспомнить по-настоящему ужасный запах — один из самых ужасных, которые вы только испытывали в своей жизни. Представьте себе этот запах в форме маленького дымчатого облачка прямо напротив вас. На самом деле попробуйте вспомнить этот запах. Какого цвета это дымчатое облако? Вы почувствовали запах? Теперь наблюдайте, как облако запаха медленно уменьшается на ваших глазах. Оно становится все меньше и наконец рассеивается. Представьте себе воздушный шарик и наблюдайте, как слабеющий запах затягивается в шарик. Представьте все тучки запаха внутри шарика. Как только все исчезает внутри шарика, запах развеивается. Отпустите шарик и наблюдайте за тем, как он улетает и уносит с собой все ужасные запахи. Теперь, для того чтобы избавиться от неприятных запахов раз и навсегда, представьте, как снимаете крышку с бутылки рядом с вами. Возвратите себе приятный запах со всеми его красками и напоминаниями. Вы можете вообразить себе хороший запах? Хорошо. Откройте глаза.

Техника двойного фокуса внимания.

Теперь сядем на полу. Ведущий начинает стучать по своей коленке (если работаете самостоятельно — то начинаете стучать по своей коленке). Сначала просто понаблюдайте за тем, как стучат по своим коленям в ритм. Теперь вы поступите так же. Повторяйте за ведущим. Ладно, очень хорошо. Теперь попробуем еще раз. Теперь надо чтобы вы вспомнили картинку, которая вас огорчает и которую вам хотелось бы избавиться. Держа глаза открытыми, ясно представьте себе эту картинку. Удалось? Теперь, держа картинку в воображении и с открытыми глазами, вы с ведущим (или самостоятельно) начнем ударять по коленям поочередно. Начинаем. Теперь остановитесь и уберите картинку. Ударяйте по коленям, как вы делали до

этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении. Смотрите, что с ним будет.

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Кто заметил какие-то изменения в картинке? У кого-то произошли изменения, у кого-то нет. Это нормально. Просто понаблюдайте за картинкой в вашем воображении в то время, как вы стучите, и посмотрите, что с ней случится. Хорошо? Давайте попробуем еще раз. Теперь остановитесь. Устраните картинку. Ударяйте по коленям, как выделали до этого, и просто наблюдайте за картинкой в вашем воображении. Теперь остановитесь. Устраните картинку. Мы сделаем то же самое еще раз. На этот раз старайтесь сделать так, чтобы ваша картинка постепенно исчезала. Представьте, что вы выключите яркость (выключить цвет, пусть картинка станет черно-белой и начинает тускнеть по яркости) и наблюдайте за тем, как изображение становится менее четким, расплывается, в то время как вы продолжаете стучать. Хорошо? Готовы?

Теперь остановитесь. Устраните картинку. Просто оставьте произошедшие изменения и наблюдайте, что произойдет дальше. Сейчас вообразите себе хорошую картинку, в то время как вы будете стучать. Эта картинка займет место плохой картинки. Представьте хорошую картинку, не закрывайте глаза. Теперь мы начнем стучать еще раз. Теперь остановитесь. Закончили работу.

Метод 5-4-3-2-1(при ПТСР, панической атаках, страхах)

Панические атаки могут заставить человека чувствовать себя оторванным от реальности. Это связано с тем, что интенсивность беспокойства может преобладать над другими чувствами. Упражнения от панических атак включают метод 5-4-3-2-1 — это тип техники заземления и тип внимательности. Это помогает отвлечь внимание человека от источников стресса.

Чтобы использовать этот метод, человек должен медленно и тщательно выполнять каждый из следующих шагов:

- Посмотрите на 5 отдельных объектов. Ненадолго подумайте о каждом.
- Слушайте 4 различных звука. Подумайте, откуда они пришли и что их отличает.
- Коснитесь 3 объектов. Подумайте об их текстуре, температуре и способах их использования.
- Определите 2 разных запаха. Это может быть запах кофе, мыла или стирального порошка на одежде.
- Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать. Обратите внимание, какой вкус у вас во рту, или попробуйте попробовать конфету.

Лестница страха

Построение индивидуальной иерархии страха.

Можно создать собственную стремянку, которая поможет вам побороть страхинапоминаний о травматическом событии. Через минуту каждый из вас создаст такую личностную стремянку.

Кто хотел бы стать волонтером, чтобы помочь нам продемонстрировать, чтоименно нужно делать?

Выберем напоминание или страх из вашего списка. Это должно быть что-то такое, от чего вы долго пытались держаться подальше, но сейчас думаете, что готовы встретить. Выберем что-нибудь не слишком сложное для начала.

Техника - мы должны разделить страх на небольшие шаги. Если, например, вы избегаете места, в котором вы находились, когда взорвалась граната, нижней ступенькой стремянки может быть осмотр этого места с расстояния; следующей ступенькой могут быть прогулки мимо этого здания; следующим шагом — приближение кконкретной точке и т.д.

Ошибкой, которую часто делают дети, является планирование слишком больших шагов, поэтому позаботьтесь, чтобы запланированные слишком большие шаги были разбиты на меньшие. Если у вас был опыт пребывания в горящем доме, и вы боитесь смотреть на небольшое пламя с большого расстояния, потом — ближе, впоследствии — стоять недалеко и т.д. Помните, что самые легкие шаги должны быть снизу лестницы, и мы стараемся продвигаться очень маленькими шагами ступенями вверх. Идем вверх по стремянке, поэтому вам не будет слишком страшно. Только от васзависит, насколько будете быстро продвигаться по лестнице — вы самостоятельно контролируете свой темп и поднимаетесь только тогда, когда готовы, если вы захотите, ваши родители или другие взрослые могут сначала быть рядом с вами и помогать.

Помните задачу - *встретиться со своим страхом и победить его.*

Работа со снами

Многим детям снятся плохие сны или ночные кошмары после того, как они видятчто-то страшное в реальной жизни. Возможно, они также вам снятся или могут присниться в будущем. Поэтому есть методы, с помощью которых вы сможете боротьсяпротив ночных ужасов. У многих детей бывают плохие сны и ночные ужасы после того, как они видели что-тоужасное. Мы покажем детям несколько техник по борьбе с ночными ужасами. Что вы можете сделать с ночными ужасами? Кто хочет начать? Составим список. Убедитесь, что дети ложатся в постель каждый день в одно и то же время. Старайтесь обеспечить

им период покоя или время для медитации перед сном. Пусть воздерживаются от чрезмерного количества кофе и чая перед засыпанием. Молитвы перед засыпанием помогают многим детям. Попробуйте молиться. Можно почитать, когда они уже в постели. Некоторые дети любят слушать музыку, что помогает им заснуть. Вы можете установить постоянный вечерний распорядок перед укладкой в постель. Вы можете поощрять использование техник релаксации перед засыпанием в своих детей. Вы можете стимулировать их к выполнению упражнения посещения своего безопасного места перед сном.

Вы можете стимулировать возрождение в памяти содержания сновидений в течение дня и использование техник, которые мы применяли для того, чтобы сдерживать нежелательные воспоминания (такие, как техника экрана, воспоминания параллельно с похлопыванием по коленям). Дети говорят о своих снах: вы можете создать для детей возможность нарисовать, записать или поговорить о своих снах. Поощряйте их в этом, но не принуждайте. Вы можете попросить их подумать о положительном окончании сна. Ночные ужасы очень страшны, потому что во время сна они кажутся реальными. Но на самом деле они не настоящие. Это просто сны, и они не могут стать реальностью и нанести вам вред.

Лучший способ бороться с ними — открыть их в течение дня, когда вы не спите и ничего не может вам повредить. Из разговоров с другими детьми мы знаем, что, если открыть сны днем и поделиться ими с другими, они будут возвращаться все реже ночью.

Один из лучших способов открыть сны и выгнать их на поверхность — это нарисовать их, что мы сейчас вместе с вами и сделаем. нарисуйте свои ночные ужасы со всеми их деталями. Поговорите, о том, что нарисовали, рассказав друг другу о своих самых страшных снах. Это могло быть для вас довольно тяжело, но вы сделали очень полезное дело. Постарайтесь рассказать (маме, папе или другому взрослому, которому есть доверие) о вашем сне.

Расскажите им обо всем столько, сколько сможете. Помните, что чем больше вы говорите или пишете об этом в течение дня, тем меньше оно будет возвращаться к вам ночью. Если вы все еще будете напуганы или огорчены после того, как расскажете о своих снах, потренируйтесь представлять свое безопасное/особое место (техника есть в данной книге) и попробуйте расслабиться. А вы знали, что можете менять свои сны, если только захотите? Один из способов этому научиться — использовать те техники, которые описаны выше — (Техника работы с образами) чтобы вы могли представить, как транслируете свой сон на телевизионном экране и изменяете его. Можете также использовать упражнение на постукивание, пока думаете о своем сне.

Еще один метод — это продумать то, как бы вы хотели, чтобы сон заканчивался. Попробуйте придумать своему сну другое окончание.

Подумайте о том, чтобы сделали во сне, если бы обладали настоящей суперсилой делать что угодно. Во сне вы можете наделить себя какими-нибудь магическими силами. Вместе с вами в вашем сне может быть ваш мысленный помощник или, возможно, герой, который придет на помощь. Сейчас прошу вас подумать о хорошей концовке вашего сна, где вы даете отпор всему плохому, и нарисовать его дома.

Отрицательные мысли и волнения

Если вас беспокоят негативные мысли и волнения, вы можете выделять на них 15 минут ежедневно, пока вам не удастся снова возобновить контроль над своими мыслями и волной. В настоящее время вы можете думать о том, что вас беспокоит. Также можете волноваться сколько угодно, но не беспокойтесь, если вам этого не хочется.

Если негативные мысли приходят в голову вне этого «времени для волнений», вы просто их отмечаете и говорите себе: «Сейчас я не буду об этом думать, подумаю об этом в специально отведенное время для негативных мыслей (или волнения)». Тогда заметите, как такие мысли постепенно отступают или вы начинаете какую-то другую деятельность или думаете о чем-то совсем другом. Тогда, когда у вас появляются негативные мысли или волнения, может также быть полезным записывать такие переживания и находить пять причин, почему то, о чем вы волнуетесь, может случиться и пять причин, почему оно не произойдет.

Техники релаксации

Как научиться меньше бояться – это научиться расслаблять собственное тело. Очень трудно чувствовать себя напуганным, когда наше тело расслаблено. Чем больше наше тело расслаблено, тем легче нам чувствовать себя и думать положительно.

Во время релаксации очень важно то, как вы дышите. Иногда, когда мы напуганы, начинаем быстро поверхностно дышать, из-за чего испытываем недостаток воздуха. Теперь перед тем, как расслабить наши мышцы, мы научимся дышать так, чтобы не делать короткие маленькие вдохи, и это поможет нам расшататься.

Контроль дыхания

Сделайте глубокий вдох. Положите одну руку на живот. Делайте вдох и выдох. Положите вторую руку на грудь. Обратите внимание на то, как двигаются ваши мышцы во время каждого вдоха и выдоха. Теперь сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдыхайте, считая «один» и говоря себе

«расслабьтесь». Давайте попробуем. 1 – я расслабляюсь; 2 – я расслабляюсь все больше.... 10 – я расслаблен, мое тело расслаблено.

Расслабление мышц

Теперь мы потренируемся расслаблять наши мышцы. При этом используем технику контроля дыхания. Попробуем с вами релаксацию. Вот что будем делать: Будем поочередно сосредотачиваться на разных мышцах нашего тела, сначала напрягая их, а потом расслабляя, хорошо? Поочередно будем говорить о разных мышцах.

Убедитесь, что вы чувствуете себя удобно. Просто дышите спокойно и размеренно. Сначала – ваши ладони и руки. Сожмите обе ладони в кулак. Очень крепко сжимайте кулаки. Так сильно, как вы только можете. Почувствуйте у них напряжение. Почувствуйте напряжение в ваших ладонях и предплечьях. Держите его (Напряжение в различных группах мышц должно продолжаться в течение примерно пяти медленных отсчетов). Теперь расслабьтесь. Отпустите. Хорошо. Держите ваши руки следующим образом (Руки в стороны, ладони вверх, руки согнуты в локтях, как будто вы поднимаете тяжелый вес). Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Теперь расслабьтесь и отпустите. Хорошо. Держите ваши руки прямо. Руки соединены прямо перед собой. Сильно напрягите свои мышцы. Почувствуйте напряжение у ваших плеч. Держите его. Испытывайте напряжение. И расслабьтесь. Теперь ваша шея и плечи. Подвигайте (поднимайте) вашими плечами в направлении ушей. Ощутите напряжение вокруг шеи и плеч. Держите ее, почувствуйте напряжение. И расслабьтесь. Опустите вашу голову таким образом, чтобы подбородок касался груди. Медленно поворачивайте вперед и назад. И в другую сторону. Поднимите голову. Вращайте голову по кругу и в стороны. Снова опустите голову к груди. Повторите повороты головы. Поднимите голову. Дальше – ваш живот. Очень сильно напрягите ваш живот. Держите напряжение. Почувствуйте напряжение. И расслабьтесь. Дальше — ваши ноги. Держите ноги перед собой (ноги прямо, сомкнутые в колене), и напрягите их изо всех сил. Держите их напряженными. Почувствуйте, как они твердеют. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите.

Наконец – ваши стопы. Ноги перед вами, отведите носочки стоп в разные стороны. Сильно нажмите на них. Почувствуйте напряжение в мышцах ног и в икрах. Держите напряжение. И расслабьтесь. Отпустите. Как вы себя чувствуете? Сделайте небольшой перерыв (дети должны встать, подвигаться, взбодриться). Вы можете сесть или прилечь в комнате. Убедитесь, что вам удобно. Просто спокойно дышите, глубоко и ровно. Когда вы будете готовы, закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ровное и спокойное. С

каждым выдохом вы чувствуете себя спокойнее. Ровное дыхание, чувство покоя и расслабление. Теперь пройдемся по всем группам мышц, напрягая и расслабляя их. Крепко сожмите кулаки на обеих руках. Сжимайте кулаки очень сильно. Так крепко, как только можете. Почувствуйте это. Почувствуйте напряжение. Почувствуйте напряжение в ваших руках и предплечье. Держите и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Держите ваши руки расслабленными (как плети). Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение в ваших мышцах. Почувствуйте, какие они жесткие. Держите и расслабьте. Отпустите. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Держите ваши руки прямо. Очень сильно напрягите их. Почувствуйте напряжение позади ваших рук. Держите его. Почувствуйте напряжение. Чувствуйте. Держите...и расслабьте. Теперь ваши руки расслаблены. Вы чувствуете, как они тяжелеют. Почувствуйте, как напряжение покидает ваши руки. Ровно дышите. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. С каждым выдохом напряжение понемногу покидает ваше тело.

Теперь – шея и плечи. Поднимите плечи так, чтобы они касались ушей. Ощутите напряжение вокруг плеч и шеи. Держите так, почувствуйте, как напряглись мышцы. Держите . . . а теперь расслабьте. Теперь опустите голову вперед, чтобы подбородок лежал на груди. Поверните голову в одну сторону. Медленно сверните ее вперед. А теперь медленно в другую сторону. Снова опустите ее так, чтобы подбородок касался груди. Поднимите голову. Почувствуйте, как напряжение бросило вашу шею и плечи. Вы чувствуете спокойствие и расслабленность.

Теперь – ваш живот. Напрягите ваш живот. Держите напряжение. Очень сильно. Почувствуйте напряжение. Держите ее... и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение покидает ваш животик. Ваш живот... и ваши плечи... и руки теперь расслаблены. Напряжение покидает ваше тело. Вы чувствуете себя спокойно, спокойно и в тепле. С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее. Ваше тело тяжелое. Дыхание ровное. И расслабленное.

Теперь ваши ноги. Выпрямите ноги перед собой. Сильно напрягите мышцы. Почувствуйте напряжение в ваших ногах. Обратите внимание на ваши чувства. Почувствуйте жесткость ног. Держите напряжение... а теперь расслабьте. Почувствуйте, как напряжение падает с ваших ног. Ровное дыхание, вы чувствуете себя спокойными, расслабленными, и в безопасности.

Теперь – ваши стопы. Вытяните стопы вперед. Тащите их сильно. Почувствуйте напряжение в ступнях и икрах. Почувствуйте, как они твердеют. Держите их. Почувствуйте напряжение. Держите . . . и расслабьте. Отпустите.

Почувствуйте, как напряжение оставляет ноги и стопы, вы расслаблены, спокойны и в безопасности.

Теперь ваше тело расслаблено. Ровное дыхание... С каждым выдохом вы чувствуете себя расслабленнее. Напряжение покидает ваше тело. Ваше тело тяжелое, расслабленное, спокойное и теплое. Только ровное дыхание. Тяжелые, теплые, расслабленные. Подумайте о ваших руках... и напряжение покидает их. И ваша шея расслаблена. Почувствуйте ваш животик, и как напряжение покидает ваш животик. Ноги... почувствуйте, какие они тяжелые и расслабленные. И ваши стопы... тоже расслаблены. Вы чувствуете себя спокойно, неподвижно и спокойно. Просто оставайтесь в этом состоянии несколько минут. С каждым выдохом произносите о себе слово «расслабление». Испытывайте спокойствие и расслабление. Как только вы будете готовы, медленно откройте глаза. Просто сядьте. Прислушивайтесь к своим ощущениям.

Работа со страхами - ИТОГ

Как нам удалось убедиться, интрузивные воспоминания настолько сильны, что они продолжают возвращаться без приглашения. Естественной реакцией в этом случае является попытка оттолкнуть эти мысли или избегать напоминаний о случившемся. Это может принести кратковременное облегчение, но усугубит проблему в долгосрочной перспективе. В конце концов сформируется замкнутый круг с большим количеством интрузивных воспоминаний, которые приводят к избеганию, которое в свою очередь приведет к еще большему количеству интрузивных воспоминаний, в результате чего человек становится более тревожным и будет более напуганным.

Что происходит, когда вы испуганы? Напишите.

Сейчас мы будем работать над одним из этих страхов (например, страх оставаться дома в одиночестве). Разобьем этот страх на шаги, чтобы создать ступени. Самый простой расположится снизу, и мы будем подниматься по ступеням маленькими шагами. Если бы у вас был термометр страха, как бы вы оценили каждый шаг? Определите это.

Теперь вы готовы. Здесь представлен способ, как начать встречаться со своим страхом. Для начала выберите что-нибудь несложное в начале стремянки. Подготовьтесь, скажите себе, что сделаете это в любом случае, даже если будет страшно.

Сначала выполните дыхательную релаксацию. Расслабившись, войдите в ситуацию, вызывающую ужас. Если вы боитесь, то вспомните релаксационные методики и выполняйте дыхательные упражнения. Скажите себе, что вы сможете это сделать (по-настоящему это не причинит мне боли, я знаю, что смогу справиться). Дайте страху номер по термометру страха.

Оставайтесь в ситуации. Понаблюдайте, как страх уменьшается сам по себе, по мере того, как долго вы остаетесь в ситуации. Оставайтесь в ситуации, пока уровень страха не упадет до отметки 2 или 3 на термометре страха. Поздравьте себя, вы справились.

Цель этого упражнения состоит не в том, чтобы дети подвергли себя влиянию реальной опасности. Следовательно, чтобы не допустить этого, вы должны помочь детям составить план задач для экспозиции.

Контроль уровня страха необходим для того, чтобы увидеть, как страх уменьшается на каждом шагу, но, чтобы это сделать, ребенок должен находиться в ситуации достаточно долго. Помогите детям составить положительные Я-утверждения при подготовке к работе с экспозицией. Пожалуйста, запишите их, чтобы впоследствии использовать. Постройте иерархию страхов. Выберите цель и приготовьтесь к столкновению с напоминанием – релаксация. Оставайтесь в ситуации – положительные Я-утверждения. Контролируйте уровень страха, пока он не достигнет приемлемого уровня – термометр страха. Самовосхваление и вознаграждение. Повторите в более сложных целях.

Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона	Время работы	Целевая аудитория
Горячая линия кризисной психологической помощи	8 (800) 600-31-14 кругло-суточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии
Общероссийская горячая линия детского телефона доверия	8 (800) 2000-122 кругло-суточно	Психологическая помощь несовершеннолетним, а также их родителям (законным представителям) по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения
Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России	8 (495) 989-50-50 кругло-суточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России	8 (495) 637-70-70 кругло-суточно	Психиатрическая помощь
Горячая линия по вопросам домашнего насилия	8 (495) 637-22-20 кругло-суточно	Психологическая, социальная, юридическая помощь
Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи	8 (800) 222-55-71 кругло-суточно	Психологическая помощь студенческой молодежи
Горячая линия Российского Красного Креста	8 (800) 700 44 50 кругло-суточно	Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих
Горячая линия помощи родителям проекта Бытьродителем.рф	8 (800) 444-22-32 (доб. 714) с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни	Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми
Чат-бот по оказанию психологической помощи	Ссылка для входа: https://vk.com/psymyvmete с 09:00 до 00:00 (по мск)	Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению
Горячая линия Дагестанского республиканского отделения Российского Красного Креста	+7 (8722) 67-35-19 Пн-пт: 10:00 - 18:00	Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих