



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

## Программа психологического сопровождения и поддержки семей участников специальной военной операции

Составители программы:

Заведующий отделением психологической помощи гражданам - Самоловова М.Л.,

Психологи отделения психологической помощи гражданам - Дериглазова И.В.,  
Звезднева О.В., Скиндерева Н.В., Булатова О.А., Буцку Е.А., Белкина С.А.,  
Шайхутдинова И.Н., Бобкова Е.В., Явохина Ю.В., Снегина И. С.



пгт. Излучинск, пгт. Новооганск, 2023 год

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
2.1. Актуальность программы.....	5
2.2. Целевая группа .....	6
2.3. Цель программы .....	6
2.4. Задачи программы .....	6
2.5. Формы работы .....	6
2.6. Методы работы .....	7
3. Этапы реализации программы.....	8
4. Механизм реализации программы.....	9
4.1. План психологического сопровождения и поддержки членов семей участников СВО.....	9
5. Ресурсы, необходимые для реализации программы .....	17
5.1. Кадровые ресурсы.....	17
5.2. Материально-технические ресурсы.....	17
5.3. Информационные ресурсы.....	17
5.4. Методические ресурсы.....	17
5.5. Нормативно-правовое обеспечение.....	18
6. Эффективность реализации программы.....	19
6.1. Критерии оценки эффективности программы.....	19
6.2. Ожидаемые результаты.....	20
Список литературы.....	22
Глоссарий .....	24
Приложения.....	26

### 1. Паспорт программы

1.	Наименование учреждения	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»
2.	Наименование программы	Программа психологического сопровождения и поддержки семей участников специальной военной операции (далее-СВО)
3.	Направление программы	Социально-психологическое
4.	Ф.И.О. авторов-составителей с указанием должностей	Руководитель группы – Самоловова М.Л., заведующий отделением психологической помощи гражданам, филиал в пгт. Новооганск; Дериглазова И.В., психолог отделения психологической помощи гражданам, филиал в пгт. Новооганск; Звезднева О.В., психолог отделения психологической помощи гражданам, филиал в пгт. Новооганск; Скиндерева Н.В., психолог отделения психологической помощи гражданам, филиал в пгт. Новооганск Булатова О.А., психолог отделения социальной реабилитации и абилитации; Буцку Е.А., психолог отделения социального сопровождения граждан, филиал в пгт. Новооганск; Белкина С.А., психолог отделения социального сопровождения граждан пгт. Излучинск; Шайхутдинова И.Н., психолог отделения социального сопровождения граждан пгт. Излучинск; Бобкова Е.В., психолог отделения социального сопровождения граждан пгт. Излучинск; Явохина Ю.В., психолог отделения психологической помощи гражданам, пгт. Излучинск; Снегина И.С., психолог отделения дневного пребывания несовершеннолетних
5.	Должностное лицо, утвердившее программу	Александра Иосифовна Малышева, директор БУ «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»
6.	Практическая значимость	В период проведения СВО психологическая помощь членам семей мобилизованных крайне востребована. Применяемые в программе технологии, позволят достичь снижения уровня конфликтности и напряжённости в семьях военнослужащих, налаживания коммуникаций, снятия стресса и

		формирования стрессоустойчивости. Результатом проведения реабилитационной работы станет стабилизация психоэмоционального состояния членов семьи, улучшение внутрисемейных взаимоотношений.
7.	Цель, задачи программы	Цель: Психологическое сопровождение членов семей СВО. Задачи: 1. Провести исследование психоэмоционального состояния членов семей мобилизованных. 2. Организовать проведение психокоррекционной, социально-психологической работы с семьями участников СВО в зависимости от выявленных проблем. 3. Оказать психологическую поддержку родителям и близким погибших и раненых участников СВО. 4. Обучить членов семей участников СВО основам психологической самопомощи. 5. Провести мониторинг эффективности психологического сопровождения членов семей СВО
8.	Целевая группа	Члены семей мобилизованных граждан (взрослые, дети)
9.	Сроки и этапы реализации	Долгосрочная 1. Организационный этап (до месяца) 2. Практический этап (от 2 до 10 встреч) 3. Аналитический этап (1 месяц)
10.	Ожидаемый результат	1. Подготовлен диагностический инструментарий для организации психологического сопровождения. Среди обратившихся членов семей военнослужащих проведены исследования психоэмоционального состояния. 2. Разработаны и реализованы индивидуальные планы и мероприятия психологического сопровождения и психологической профилактики членов семей СВО, находящихся в кризисной ситуации. 3. Родители и близкие погибших и раненных участников СВО получили адресную психологическую поддержку. 4. Улучшилось и стабилизировалось психологическое и физическое здоровье членов семей участников СВО. 5. Проведен анализ программных мероприятий

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Актуальность программы**

В настоящий момент наша страна переживает тяжелый период. Специальная военная операция (далее – СВО) сделала нашу жизнь другой. Прошедшая мобилизация перевернула жизни многих россиян и очевидно, что тем семьям, в которых отцы, мужья, сыновья отправились исполнять свой долг перед Отечеством, сейчас приходится нелегко. Для близких мобилизованных граждан это вылилось в психологическую травму, когда теряется точка опоры и приходит понимание того, что от тебя уже ничего не зависит, а возможность действовать, влиять на ситуацию практически отсутствует. Пошатнулись базовые человеческие потребности – потребность в безопасности, в доверии к миру, в защищенности и в уверенности в будущем. Абсолютный факт, что в подобных семьях общий объем депрессивных состояний, панических атак, стрессов больше, нежели в обычных семьях. А именно семья дает возможность эмоциональной поддержки, вселяет чувство защищенности и уверенности.

В период проведения СВО психологическая помощь семьям мобилизованных крайне востребована. Если раньше она оказывалась в большей степени участникам локальных войн и конфликтов, то сейчас в связи с новым статусом военнослужащего и сложностью ситуации в психологической помощи нуждаются и его родственники.

По данным Казенного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Агентство социального благополучия населения» данная категория граждан проживает, в том числе, на территории Нижневартовского района. На основании постановления 122-п от 31 марта 2023 года «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» в БУ «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения» появилась необходимость в реализации мер поддержки семей мобилизованных, цель которой – оказание психологической помощи семьям мобилизованных граждан: родителям, женам, детям, чтобы свести к минимуму негативные проявления последствий психотравмирующей ситуации (мобилизации), такие, как повышенный уровень тревожности, аффективные проявления, приводящие к нервному срыву и депрессии. Актуализация проблем членов семей участников СВО привела к созданию программы психологического сопровождения членов семей СВО (далее – Программа). Предполагается, что проработка психологического состояния всех, кого коснулась мобилизация, позволит максимально быстро справиться с тревогой и приспособиться к новым реалиям.

Программа реализуется на базе отделений психологической помощи гражданам и отделений социального сопровождения граждан в пгт. Излучинск и пгт. Новооганск.

Программа является долгосрочной. Срок ее реализации зависит от результатов оценки эмоционального состояния участников, в рамках взаимодействия по индивидуальным коррекционным планам, в целях проработки их стабильного психологического самочувствия.

В Программе применяются тренинговые, психотерапевтические и психокоррекционные методы, позволяющие приобрести навыки стрессоустойчивости, оптимизировать процессы взаимодействия с социальным окружением, минимизировать собственные агрессивные проявления, не допускать развития конфликта. Психологическая работа проводится в индивидуальной и групповой форме.

## **2.2. Целевая группа**

Члены семей мобилизованных граждан (взрослые, дети).

## **2.3. Цель программы**

Психологическое сопровождение и поддержка членов семей СВО.

## **2.4. Задачи программы**

1. Провести исследование психоэмоционального состояния членов семей мобилизованных.
2. Организовать проведение психокоррекционной, социально-психологической работы с семьями участников СВО в зависимости от выявленных проблем.
3. Оказать психологическую поддержку родителям и близким погибших и раненых участников СВО.
4. Обучить членов семей участников СВО основам психологической самопомощи.
5. Провести мониторинг эффективности психологического сопровождения членов семей СВО.

## **2.5. Формы работы**

**Организационные:** информирование целевой группы (разработка информационных памяток, буклетов, листовок, размещение информации на официальном сайте учреждения, в социальных сетях), планирование, координирование.

**Исследовательские:** опрос, анкетирование, наблюдение.

**Практические:** индивидуальные и групповые занятия, группы взаимопомощи и взаимоподдержки,

**Аналитические:** обработка результатов анкетирований и опросов, мониторинги, отчеты, обобщение, сравнение, сопоставление.

## **2.6. Методы работы**

Беседы, психологические тренинги, упражнения, психотерапевтические техники, использование метода десенсибилизации, быстрые техники для снятия эмоционального напряжения, техники для развития позитивного мышления, техники для снятия тревоги, дыхательные упражнения, гипносуггестивные техники с элементами саморегуляции.

### 3. Этапы реализации

Таблица 1

Этапы реализации

№ п/п	Наименование этапа	Срок реализации	Содержание деятельности
1.	Организационный	от месяца	- разработка и утверждение программы; - подбор методического и диагностического инструментария; - подбор кадрового состава и распределение функциональных обязанностей; - разработка планов мероприятий по обозначенным направлениям; - подготовка материально-технической базы
2.	Практический	от 2 до 10 встреч	- проведение диагностических исследований; - разработка индивидуальных планов психологического сопровождения; - психологическое сопровождение и поддержка членов семей участников СВО, в том числе, где есть раненые и погибшие
3.	Аналитический	месяц	- анализ реализации программы, оценка ее эффективности; - обобщение опыта работы; - освещение в СМИ

### 4. Механизм реализации программы

Основными принципами психологического сопровождения семей участников СВО являются:

- приоритет интересов и потребностей членов семьи;
- рекомендательный характер сопровождения;
- комплексный подход сопровождения;
- последовательность и связность этапов сопровождения;
- сохранение и поддержка автономности семьи.

Программой предусмотрены психологическое сопровождение и поддержка не только членов семей участников СВО, но и членов семей, где есть раненые и погибшие. В отличие от психологического сопровождения членов семей призванных военнослужащих, помощь членам семей, где есть раненные и погибшие предполагает поддержку не только в период столкновения с трудностями, но и создание условий для оптимальной адаптации после преодоления жизненных трудностей, выработки новых форм взаимоотношений внутри семьи, которые будут способствовать развитию личности каждого члена семьи. В случае гибели военнослужащего, участвовавшего в СВО, семье погибшего, оказывается помощь по проживанию горя (приложение 5).

Членам семьи ветерана оказывается психологическая помощь с целью профилактики эмоционального сгорания, формирования умения оказывать

психоэмоциональную поддержку ветерану, вернувшемуся из зоны боевых действий в условиях семьи, построения с ним отношений на основе терпения и принятия.

Консультирование семей участников СВО проводится с учетом психологических и возрастных, а также индивидуальных особенностей каждого члена семьи.

Параллельно с консультированием идет обучение членов семьи новым формам внутрисемейного взаимодействия. В процессе обучения у членов семьи вырабатываются новые способы решения проблем (приложение 6).

Продолжительность психологического сопровождения семьи может составлять месяц и более. В зависимости от особенностей и потребностей той или иной семьи психолог выстраивает программу сопровождения, раскрывающую резервные возможности всех членов семьи, опирается на эти возможности в процессе работы.

Применяемые психодиагностические методы, технологии посредничества, конфликтологические процедуры, беседы, игры, тренинги общения, консультирование, обучение коммуникативным навыкам позволяют достичь таких результатов, как снижение уровня конфликтности и напряженности в семьях военнослужащих, налаживание коммуникации, снятие стресса и формирование стрессоустойчивости.

#### 4.1. План психологического сопровождения и поддержки членов семей участников СВО

Таблица 2

План психологического сопровождения

№ встречи	Дата встречи	Тема, диагностики, техники	Используемое оборудование	Ожидаемый результат
<b>И. Диагностический блок (1-2 встречи)</b>				
		<u>Знакомство и выяснение запроса</u>	Удобное кресло с подлокотниками, подстраивается под форму тела	Выявлены проблемы, уточнение запроса
<b>II. Психологический блок (2-5 встреч)</b>				
		<u>Беседа.</u> Во время беседы необходимо рассказать членам семьи военнослужащего, что такое посттравматическое стрессовое расстройство, какие у него симптомы, с какими трудностями придется столкнуться близким при общении		

		<p>с ветераном, что такое «фронтовая ностальгия», как себя вести с близким человеком после его возвращения, когда необходима помощь психиатра.</p> <p><u>Использование метода Десенсибилизации и переработки движением глаз при работе:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с негативными воспоминаниями;</li> <li>- с чувством вины;</li> <li>- с кошмарными сновидениями;</li> <li>- с психологическими травмами;</li> <li>- со стрессами</li> </ul> <p><u>Психотерапевтически е техники:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вина» (приложение 2);</li> <li>- «5 почему» (для понимания причины проблемы) (приложение 1);</li> <li>- «Завершение отношений» (при утрате) (приложение 5)</li> </ul>	<p>Установка для Десенсибилизации и переработки движением глаз (Комплекс для переработки негативной информации и установления новых нейронных связей)</p> <p>Программно - индикаторный комплекс для обучения диафрагмальному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции по методу БОС</p>	<p>Восстановление ресурсов. Переработка травматического переживания и интерпретирование его в позитивный жизненный опыт. Минимизация негативных последствий, улучшение самочувствия</p> <p>Снятие психоэмоционального напряжения при психотравме, переживании горя, утраты, коррекции тревожных, депрессивных состояний</p>
		<p><u>Терапевтическая помощь ребёнку (приложение 7):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метод Десенсибилизации и переработки движением глаз при работе с детскими травмами;</li> <li>- Арт-терапия.</li> <li>Упражнение «Конвертики радости и огорчения»;</li> <li>- Метафорические ассоциативные карты;</li> <li>- Техника «Я-</li> </ul>	<p>Стол, бумага, цветные карандаши, метафорические ассоциативные карты</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения, выплеск негативных эмоций, стабилизация эмоционального состояния</p>

		ПСИХОЛОГ»		
<b>III. Реабилитационный блок (2-5 встреч)</b>				
		<p><u>Быстрые техники для снятия эмоционального напряжения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пакет для мусора из головы»;</li> <li>- «Растрескивание»</li> </ul> <p><u>Техники для развития позитивного мышления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Плюс пять» (приложение 4);</li> <li>- «4 чуда».</li> </ul> <p><u>Техники для снятия тревоги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «3 шага к спокойствию»;</li> <li>- «Инвентаризация тревоги»;</li> <li>- «Прогнозы»;</li> <li>- «Офис печали».</li> </ul> <p><u>Дыхательные упражнения (приложение 3):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цветное дыхание;</li> <li>- дыхание на счет;</li> <li>- дыхание со звуком.</li> </ul> <p><u>Гипносуггестивные</u></p>	<p>Пакет «Для мусора из головы», бумажные салфетки с надписью «Для слёз», мусорное ведро с закрывающейся крышкой.</p> <p>Удобное кресло с подлокотниками, подстраивается под форму тела</p> <p>Удобное кресло с подлокотниками, подстраивается под форму тела. Стол, бумага, цветные фломастеры и карандаши, ручка, тарелка, ножницы.</p> <p>Удобное кресло с подлокотниками, подстраивается под форму тела. Установка для Ароматерапии. Видеокомплект Люкс: ноутбук, проектор, экран, акустика. Зеркало. Стол, бумага, цветные фломастеры и карандаши, ручка. Подвесной потолочный модуль «Галактика 1500» со светодиодной подсветкой.</p> <p>Удобное кресло с подлокотниками, подстраивается под форму тела. Расслабляющая музыка.</p> <p>Удобное кресло с</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения, выплеск негативных эмоций, стабилизация эмоционального состояния.</p> <p>Избавление от негативного восприятия какого-либо события.</p> <p>Умение поддерживать уровень своей самооценки, улучшение самочувствия, повышение стрессоустойчивости в различных ситуациях.</p> <p>Восстановление функционального состояния человека, повышение устойчивости к стрессу и помехоустойчивости, снижение эмоциональной реактивности, улучшение психической регуляции межполушарных взаимоотношений головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения помогают выйти из состояния паники, облегчить приступ страха.</p> <p>Снижение</p>

		<p><u>техники с элементами саморегуляции:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самовнушение по методу Куэ;</li> <li>- «Безопасное место»;</li> <li>- медитация «Кораблик»</li> </ul>	<p>подлокотниками, подстраивается под форму тела. Установка для Ароматерапии. Видеокomплект Люкс: ноутбук, проектор, экран, акустика. Стол, бумага, цветные фломастеры и карандаши, ручка</p>	<p>психофизиологическо й напряженности, выраженных стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий</p>
--	--	--	---	---

## 5. Ресурсы, необходимые для реализации программы

### 5.1. Кадровые ресурсы

Реализация Программы осуществляется специалистами отделений социального сопровождения граждан и отделений психологической помощи гражданам БУ «Нижевартровский районный комплексный центр социального обслуживания населения» (таблица 3).

Таблица 3

*Кадровые ресурсы*

Наименование должности	Содержание деятельности
<b>Заведующий отделением</b>	Координирует деятельность, осуществляет контроль над качеством выполнения программы, координирует организацию реабилитационного пространства, коррекционных мероприятий и взаимодействия всех служб, обеспечивает методическую помощь сотрудникам, ведет необходимую документацию
<b>Психолог</b>	Проводит психологические тренинги, ведет систематическое наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием клиентов, проводит индивидуальное и семейное консультирование членов семей, ведет необходимую документацию

### 5.2. Материально-технические ресурсы

Программа реализуется за счет финансирования учреждения. Для реализации программы имеется оборудованный кабинет психологической разгрузки, установка для ароматерапии, видеокomплект «Люкс»: ноутбук, проектор, экран, акустика, подвесной потолочный модуль «Галактика -1500» со светодиодной подсветкой, метафорические ассоциативные карты.

### 5.3. Информационные ресурсы

Информационно-рекламные печатные издания (памятки, буклеты, листовки, стендовая информация), официальный сайт учреждения, страницы в социальных сетях <https://ok.ru/public187109537>, <https://vk.com/public187109537>

### 5.4. Методические ресурсы

Конспекты занятий, сценарии мероприятий, диагностический инструментарий, методические рекомендации.

### 5.5. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный закон РФ от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 28.12.2022 № 570-ФЗ «О внесении изменений в статью 31 Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

- постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 28.10.2022 № 557-п «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;

- постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 31 марта 2023 № 122-п «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;

- письмо Депсоцразвития Югры от 05.04.2023 № 15-Исх-5973 «В целях методического сопровождения деятельности в сфере социального обслуживания об изменениях регионального законодательства в марте 2023 года»;

- Устав бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения» от 23.01.2018 № 62-р;

- приказ учреждения «Об организации работы» от 06.04.2023 № 84 формирование методического продукта (программы) по психологическому сопровождению семей участников специальной военной операции (далее-СВО).

## 6. Эффективность реализации программы

В результате реализации программных мероприятий в учреждении будет создана система психологического сопровождения и поддержки членов семей СВО. Результатом проведения реабилитационной работы станет стабилизация психоэмоционального состояния членов семьи, улучшение внутрисемейных взаимоотношений.

### 6.1. Критерии оценки эффективности программы

Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

**Предварительный контроль** – осуществляется на организационно-исследовательском этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы.

**Текущий контроль** – проводится ежемесячно весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.

**Итоговый контроль** – проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется с помощью различных методов оценки: опрос, анализ, экспертиза материалов, социологическое исследование, наблюдение.

**Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:**

- количество семей участников СВО, которые нуждаются в психологической помощи, участвующих в программе;
- доля участников проекта, у которых улучшилось эмоциональное состояние после участия в программе.

**Качественный критерий оценки достижения планируемых результатов:**

- Уровень удовлетворенности участников полученными психологическими знаниями и умениями.
- Переработка травматического переживания и интерпретирование его в позитивный жизненный опыт.
- Восстановление ресурсов семьи.
- Минимизация негативных последствий, улучшение самочувствия.
- Улучшение эмоционального состояния членов семьи.
- Овладение членами семьи приемами психологической самопомощи, способами саморегуляции.
- Улучшение качества жизни в социальной, профессиональной и в других важных сферах жизни семьи.

## 6.2. Ожидаемые результаты

Таблица 4

Задачи:	Результаты:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести исследование психоэмоционального состояния членов семей мобилизованных.</li> <li>2. Организовать проведение психокоррекционной, социально-психологической работы с семьями участников СВО в зависимости от выявленных проблем.</li> <li>3. Оказать психологическую поддержку родителям и близким погибших и раненых участников СВО.</li> <li>4. Обучить членов семей участников СВО основам психологической самопомощи.</li> <li>5. Провести мониторинг эффективности психологического сопровождения членов семей СВО</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовлен диагностический инструментарий для организации психологического сопровождения. Среди обратившихся членов семей военнослужащих проведены исследования психоэмоционального состояния.</li> <li>2. Разработаны и реализованы индивидуальные планы и мероприятия психологического сопровождения и психологической профилактики членов семей СВО, находящихся в кризисной ситуации.</li> <li>3. Родители и близкие погибших и раненных участников СВО получили адресную психологическую поддержку.</li> <li>4. Улучшилось и стабилизировалось психологическое и физическое здоровье членов семей участников СВО.</li> <li>5. Проведен анализ программных мероприятий</li> </ol>

### Список использованных источников

1. Авдиенко Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий / Г.Ю. Авдиенко. – М.: ООО «Издательство Юрайт», 2018 г.
2. Армейский сборник. №9, 2020 г., «Психологическое состояние военнослужащих в условиях боевых действий. Пути формирования моральной готовности и психологической способности военнослужащих к боевым действиям», г. Москва
3. Блинов О.А. Психотерапия посттравматических стрессовых расстройств / Проблемы современной науки: сборник научных трудов: выпуск 13
4. Блинов О.А. – Ставрополь: Логос, 2014 г.
5. Борн П.Г. Мужчины, стресс и Вьетнам / П.Г. Борн. – Бостон: Литтл, Браун, 1970 г.
6. Военная психиатрия. Учебник / Воен. - мед. акад. / под ред. С. В. Литвинцева, В.К. Шамрея. – СПб.: ВМедА; ЭЛБИ-СПб., 2011г.
7. Волошин В.М. Посттравматическое стрессовое расстройство (феноменология, клиника, систематика, динамика и современные подходы к психофармакотерапии) / В.М. Волошин. – М.: «Анахарсис», 2005г.
8. Глушко А.Н., О проблеме психофизиологической реабилитации. / А.Н. Глушко, Б.В. Овчинников, Л.А. Яньшин, С.В. Чермянин, В.И. Булыко. – Воен.- мед. журнал, 1994. № 3.
9. Глебов В.Л. Влияние социально-психологических последствий участия в боевых действиях на внутрисемейные отношения офицеров: автореф. дисс. канд. псих. наук. М.: ВУ, 2004 г.. 21 с.
10. Земляная А.С. Социально-психологическая адаптация семей военнослужащих к условиям гарнизонной жизни: автореф. дис. канд. псих. наук. М., 2010г. 22 с.
11. Знаков В.В. Психологическое исследование стереотипов понимания личности участников войны в Афганистане / В. В. Знаков. – Вопр. психологии. 1990г.
12. Караяни А.Г. Настольная книга военного психолога / А.Г. Караяни. – СПб: изд. Юрайт, 2018г.
13. Красилов А.И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А.И. Красилов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004 г.
14. Куканова Е.В. Коррекция посттравматических стрессовых расстройств // Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход. Материалы научно-практической конференции "Ананьевские чтения-2008". 2008 г. С. 479-481 .
15. Кулумбегова Л.А. Основные формы социально-педагогической и психологической поддержки семей военнослужащих // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г.Т. 7. № 2 (23). С. 373-375 .

16. Кузнецова Л. Э. Теоретические модели формирования и коррекции посттравматических стрессовых расстройств у военнослужащих /Л. Э. Кузнецова, Р. В. Черепанов. – Текст: непосредственный//Молодой ученый, 2018 г., №33.

17. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве, г. Уфа, 2002 г.

18. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. ВОЗ: Пер. с англ. под ред. Ю.Л Нуллера, С.Ю Циркина. – СПб.: «АДИС»; 1994г.

19. Новикова Е.Ю. Технологии социальной работы с военнослужащими и членами их семей // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016г. № 2-2. С. 128-130 .

20. Петров В.Е. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности в МВД России (генезис, концепция, организация, критерии): монография. Домодедово: ВИПК МВД России, 2009г., 222 с.

21. Петров В.Е., Сметанина Н.В. Интеллектуальный социально-психологический тренинг: учебно-методическое пособие. М.: Группа АБСОЛЮТ, 2010г.. 32 с.

22. Рубаненко А.В. Социально-психологические особенности семей военнослужащих и социальная работа с ними // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018г. С. 207-208 .

23. Утюганов А.А. Особенности смысловой сферы военнослужащих, переживших боевой стресс / А.А. Утюганов. диссертация, 2011г.

24. R. L. Leahy. Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel Youby. NY, 2009г.

#### **Интернет-источники:**

1. <https://psyfactor-org.turbopages.org/psyfactor.org/s/lib/ptsd2.htm>

2. <https://www.b17.ru/blog/238636/>

3. <https://psy.su/feed/8686/>

4. <https://www.b17.ru/article/33751/>

5. <https://www.psychologies.ru>

6. [https://bookap.info/book/dzeruzhinskaya\\_tehniki\\_psihoterapii\\_pri\\_ptsr/](https://bookap.info/book/dzeruzhinskaya_tehniki_psihoterapii_pri_ptsr/)

## Глоссарий

**Семья** — малая социальная группа общества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. Она реализует естественные потребности своих членов; создает условия для непосредственных контактов; не имеет жестко структурированной системы взаимоотношений по вертикали; социализирует своих субъектов чувством родства, любви, привязанности и ответственности друг за друга, накопленным социальным опытом.

**Психологическая поддержка** - это помощь одному человеку либо группе людей, находящихся в сложной (с точки зрения психологии) жизненной ситуации. Она направлена на то, чтобы снять эмоциональное напряжение, улучшить качество жизни, повысить личную эффективность и т.д.

**Психологическое консультирование** - оказание помощи именно в определенной жизненной ситуации (сменить работу, наладить общение с близкими и т. д.).

**Психокоррекция** - целенаправленное психологическое воздействие, применяемое для исправления особенностей клиента, приводящих к психоэмоциональным проблемам.

**Психопрофилактика** - своевременное предубеждение и предотвращение возникновения возможных психологических проблем.

**Просвещение** - повышение грамотности в сфере психологии.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** - это психическое расстройство, которое может возникнуть, когда человек испытал воздействие травмирующего события.

**Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR)** — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях.

**Психотравма** - это результат переживания сильного стресса или совершенного по отношению к человеку насилия.

**Психодиагностика** - исследование и последующая оценка психологического состояния отдельного человека с помощью различных методов (тесты, опросы, анкеты).

**Кризисное вмешательство** - экстренная помощь при длительном нахождении в состоянии кризиса (после смерти близкого, участия в военной операции и т. д.).

**Реабилитация** - восстановление психологического и физического здоровья.

**Стресс** - состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

**Стрессоустойчивость** - совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

**Страх** - эмоция или чувство, возникающие из-за ощущения опасности.

**Феномен горя** - это период наибольших страданий, острой душевной боли.

## Психотерапевтическая техника "5 почему"

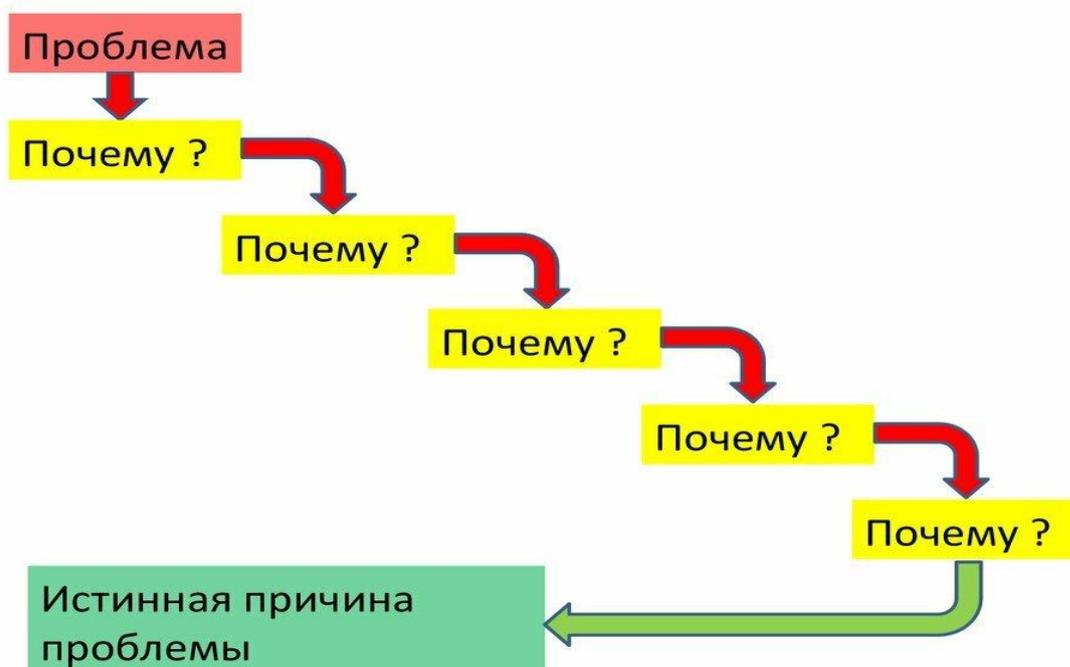
**Пять почему** — техника, используемая для изучения причинно-следственных связей, лежащих в основе той или иной проблемы. Основной задачей техники является поиск первопричины возникновения проблемы с помощью повторения одного вопроса «почему?». Каждый последующий вопрос задаётся к ответам на предыдущий вопрос. Число «5» подобрано эмпирическим путём и считается достаточным для нахождения решения типичных проблем.

Не все проблемы имеют единственную первопричину. При необходимости найти несколько первопричин, требуется повторить технику с разным набором вопросов. Метод не предлагает жёстких правил и ограничений вроде того, какие вопросы задавать или как долго следует продолжать задавать вопрос для поиска дополнительных причин.

Задавая вопрос «Почему?» пять раз, определяется характер проблемы и решение становится понятным.

Как применять метод к решению различных задач?

### 5 ПОЧЕМУ?



Первым делом формулируется исходная задача. Затем мы задаём вопрос: "Почему это произошло или происходит?" Получив ответ, мы снова спрашиваем: "Почему это произошло?" – выясняя, таким образом, вторую причину. В результате вопросов - ответов, выстраивается логическая цепочка, ведущая к первопричине. А работа с первопричиной, как раз и является самой продуктивной и эффективной для решения исходной задачи. Совсем не обязательно задавать именно пять вопросов. Это среднее число. Некоторые задачи требуют другого количества шагов (большего или меньшего). Вы получите более правильные и ясные ответы, если будете записывать все шаги. Именно письменные ответы позволяют рассмотреть задачу более детально и не упустить ничего важного.

Достоинства техники "5 почему"

Во-первых, она очень проста и ее применение доступно любому человеку.

Во-вторых, занимает минимальное количество времени.

В-третьих, нужны только листок и ручка (впрочем, при срочной необходимости, причины можно искать и в уме).

### Психотерапевтическая техника «Вина»

**Вина** - отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей, или даже для самого себя, последствий.

#### **ПРАКТИКА №1 "Круговая диаграмма ответственности"**

*Достаточно действенная техника! После такой проработки вы поймете, что ваше чувство вины было преувеличенным. Реальная доля вашей личной ответственности может оказаться не настолько великой, как вы ее представляли.*

Вспомните негативное событие или ситуацию из Вашей жизни, за которую Вы чувствуете собственную ответственность (из-за чего чувствуете вину или стыд).

Составьте список людей и обстоятельств, которые по вашему мнению, способствовали возникновению этой ситуации. Себя поставьте вниз этого списка.

Разделите представленный круг на секторы, распределите их между людьми и обстоятельствами из вашего списка. Двигайтесь по списку сверху вниз. Отводите большие секторы людям и обстоятельствам, которые с Вашей точки зрения несут большую ответственность за ситуацию. Свой процент ответственности ставим в последнюю очередь.

Обратите внимание на то, какая часть ответственности лежит на Вас лично, а какая - на других людях и обстоятельствах.

#### **ПРАКТИКА №2 «Где в теле живет вина»**

Представьте, где именно в теле вы ощущаете свою вину/стыд. Опишите ощущения, расскажите, на что похож этот образ:

- Где, в каком месте вашего тела вы ее (его) ощущаете?
- Какой она (он) формы?
- Какого она (он) размера?
- Какого она (он) цвета?
- Каков она (он) на ощупь?
- Она холодная или горячая?
- Жидкая, твердая, вязкая?
- Она неподвижна или шевелится?
- Растет или уменьшается?

Как изменяется в связи с ней (ним) ваше лицо, походка, поза, осанка, голос, слова, темп речи?

Измените образ на более приятный. Опишите новые ощущения.

Опишите, как именно изменилось эмоциональное состояние.

#### **ПРАКТИКА №3 «Нарисуй вину»**

Вам будет гораздо легче сделать это упражнение, если вы выполнили предыдущее.

Предлагаю вам символически, через рисунок, поговорить со своим стыдом. Приготовьте цветные карандаши и несколько листов бумаги для рисования или альбом.

Закройте глаза, мысленно пройдите по своему телу, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали вину и стыд. Где, в каком месте тела «живет» это чувство?левой рукой (если вы правша) нарисуйте контур своего тела, и на этом контуре обозначьте цветом место, где находится стыд.

Еще раз закройте глаза, попробуйте представить чувство стыда в виде какого-либо символа. Представьте, что вы как будто выдыхаете это ощущение стыда на бумагу и нарисуйте символ стыда на другом листе бумаги. Рисуйте все той же рукой.

Снова закройте глаза. Как сейчас ощущает себя тело? Сейчас в том месте, где «жил» ваш стыд, образовалось пустое пространство. Заполните его поддерживающими тебя словами одобрения и поддержки. Возьмите новый лист бумаги, нарисуйте на нем контур своего тела, на том месте, где вы раньше отмечали стыд, запишите слова поддержки, которые вы сами сказали себе мысленно.

### Дыхательные упражнения

#### Упражнение «Цветное дыхание»

**Цель упражнения:** Помогает успокоиться, снизить тревогу, дает возможность почувствовать спокойствие.

**Ход встречи:**

**Приветствие (вводная часть):** Хочу вам показать упражнение, которое вы сможете сделать дома самостоятельно. Для его выполнения найдите спокойное место, сядьте удобно.

**Основная часть:**

**Психолог:** Закройте глаза.

Начинайте дышать.

Вдох-выдох. Дыхание должно стать ровным и глубоким. Воздух заполняет ваши легкие. Представьте, что воздух, который вы вдыхаете, окрашен в ваш любимый цвет. Какой он? Вдох-выдох. А воздух, выходящий на выдохе, окрашен в самый нелюбимый цвет. Какой он?

Подышите так, представляя, как воздух любимого цвета входит в вас и с кислородом разносится по телу.

А воздух нелюбимой окраски собирается с углекислым газом и покидает вас навсегда. Не спешите.

**Психолог:** Теперь немного усложняем.

На вдохе, когда вы вдыхаете свежий и красивый цветной воздух, представляйте, что с ним входит сила, уверенность, энергия, спокойствие, надежность, а на выдохе вместе с некрасивым цветом уходят — страх, слабость, отчаяние, раздражение.

Вдох — вы получаете энергию, силу, спокойствие.

Выдох — выдыхаете грусть, страх, панику, злость, чувство вины, печаль и т.д.

Подышите так 5-10 минут.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию.

Посидите немного с закрытыми глазами.

Почувствуйте свое тело.

Прислушайтесь к своему состоянию.

Откройте глаза.

**Упражнение «Плюс пять»**

Данное упражнение может быть использовано как индивидуально, так и в группе (семье). Поможет научиться мыслить позитивно, достигать душевного равновесия, начать отслеживать свои мысли и реакции на те, или иные события, в большей степени на негативные происшествия в вашей жизни. При применении в группе (семье) каждая ситуация может быть рассмотрена и принята к обсуждению.

Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо подумать и написать пять самых актуальных проблем, которые тревожат человека на данный момент. Потом напротив каждой проблемы написать пять положительных моментов этой ситуации.

Упражнение необходимо выполнять ежедневно в течение 1-3 месяцев. До достижения положительного результата, при котором человек сможет овладеть навыками позитивного мышления, умениями применять их в трудных жизненных ситуациях и формирования положительного отношения к ним.

### Техники при переживании горя

#### 1. Упражнение «Письмо умершему»

Упражнение «Письмо умершему» является полезным для подростков и взрослых. Цель данного упражнения заключается в том, что клиент в письме излагает то, что он не успел сказать умершему при жизни. Клиент должен определить кому из умерших членов своей семьи, друзей или знакомых он хотел бы написать письмо. В этом письме он может написать, как идут его дела, что происходит в жизни, какие планы он строит на будущее. Так же он может выразить невысказанные до сих пор чувства, рассказать, что значил для него этот человек, как он пережил его кончину.

Время написания письма ограничено и составляет 20 минут.

#### 2. Техника «Пустой стул»

Техника «Пустой стул», суть которой заключается в проекции объекта утраты, имеет широкое распространение среди гештальт-терапевтов. Осуществляется она следующим образом. Ставят два стула друг напротив друга. На один стул усаживается клиент, а другой стул остается свободным. Клиент представляет, что на стуле напротив сидит объект утраты. Далее, клиент обращается к объекту утраты с монологом, в котором он может изложить все свои чувства и эмоции, не скрывая и не сдерживая их. Клиент может рассказать все те моменты, которые остались в его памяти до момента потери близкого, может рассказать, насколько дорог ему был близкий человек, какие переживания сейчас у него в душе, как он видит свое дальнейшее будущее. В завершении своего монолога он благодарит объект утраты и прощается с ним. Это очень важный момент, который играет значимую роль в данной технике, поскольку это является последней стадией переживания горя – принятие утраты. По желанию клиента, возможно, дальше предложить ему пересесть на стул, становясь на время, объектом утраты, и в этом образе обратиться к себе на пустом стуле.

#### 3. Техника «Линии жизни»

Ещё одной достаточно распространённой психоконсультативной и психокоррекционной методикой в ситуации переживания горя является техника выстраивания «Линии жизни» в хронологическом порядке. Цель данной техники состоит в том, что клиенту необходимо выстроить цепочку событий в порядке от момента, предшествующего потере к моменту переживания горя. При этом клиент должен проговаривать вслух все те чувства, которые вызывают эти воспоминания. В данной технике возможно рассматривание фотографий и описание тех эмоций и чувств, которые клиент чувствовал в момент запечатления на фото. По желанию клиента можно сделать коллаж из фото и написать под каждым положительные эмоции, которые клиент испытывал.

#### 4. Архетипические карты

Архетипические карты разработаны на основании концепции Универсальных Архетипов, принятой в Комплексной Сказкотерапии. Знание архетипов оказывает человеку большую помощь. Он перестает быть в жизни «слепым котенком». Он знает закономерности развития жизненных событий, все ловушки, возможные испытания. Он предупрежден об искушениях и вооружен инструментами преодоления трудностей. Но главное – он понимает смысл текущих жизненных обстоятельств. Он освобождается от пустых душевных терзаний, причина которых кроется в ощущении бессмысленности происходящего. Клиенту предлагается вытащить карту из колоды и описать какое изображение находится на ней, какие чувства он испытывает, когда держит в руках данную карту. После чего, психолог, задает вопросы, каким образом можно изменить изображение: что можно убрать? Что можно оставить на картинке? Как выйти из ситуации? После чего консультант дает клиенту задание согласно инструкции, прилагающейся к каждой карте. Это может быть домашнее задание, которое клиент должен выполнить дома, а консультант должен будет на следующей встрече проверить выполненное задание.

### **Памятка для родственников, если у вашего близкого заболевание, связанное с ранением**

Ваш близкий человек вернулся с войны. И это главное! Если он имеет ранение, то в данной ситуации важную помощь вы можете предложить ему сами на правах родного человека. Необходимо понимать, что заболевание, связанное с ранением, может сужать общение с близким человеком. Он склонен к замкнутости, вспыльчив, мнителен. Относитесь к близкому человеку с большим тактом и вниманием. Ваше искреннее внимание и терпение помогут разрушить барьер замкнутости. Не теряйте с ним связи. Важно помнить, какое целебное действие на вашего родственника оказывают положительные эмоции. Не скупитесь на комплименты (ты сегодня молодец), подбадривание, сообщения о достижениях медицины в лечении данного заболевания, другие приятные известия.

Особое значение имеют телесный и зрительный контакты (прикосновения, объятия, рукопожатия). Заботливый взгляд дает ощущение вашего присутствия и внимания к человеку. Помните, что ваш родственник не всегда хочет говорить только о болезни и лечении, поэтому иногда очень полезно поговорить о чем-то еще. Предложите читать книги, которые доставляют удовольствие, смотреть хорошие фильмы и телепередачи, обращайтесь к помощи юмора. Научитесь вместе молчать, привыкните к паузам, которые помогают сконцентрироваться на собственных мыслях. Иногда молчание создает комфортное пространство для выражения мыслей и чувств.

Найдите в себе мужество не проявлять отчаяния. Лучше придумайте как мотивировать родного человека на выздоровление. Старайтесь как можно больше находиться вместе: ходите в кино, выезжайте на природу. Спросите, есть ли силы, не нужен ли отдых. Очень важно попытаться хотя бы частично восстановить социальные связи или компенсировать их другими. Не ограждайте ветерана от решения обыденных семейных проблем, чаще обращайтесь к нему за советами, или переключите его на социально значимые цели.

Следует продолжать строить планы – не на день, а на годы.

Важно стараться сохранить, свою собственную жизнь. То, что вы отложите на потом, скорее всего не сбудется. Пусть будет трудно, но стоит продолжать двигаться к намеченным собственным целям, отделив самые важные от второстепенных. Дело поддержки - это всегда сложное дело! Для того, чтобы не превратить хорошее начинание в дорогу мытарств надо запомнить три маленьких правила «быть»:

- Быть искренним.
- Быть терпимым и терпеливым.
- Быть ненавязчивым.

Честность, искренность, сердечное участие помогут выразить близкому Вашу заботу и сопереживание. Тогда ему будет легче адаптироваться в изменившихся условиях и настроится на реализацию своих жизненных планов.

#### **Рекомендации родственникам ветерана СВО**

- Близким военнослужащих нужно отнестись к особенностям их поведения с пониманием. Необходимо постоянно показывать бойцу, что его любят и поддерживают.
- При этом не стоит забывать и о мерах безопасности. Например, не трогать человека во время сна. Потому что у него может сработать рефлекс, и вчерашний солдат «на автомате» нанесёт вам травму.
- Если вы замечаете, что человек замыкается и его что-то гложет изнутри, не стоит лезть с излишними расспросами, давать советы, как отвлечься от грустных мыслей, предлагать «забыть на всё и жить дальше».
- Нужно серьёзно поговорить с ним о том, что последствия его состояния могут усугубляться и со временем стать необратимыми. Объяснить, что необходима консультация специалиста.

**Психологическое сопровождение несовершеннолетних, преодоление  
посттравматических стрессовых нарушений  
Материал для индивидуального консультирования родителей/лиц, их  
замещающих, других родственников по сопровождению ребенка, переживающего  
кризисное состояние утраты**

Смерть близкого человека всегда наступает внезапно, даже если она явилась итогом долгой и продолжительной болезни. Для взрослого стресс, вызванный смертью в семье, до некоторой степени облегчается хлопотами по организации похорон и поминок. Вся жизнь членов семьи с этого момента на какое-то время оказывается подчиненной задаче соблюдения ритуала, в осуществлении которой всем находится дело. Всем, но не ребенку!

Он внезапно выпадает из контекста семейной жизни и остается один со своими переживаниями и далеко не всегда ему удается найти способ обратить на себя внимание взрослых, показать, что он нуждается в их помощи и участии.

Взрослые и дети переживают примерно одинаково с той лишь поправкой, что ребенок лишен взрослого опыта, на который мог бы опереться, и поэтому он нуждается в поддержке. С другой стороны, именно эти переживания и формирует его собственный опыт, на котором зреет личность ребенка, и если родители поведут себя правильно, произошедшее в семье несчастье закалит и укрепит его.

Взрослые могут допускать в данной ситуации различные ошибки. Обычно родители (другие взрослые) рискуют впасть в две крайности. Первая крайность — опасаясь за ранимую детскую психику, всячески обходить стороной тему смерти, а если в семье кто-нибудь умирает, стараться скрыть от ребенка этот факт. «Большая ошибка» - надеяться на то, что ребенок не заметит исчезновения из своей жизни близкого человека, особенно родителей. Как бы они не старались делать вид, что ничего не произошло, им это не удастся.

Исследования показывают, что даже шестимесячный младенец глубоко переживает утрату матери. В его поведении проявляются такие же признаки подавленности, тревожности, регресса в развитии, как у детей в «сознательном возрасте».

Дети выражают свои эмоции не так, как взрослые. Если взрослый может выплакать свое горе и таким образом дать ему выход, то детям свойственная скрытая форма переживания. По ним как будто ничего не видно, и это создает иллюзию, что их ничто не беспокоит. Однако это не так — они просто не могут сразу отреагировать на постигшее их горе их реакции часто очень сильно отстоят во времени от самого события. Это и есть тот подводный камень, на который рискуют напороться взрослые, надеющиеся обойти молчанием тяжелую тему. Эмоции, связанные со случившимся, копятся. В детской душе, тот факт, что событие никак не комментируется взрослыми, только способствует нагнетанию мрачных образов в воображении ребенка. Разговаривая о случившемся, называя вещи своими именами, взрослые кладут предел детской фантазии и снимают с события ореол таинственности, помогая ребенку осваивать реальность.

Другая крайность в тактике взрослых встречается намного реже первой. Она состоит в том, что ребенку с самого рождения стремятся показать жизнь без прикрас, не делая никакой скидки ни на возраст, ни на эмоциональное состояние малыша. Эти взрослые не скрывают от ребенка сцен смерти и без колебаний берут его на похороны, руководствуясь принципом: чем раньше он узнает правду о жизни и смерти, тем для него лучше.

Необходимо набраться сил и произнести слова «умер», «похороны», «смерть». Особенно маленькие дети, услышав, что «папа навсегда уснул», могут впоследствии отказываться спать. Говорите правду. Если умерший болел, и ребенок об этом знал, то поговорите об этом. Если произошел несчастный случай, то расскажите о несчастье, начиная с того момента, как он с ним расстался. Реагируйте на его слова и чувства, следите за его реакцией. Насколько возможно будьте чуткими в этот момент.

Стоит ли ребенку присутствовать на похоронах? Это зависит от того, насколько ребенок эмоционально устойчив. Если ребенок психически благополучен и взрослые решают его взять на похороны, необходимо учесть, был ли у ребенка хотя бы маленький опыт такого рода, и как он на этот опыт отреагировал. Возможно, он уже видел, как умирают животные: собака, с которой рос малыш и так любил с ней играть, любимая кошка, попугай и т.д. Подобный опыт очень важен для ребенка. С одной стороны, это реальная встреча со смертью живого существа, с другой стороны, умершее существо — не человек, поэтому зрелище это не наносит серьезной травмы детской психике. Ребенок обычно сразу и бурно реагирует на смерть животного, но вскоре успокаивается. Считается, что ребенок может участвовать в прощании с умершим и понять смысл похорон с 2,5 лет. Не надо его заставлять присутствовать на погребении, если он не хочет этого делать, или стыдить за это. Расскажите ему о том, что будет происходить: папу положат в гроб, опустят в яму, засыпят землей. На это место весной будет поставлен памятник, родные могут навещать его, приносить цветы.

Впоследствии вспоминайте об умершем человеке. Говорите о смешных случаях, произошедших с ним и умершим, т.к. смех трансформирует несчастье в светлую грусть. Это поможет осознать произошедшее еще раз и принять его. Чтобы ребенок не приобрел чувство страха, что кто-то из родных или он сам умрет, не успокаивайте его ложью, а скажите честно, что люди рано или поздно умирают все. Но вы собираетесь умереть очень старенькой и постараетесь не оставить его одного. Не используйте образ покойного для формирования у малыша желаемого поведения, например: «Не реви, папа учил быть тебя мужчиной, а это ему не понравилось бы».

Переживания такого рода проходят достаточно быстро. Если у ребенка такой опыт был, он поможет при потере близкого; правда, это зависит от того, насколько умерший был близок ребенку. Потеря отца или матери переживается совершенно иначе, чем потеря бабушки или дедушки. Независимо от взаимоотношений в семье, представители старшего поколения всегда немного дальше от ребенка, и ему легче пережить такую потерю. Кроме того, смерть старого человека воспринимается ребенком как нечто более или менее естественное. Совершенно иначе обстоит дело в случае утраты родителей.

Для девочки тяжелее утрата матери, для мальчика — отца. Кроме того, играет роль возраст ребенка. Возраст до двух лет — это период полной связи девочки с матерью. Психологи говорят, что, теряя мать в таком возрасте, ребенок на какое — то время теряет и себя, чувствует себя тоже умершим. Беря маленькую девочку на похороны матери, взрослые рискуют усилить ее и без того тяжелые переживания. Впечатления от похорон могут вызвать серьезный регресс в развитии ребенка.

Возраст после двух лет — период пробуждения самостоятельной личности. Как только ребенок начинает говорить о себе «я», ему можно показывать жизнь в разных аспектах. И в этом возрасте также могут возникать нарушения в развитии, связанные с пережитым потрясением, однако в случае, если есть взрослый, который берет на себя заботу о ребенке, — чаще всего это бывает бабушка, боль утраты переживается гораздо легче, чем в первые два года жизни.

Если взрослые все же решаются взять ребенка на похороны, им следует позаботиться о том, чтобы ребенок на церемонии не был предоставлен сам себе. С ним обязательно должен находиться взрослый. Некоторых детей, особенно не имевших ранее подобного опыта, бывает необходимо заранее подготовить к тому, что они увидят, объяснить, что в неживом теле, лежащем в гробу, уже нет того, кто был нам так дорог при жизни. В этой ситуации обычно говорят о душе и теле, о том, что отлетевшая от плоти душа человека и есть то, что нам так дорого и что остается с нами после его смерти.

Дети не умеют мыслить категориями будущего, для них реально только то, что происходит здесь и сейчас. После похорон весь мир в глазах ребенка может окраситься в мрачные тона, и будет казаться, что жизнь никогда не вернется в прежний ритм. Поэтому, чтобы церемония не казалась ребенку бесконечной, имеет смысл заранее проговорить весь ее ход, продумать, как вести себя после похорон. Дети чувствуют себя гораздо лучше, если

знают, что церемония прощания имеет свой конец, после которого можно вернуться к привычной жизни.

Вообще ребенок должен знать, что чувства, испытываемые им в этой ситуации — будь то страх, отчаяние, агрессия или желание поиграть с игрушками, - вполне нормальны, естественны и не заслуживают никакого осуждения. Например, четырнадцатилетняя девочка с удивительным для взрослых упорством может продолжать сидеть за уроками после того, как в соседней комнате скончался ее отец. Это вовсе не было проявлением черствости и равнодушия — наоборот, от растерянности и невозможности постичь случившееся, она попыталась инстинктивно защитить себя таким образом свое сознание.

Чтобы у ребенка не возникало необходимости прятать свои чувства, стоит включить его в общее дело организации похорон. Это только еще больше сплотит семью перед лицом постигшего ее горя. Пусть ребенок поможет накрыть стол или сходит в магазин, дети постарше вполне могут взять на себя приготовление каких-либо блюд или уборку дома.

Маленькому ребенку можно предложить приготовить прощальный подарок умершему, который можно будет положить в гроб, подобно тому, как мы кладем туда цветы. Дети обычно с радостью принимают эту идею и полностью отдаются ей, вкладывая в свой рисунок или поделку из бумаги всю свою любовь и скорбь, которые невозможно выразить словами.

Известно, что ребенок лучше переживает потерю даже очень близкого человека, если остается стабильной окружающей обстановкой. Бывает, что после смерти в семье взрослые стремятся уехать из квартиры, где все напоминает им о пережитом стрессе. Если взрослому переезд иногда и помогает, то для ребенка это крушение всех устоев. Вообще любые перемены в жизни в этот период, будь то переезд, резкая смена условий существования, падение социально — экономического уровня, очень сильно влияют на ребенка. Если же жизненный уклад остается прежним и все семейные ритуалы и традиционный стиль жизни сохраняются, это облегчает переживание травмы.

Дети удивительно гибкие существа. Это мы, взрослые, можем какое-то время безоглядно предаваться горю, ребенок же не может остановить процесс своего развития даже на период похорон и поминок. Поэтому не стоит одергивать детей, уставших от соблюдения приличий и несколько разыгравшихся на поминальном застолье. Это не может оскорбить ни памяти умершего, ни чувств собравшихся. Разумеется, ребенок должен учиться вести себя прилично и сообразно обстоятельствам. Однако, именно в этой несокрушимой жизнестойкости наши дети могут стать для нас серьезной поддержкой в тяжелые минуты утраты близкого. Собственно, именно так это и бывает, если и мы, в свою очередь, не оставляем их один на один с постигшим горем. В этом — смысл семейного содружества.

Нельзя стараться отгородить детей от умершего. Раз они любили человека при жизни, они должны иметь возможность проститься с ним. Дети способны понимать гораздо больше, чем часто думают о них взрослые. Не опасайтесь за их рассудок, он гораздо устойчивее взрослого, а детская душа ближе к божественному знанию. Поговорите с ними примерно такими словами: «Вот ваша бабушка. Она долго болела, а теперь она умерла, и ей стало хорошо. Видите, какое у нее спокойное лицо. Сейчас она на небе, смотрит оттуда на нас и радуется».

### **Рекомендации специалисту (психологу) по проведению беседы с ребенком, переживающим кризисное состояние утраты**

Важно понимать, что беседа является только частью процесса «работы горя». Большая ее часть совершается в естественных взаимоотношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

-Слушайте, принимая, а не осуждая.

-Сделайте так, чтобы ребенку стало ясно, что у вас есть искреннее желание помочь ему выразить свое горе.

-Принимайте чувства и страхи ребенка серьезно. Будьте готовы, что некоторые дети могут злиться на вас.

-Дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, ребенок не способен делиться с вами своими переживаниями.

-Побуждайте к разговору о травмирующем событии и выражению чувств. Подбадривайте ребенка тем, что несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя.

-Соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутываться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

-Не удивляйтесь, если ребенок повторяет историю о травмирующем событии. Повторение и проговаривание - естественный способ справиться с горем.

-Дайте ребенку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например нарушения сна, плохой аппетит, соматические симптомы и т.д.

-Позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в тоже время избегать процесса «работы горя». Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

1) побуждайте выражение и осознание чувств,

2) работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости,

3) если чувство вины необоснованно, помогите ребенку избавиться от него. Если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как ребенок может с этим жить.

• Не сердитесь, если ребенок сделает шаг вперед в результате работы кого — то другого, если он готов вернуться в свою естественную среду поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми, переживающими тяжелую утрату: Эффективно завершить отношения поддержки.

### **Памятка специалистам (педагогам, воспитателям) при работе с ребенком, пережившим горе**

Специалисты (педагоги, воспитатели, специалисты системы профилактики и т.д.) часто оказываются беспомощными, когда встают перед необходимостью помочь ребенку пережить горе. Однако они могут играть решающую роль в помощи этим детям.

Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего какого — то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденции к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.

Если ребенок хочет поговорить — нужно выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите для этого удобное время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о горе и делайте это сами.

Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда происходит утрата, беседы об этом помогут сохранить добрую память.

Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честны в ответах. Детей часто интересуют вопросы об утрате. Специалист никогда не должен бояться сказать: «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка.

Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.

Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение у ребенка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым, он действительно так думает. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства сильны и реальны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не стоит говорить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь».

Старайтесь быть в контакте с родителем или лицами, его заменяющими. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем (другим взрослым) изменения в поведении ребенка, его привычках.

Помните, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи.

### **Рекомендации для родителей переживших психическую травму**

1. Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно «сделать» его стойким, сильным, смелым. Многие родители, не понимая серьезности проблемы пытаются читать морали, наказывать или увещевать свое дитя. Это недопустимо.

2. Не “пересюсюкивайте”, не провоцируйте дальнейшую слабость.

3. Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пять, ничего не бояться), и временно эти планки придется несколько снизить.

4. Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: “Ты что все время грустный - у меня же сердце от этого болит”.

5. Не жалуйтесь на неудачи и не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

6. Создавайте в вашем общении возможности для проговаривания и отреагирования ребенком своих страхов.

7. И самим родителям: не паникуйте, не впадайте в истерику или депрессию.

### Памятка родителям/ лицам, их заменяющим по беседе с ребенком

- Рассказывать о беде должен самый близкий из живущих с ребенком людей.
- Во время всего разговора взрослый должен быть способен держать себя в руках. Это не значит, что нельзя тихо плакать, но нельзя полностью погружаться в свои переживания. Если нет уверенности в своей способности удержаться от бурных проявлений своих чувств, лучше передоверить этот разговор другому человеку.
- Во время разговора особенно важно, чтобы никто не мешал, и было достаточно времени, чтобы ответить на все вопросы и побыть с ребенком после разговора столько, сколько это необходимо.
- Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.
- Поддерживать с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу.
- Само известие не требует долгих предисловий и должно быть сообщено просто, коротко, простыми предложениями, не допускающими двойного толкования.
- После главного следует сделать паузу, чтобы ребенок мог осмыслить сказанное и отреагировать. Реакция ребенка может быть неожиданной и непонятной, даже неуместной или возмутительной. Но какой бы она ни была, нужно принять ее спокойно, как само собой разумеющееся. Нельзя давать волю своему возмущению или удивлению.
- Ответьте на вопросы, которые задаст вам ребенок, искренне и серьезно. Попросите его прокомментировать или расширить те замечания, которые показались самыми неожиданными или непонятными.
- Если ребенка ожидают скорые перемены в жизни в связи со смертью близкого (переезд, переход в другой садик, школу и т.п.), сообщите заранее об этих переменах и дайте время на размышления и разговор.
- Если после такого разговора ребенок предложит какое-нибудь совместное занятие, непременно нужно соглашаться.
- Если ребенок уйдет с намерением уединиться, нужно дать ему такую возможность, но через 20-30 минут посмотреть, что он делает.
- Если ребенок чем-то занялся – попробуйте присоединиться и играть по его правилам, ничего не предлагая своего.
- Будет очень полезно, если взрослый сможет назвать словами те эмоции, которые видит в ребенке.
- Если Вы найдете ребенка неподвижно сидящим или забившемся куда-нибудь, то сядьте и посидите рядышком молча.
- После, если ребенок позволит, обнимите его и посидите так, затем можно предложить занятие или игру из любимых.
- Если после разговора ребенок начал «беситься» - это частая реакция, дайте ему время. Можно даже присоединиться. Когда он выдохнется, сядьте рядом, обнимите и поговорите с ним.
- Вечером того же дня предложите ребенку на ужин любимое блюдо. Не устраивайте пир, просто еда должна быть для него любимой и вкусной. Укладывая спать, посидите с ним подольше. Убедитесь, что рядом есть все любимые игрушки. Оставьте свет, если он захочет.

## Как объяснить ребенку уход близкого человека, как говорить с ним о смерти (терапевтическая сказка)

Далеко-далеко, высоко-высоко есть чудесная страна. Живут там прекрасные существа. Правда, нам они могут показаться необычными: они большие и больше похожи на облака, чем на людей. Эти существа зовутся душами. Души живут очень интересно: они стараются делать как можно больше добрых дел. Но особенно им нравится наблюдать за людьми и участвовать в их жизни. Так, например, если увидит душа, что какой-нибудь ребенок расстроен, плачет или капризничает, то подлетит к нему поближе и начнет нашептывать на ушко добрые слова. А малыш душу не видит и думает, что плохое настроение и неприятности проходят сами собой. Души – это наши ангелы-хранители.

В каждом человеке живет душа. Когда маленький человечек рождается, вместе с ним рождается его душа. Человек растет, вместе с ним растет его душа. И благодаря ей даже самый маленький человек совершает добрые дела. Душа помогает человеку быть чутким тонко чувствовать настроение других людей.

А теперь я тебе открою самый главный секрет. Оказывается, душа может жить с человеком только некоторое время. У каждой души есть свой срок жизни вместе с человеком. Срок – это то, что имеет начало и конец. Так, с рождением человека начинается срок жизни души и человека вместе. Когда же душа чувствует, что срок ее жизни вместе с человеком на земле подходит к концу, она должна вернуться в свою чудесную страну, откуда и прилетела. Душа прощается с человеком и улетает в свою страну, а человек не может жить один, без души. И про такого человека люди говорят: «Он умирает» или «Он умер». В этот момент на глазах у людей появляются слезы. Расставание и разлука с теми, кого мы любим, трогают нашу душу. Когда человек умирает, любящие его люди понимают. Что душа улетела далеко.

Но можно ли заботиться о том, кого нет рядом? Оказывается можно.

Когда срок жизни человека заканчивается на земле и душа отправляется в долгое путешествие, в свою страну, ей нужна помощь тех людей, которые любили этого человека, чтобы в дороге ей было хорошо.

Какую же помощь мы можем оказать душе близкого человека?

Прежде всего, нужно почаще вспоминать о том времени, когда любимый нам человек делал что-то хорошее и доброе (сажал цветы, ухаживал за животными, помогал другим, сочинял стихи и т.д.). Словом, все, что приносило радость ему и тем, кто был с ним рядом. Воспоминания и разговоры об этом с другими людьми дают душе силу, необходимую для долгого путешествия. Чем больше силы дадут душе те, кто остался на земле, тем быстрее она достигнет своей чудесной страны. Когда душа добирается до своей чудесной страны, другие души радуются, встречая ее. Ведь для других душ жизнь души вместе с человеком казалась долгой и печальной разлукой. Душа приносит другим душам подарки – это рассказы о добрых делах человека.

Об этом секрете души и человека знают немногие люди, даже взрослые. Но ты оказался тем, кто его узнал. Что ты будешь делать, зная этот секрет?

Размышления ребенка гармонизируют состояние его души, а также состояние взрослого человека.

### **Отрывки из книги Д.В. Марлат "После похорон", как практическое руководство по разрешению эмоциональных вопросов.**

Насколько это возможно сразу после смерти, найдите время, чтобы поговорить с ребенком;

Объясните ребенку факты простым языком; будьте осторожны, чтобы не зайти слишком далеко в подробностях;

Ребенок сам будет задавать вопросы по мере их возникновения, пытайтесь осознать ту или иную реальность;

Если вы не в состоянии ответить на появившиеся вопросы, то, вероятнее всего, лучше ответить так: "Я не знаю ответа, но, возможно, мы найдем кого-нибудь, кто сможет помочь нам";

Используйте правильный, точный язык, употребляя также слова "мертвый" и "умер". Избегайте таких фраз как "он спит...", или "Бог забрал ее...", или "он ушел...";

Задавайте вопросы; например такие как: "Что вы чувствуете?", "Что ты услышал от своих друзей?", "Как ты думаешь, что произошло?";

Объясните свои чувства вашему ребенку, особенно если вы плачете.

Позвольте детям также плакать. Мы являемся моделью для них. Для детей вполне приемлемо и полезно видеть нашу грусть и разделять наши чувства;

Называйте умершего по имени, когда говорите о нем;

Принимайте во внимание возраст и уровень восприятия вашего ребенка. Ведите разговор на данном уровне;

В беседе говорите о таких чувствах как гнев, грусть, ответственность, боязнь, угнетенное состояние, желание плакать или даже умереть;

Прочтите ребенку книгу о смерти. Также прочтите для себя книгу о детском горе, для того, чтобы лучше понимать переживания ребенка;

Поговорите о похоронах и периоде прихода посетителей.

Объясните, что происходит, и узнайте у ребенка, хочет ли он быть вместе с остальными в семье в данный момент;

Подумайте о том, каким образом ребенок может попрощаться с умершим; это могло бы быть письмо, стихотворение, рисунок, или что-то еще;

Расскажите ребенку о религии, о Вере; о том, что происходит с людьми, когда они умирают;

Побудите вашего ребенка к тому, чтобы он всегда приходил к вам, если у него возникнут какие-либо вопросы, или он наслушался слухов. Именно вы должны помочь ему; дать правильную, верную информацию;

Поговорите о воспоминаниях, как о хороших, так и не очень;

Принимайте во внимание сны; часто ли они случаются. Обсуждайте их; это один из путей снятия стресса;

Наблюдайте за изменениями в поведении вашего ребенка. Если они вызывают беспокойство, то обратитесь за профессиональной помощью;

Друзья, члены семьи и школьные товарищи часто находят утешение в том, что делают нечто особенное во имя человека, который умер;

### **Возрастные особенности переживания горя**

До 2-х лет - В голове нет постоянного объекта. Смерть не может быть понята, однако замечается отсутствие родителя или значимого взрослого. Проявления: перемены в поведении (раздражительность, крикливость, расстройства пищеварения и т.д.)

2-3 года - Типичное выражение горя – пойти искать родителя. Дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании режима питания и сна.

3-5 лет Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено. Нужно мягко объяснять, что близкий умер и никогда не вернется, важно дать понять, что о них будут заботиться и что семья останется вместе. Периоды печали короткие. Проявления: регресс, боли в животе, головные боли, высыпания, падения настроения, страхи темноты, одиночества.

5-8 лет - смерть часто представляется в виде страшного призрака, который приходит и забирает людей с собой. Смерть мыслится как вторжение извне. По-прежнему есть трудности в понимании реальности смерти. Горюющие дети могут вести себя в несвойственным образом, проявлять гнев.

10-12 лет - Возникает более реалистичное понятие о смерти как о неминуемом биологическом процессе. Переживание утраты может приводить к чувству беспомощности — тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Дети этой возрастной группы могут пытаться принять на себя роль матери или отца.

Подростковый возраст - Мышление подростка похоже на способ мышления взрослых. Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Могут вести себя несвойственным образом. Неблагоприятные случаи: депрессия, побег из дома, употреблять алкоголя, наркотических веществ, и другие девиации, суицидальные тенденции. Подростки могут нуждаться в «позволении» выразить то, что они думают и чувствуют. Важно: помочь принимать решения, фокусирующиеся на их потребностях.

### **Методы выявления травматических переживаний у детей**

#### **Психодиагностический материал**

Н.В. Тарабриной для диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей были разработаны две взаимодополняющие методики:

1.«Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей».

2. «Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей» (см. ч. 2, 3)

В психодиагностике посттравматических состояний используются и другие методики, с помощью которых можно выявить у ребенка наличие симптомов переживания психической травмы, страхов, преневротического состояния и т.д.:

1. тесты, направленные на определение уровней личностной и ситуативной тревожности;

2. тесты, направленные на выявление изменений в эмоционально- аффективной сфере ребенка;

3. проективные рисуночные тесты для личностной диагностики ребенка ("Дом, дерево, человек", "Несуществующее животное", "Моя семья" и др.) - основная задача проективных рисунков состоит в получении дополнительной информации о состоянии ребенка и выявления труднореализуемых проблем, переживаний.

## Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей

Описание методики: Методика полуструктурированного интервью для исследования выраженности симптомов ПТСР у детей 10-13 лет. Интервью включает скрининговую часть и набор из 42 вопросов. Вопросы интервью построены на основании симптомов критериев А, В, С, D и F шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM III - R. Для ответов детей используются трехпунктные шкалы («да — не знаю — нет» либо «никогда — один раз за последний месяц — более одного раза за последний месяц»).

### Процедура проведения интервью

В ходе проведения интервью можно выделить пять этапов.

1. Установление психологического контакта с испытуемым.

2. Вводная часть. На этом этапе с ребенком проводится беседа о травматических событиях, которые случаются с детьми.

Целью данного этапа является настрой ребенка на тему дальнейшего разговора и снятие тревожности по поводу того, что несчастья случаются не только с ними. Также на этом этапе проводится предварительное получение информации о травматическом опыте ребенка.

### Примерное содержание беседы:

«Давай поговорим с тобой о неприятных событиях, которые случаются с людьми. Ведь в жизни каждого взрослого человека и ребенка иногда случаются неприятности, большие или не очень большие, правда? И с тобой, наверное, случалось что-то подобное, да? Ты можешь вспомнить самое неприятное событие, которое с тобой случалось?».

Если ребенок не рассказывает о таком событии, можно переходить к следующему этапу. Если же ребенок рассказывает о своем самом неприятном событии, то после выяснения некоторых подробностей случая («Ты помнишь, когда это произошло?», «С тобой был кто-нибудь в это время?», «Расскажи, пожалуйста, об этом подробнее», и т. д.) данные заносятся в протокол.

В том случае, если событие, названное ребенком, соответствует критерию А шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV (ребенок испытал, был свидетелем или столкнулся со случаем или событиями, которые включали фактическую или воспринимаемую угрозу жизни или серьезного повреждения или угрозу физической неприкосновенности по отношению к себе или другому), можно переходить сразу к опросу, минуя скрининг.

3. Скрининг. Цель данного этапа — получение более полных сведений о травматическом опыте ребенка. Если ребенок не смог вспомнить ни одного травматического события, либо случай, рассказанный ребенком, не соответствует критерию А шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV, ребенку предлагается список травматических событий, которые могли бы привести к развитию симптомов ПТСР:

«Давай я расскажу тебе, какие большие неприятности могут случиться с ребенком. Может быть, ты вспомнишь, что с тобой случалось что-то такое. Большие неприятности — это когда, например, ребенок тяжело заболел, или долго лежал в больнице, или кто-то, кого ребенок любит, умер или уехал далеко и больше с ним не живет. Или когда кто-то обижает, бьет ребенка, издевается над ним или делает вещи, которые ему неприятны, или заставляет его делать такие вещи. Или когда ребенок попадает под машину или в аварию. Или когда случается пожар, землетрясение или ураган. Или когда ребенок оказывается в том месте, где идет война.

С тобой случалось что-нибудь похожее?

Сколько тебе было тогда лет?

Если можешь, расскажи об этом подробнее».

Информация заносится в протокол.

4. Опрос. Это — основная часть интервью. Она направлена на измерение посттравматической симптоматики.

Из 42 вопросов первые 4 относятся к критерию А (интенсивные негативные эмоции в момент травмы: страх, беспомощность или ужас). Если в жизни ребенка не было травматических переживаний, эти вопросы не задаются.

Если ребенок рассказал о событии, которое могло бы привести к развитию симптомов ПТСР, то остальные вопросы (по критериям В, С, D, F) задаются относительно этого события. В противном случае вопросы фокусируются на чувствах и переживаниях ребенка за последний месяц безотносительно к какому-то событию.

5. Стадия завершения. Цель этой стадии — устранение негативных эмоций, вызванных воспоминаниями о травматическом эпизоде.

**Обработка результатов:** Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1-5, 8, 20-40, 42 оцениваются: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 6, 7, 9-19 оцениваются: 2 балла за ответ «да, чаще, чем один раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да, один раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается: 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы: 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию D соответствуют вопросы: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям В, С, D и F.

### **Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей**

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Неполная семья \_\_\_\_\_

Развод родителей \_\_\_\_\_

Дисгармоничная семья \_\_\_\_\_

Автомобильная катастрофа \_\_\_\_\_ (возраст)

Другая катастрофа (несчастный случай) \_\_\_\_\_ (возраст)

Пожар \_\_\_\_\_ (возраст)

Стихийное бедствие \_\_\_\_\_ (возраст)

Серьезное физическое заболевание \_\_\_\_\_ (возраст)

Длительная или повторные госпитализации \_\_\_\_\_ (возраст)

Физическое насилие \_\_\_\_\_ (возраст)

Сексуальное домогательство или насилие \_\_\_\_\_ (возраст)

Смерть близкого человека \_\_\_\_\_ (возраст)

Пребывание в зоне военных действий \_\_\_\_\_ (возраст)

Пребывание в качестве заложника \_\_\_\_\_ (возраст)

Другое травмирующее событие \_\_\_\_\_ (возраст)

Критерий А \_\_\_\_\_

Критерий А	1	2	3	4	5						
------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

Критерий В	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18	
Критерий С	23	25	28	29	30	31	32	33	41	42	43
Критерий D	15	16	17	20	21	22	38	39	40		
Критерий F	19	24	26	27	34	35	36	37			

**Полуструктурированное интервью для оценки  
травматических переживаний детей ОПРОСНИК**

	Критери й	Вопрос	Допустимые объяснения	Кодировка ответов
1	А	Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило?	Очень сильный страх.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
2	А	Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
3	А	Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
4	А	Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило?	Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
5	А	Был ли ты более раздражительным, подвижным сразу после того, как это произошло?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
6	В	Вспоминаешь ли ты о каких-то неприятных ситуациях, которые с тобой произошли? Если да, то как часто?	С большинством людей в жизни случаются неприятные ситуации, а с тобой случались?	Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
7	В	Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если да, то как часто? Если нет, то не рассказываешь, потому что не вспоминаешь?	Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь или тебе не хочется кому-то о них рассказывать?	Нет - 0 1 раз - 1 Вспоминает, - но не рассказывает - 1 Более 1 раза - 2
8	В	Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о неприятном событии?	Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
9	В	Ты думал когда-нибудь о какой-то неприятной ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2

		Если да, то как часто?		
10	В	Ты представлял какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
11	В	Ты рисовал какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
12	В	Бывает ли так, что, неприятные чувства, которые ты когда-либо переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась, как будто ты опять вернулся в то время? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
13	В	Случалось ли, что ты начинал вести себя так, как если бы неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторилась вновь? Если да, то как часто?	Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторяется?	Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
14	Д	Бывает ли тебе трудно заснуть? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
15	Д	Бывает ли, что ты просыпаешься ночью? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
16	Д	Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
17	Д	Стали ли тебе сниться неприятные сны, кошмары? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
18	В	Мнились ли тебе сны о неприятном событии, которое с тобой когда-то произошло? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
19	Ф	Приходишь ли ты иногда ночью спать к родителям? Если да, то как часто?		Нет - 0 1 раз - 1 Более 1 раза - 2
20	Д	Вскакиваешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
21	Д	Стал ли ты более раздражительным?		Нет - 0 Не знаю - 1

				Да - 2
22	D	Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
23	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников?	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
24	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с друзьями и одноклассниками?	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только один человек и ты.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
25	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от взрослых?	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от родителей и учителей?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
26	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с учителями?	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только учитель и ты.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
27	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с родителями?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
28	C	Стараешься ли ты избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
29	C	Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
30	C	Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
31	C	Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
32	C	Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
33	C	Стараешься ли ты избегать	Делаешь ли ты для этого	Нет - 0

		разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	что-нибудь специально?	Не знаю - 1 Да - 2
34	F	Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому)?	Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой свои вещи, помогать родителям?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
35	F	Требуется ли тебе больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
36	F	Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться)?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
37	D	Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть она стала лучше или хуже?	Стало ли тебе сложнее, запоминать разные вещи?	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
38	D	Стало ли тебе сложнее сосредоточиться?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
39	D	Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
40	C	Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому?	Вещи, к которым ты привык, кажутся тебе не такими, как раньше.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
41	C	Можешь ли ты себя представить взрослым, старым?		Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2
42	C	Изменились ли в последнее время твои представления о будущем?	Не так, как раньше.	Нет - 0 Не знаю - 1 Да - 2

### **Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей**

**Теоретическое обоснование методики:** Использование заполняемых самостоятельно анкет позволяет охватить большее количество семей, чем метод интервью, так как не требует непосредственного присутствия психолога при ее заполнении. Кроме того, этот способ позволяет охватить те категории родителей, которые не проявляют достаточной социальной активности (не приходят в школу или не посещают сами психолога), так как анкета может быть передана в этом случае через ребенка.

**Описание метода:** Анкета для родителей была составлена нами на основе анкеты для изучения стрессовых реакций у детей (Child Stress Reaction Checklist — National Center for PTSD, Boston VAMC; Boston University School of Medicine; Shriners Bum Institute; Harvard Medical School; National Center for PTSD, White River Junction, VM).

Анкета предлагается родителям для самостоятельного заполнения и поэтому содержит необходимые инструкции.

**Порядок проведения:** Перед началом исследования с родителями проводится беседа, основной целью которой является мотивирование родителей на ответственное и точное заполнение анкеты.

Далее каждому родителю выдается пакет, в котором содержится подробная инструкция о порядке заполнения анкеты, собственно анкета и карточка с телефонами, по которым они могут задать необходимые вопросы. На другой стороне этой карточки — напоминание о том, что вся полученная от родителей информация конфиденциальна и не будет разглашаться.

Анкета состоит из трех частей:

1. Биографические данные. Эта часть содержит необходимый минимум данных о ребенке: ФИО, возраст, пол. Здесь же отмечается, кто именно из родителей или опекунов заполнял анкету.

2. Скрининг. Эта часть направлена на определение типа травмы и возраста травматизации ребенка. Родителям предлагается отметить в списке возможных травматических ситуаций, пережитых ребенком, и его возраст во время травмы. Дается инструкция; «Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и напишите возраст вашего ребенка во время каждого из случаев), в списке, приведенном ниже».

Затем приводится список возможных травматических ситуаций. Список, используемый в анкете достаточно подробный, некоторые типы травм вынесены отдельно, поскольку в таком виде анкета более понятна для родителей и более полно отражает реальную ситуацию. Далее для уточнения характера, степени тяжести травмы и непосредственной реакции ребенка на нее родителям предлагается рассказать о травматической ситуации более подробно: «Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)».

3. Утверждения. Эта часть состоит из двух таблиц, перед заполнением которых дается инструкция: «Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы) насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка.

Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них».

Первая таблица содержит 5 вопросов, касающихся непосредственной реакции на травматическую ситуацию — критерий А. Перед таблицей уточняется, что речь идет о поведении ребенка непосредственно после травмы.

Затем следует вторая таблица из 30 вопросов, относящихся к четырем шкалам (навязчивое воспроизведение, избегание действий, мыслей, мест и людей, напоминающих о травматическом событии, возросшая возбудимость и нарушения функционирования), которые соответствуют критериям В, С, D и F шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV соответственно. Эти вопросы описывают поведение ребенка в течение последнего месяца. Вопросы, относящиеся к одному и тому же критерию, были разнесены нами для большей достоверности результатов.

Обе таблицы содержат по три варианта ответов: «да», «нет», «скорее да». Такое смешение вариантов ответов было использовано для того, чтобы уравновесить стремление родителей предоставить социальное желаемое описание ребенка, отвечая

отрицательно на большинство вопросов. Ответ же «скорее да» не является слишком категоричным и более охотно используется родителями.

**Обработка результатов:** Проводится подсчет баллов отдельно по каждой из шкал, а также отдельно по вопросам первой и второй таблиц. Ответы родителей оцениваются следующим образом:

2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «скорее да», 0 баллов за ответ «нет».

Критерию А (интенсивность негативного переживания в момент травмы: страх, беспомощность, ужас) соответствуют вопросы: 1-5 таблицы 2.

Критерию В (навязчивое воспроизведение) соответствуют вопросы: 1,3,12,19, 22, 23,25 таблицы 3.

Критерию С (избегание) соответствуют вопросы: 4, 5, 7, 9,14, 16,18, 20, 21,26, 27,28,30 таблицы 3.

Критерию D (возросшая возбудимость) соответствуют вопросы: 2,6, 8,13,17,29 таблицы 3.

Критерию F (нарушения функционирования) соответствуют вопросы: 10,11,15, 24 таблицы 3.

Общий уровень посттравматических симптомов: вопросы 1-30 таблицы 3.

### **Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей**

Уважаемые родители!

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей части анкеты. Она состоит из двух таблиц.

Первая включает 5 вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни вашего ребенка не было травматических случаев, то вам ее заполнять не надо.

Вторая таблица, состоящая из 30 вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если Ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.

На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов.

Если вы считаете, что утверждение не отражает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если вы сомневаетесь или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если вы считаете, что утверждение точно описывает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да».

Спасибо за сотрудничество.

Ф. И. О. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол: М Ж

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель)

Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику? Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

Автомобильная катастрофа \_\_\_\_\_ (возраст)

Другая катастрофа (несчастный случай) \_\_\_\_\_ (возраст)

Пожар \_\_\_\_\_ (возраст)

Стихийное бедствие \_\_\_\_\_ (возраст)

Серьезное физическое заболевание \_\_\_\_\_ (возраст)

Длительная или повторные госпитализации \_\_\_\_\_ (возраст)

Физическое насилие \_\_\_\_\_ (возраст)  
 Сексуальное домогательство или насилие \_\_\_\_\_ (возраст)  
 Смерть близкого человека \_\_\_\_\_ (возраст)  
 Пребывание в зоне военных действий \_\_\_\_\_ (возраст)  
 Пребывание в качестве заложника \_\_\_\_\_ (возраст)  
 Другое травмирующее событие (уточните) \_\_\_\_\_

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с Вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли Вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.) \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---

Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для Вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них.

Сразу после травмы:

№	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх).			
2	Ребенок чувствовал отвращение.			
3	Ребенок чувствовал себя беспомощным.			
4	Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивен, трудно контролируем, импульсивен.			
5	Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным.			

В течение последнего месяца:

№	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии.			
2	Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук.			
3	Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии.			
4	Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны).			
5	Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии.			
6	Ребенок кажется злым или раздражительным.			
7	Ребенку трудно вспомнить детали случившегося.			
8	У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием.			
9	Кажется, что ребенок старается держаться на			

	расстоянии от других людей.			
10	Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями.			
11	Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте: например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез и т. д.			
12	Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова.			
13	Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно.			
14	Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся.			
15	Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи.			
16	Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают проблемы пола.			
17	Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва.			
18	Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен.			
19	Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова.			
20	У ребенка проблемы с оценкой времени. Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие.			
21	Ребенок избегает разговоров о случившемся.			
22	Ребенку снятся плохие сны			
23	Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии. Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание			
24	Ребенку стало трудно справляться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому).			
25	Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает).			
26	Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия.			
27	Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому.			
28	Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии.			
29	У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания.			
30	Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся.			

### **Материалы для организации индивидуальной коррекционной помощи ребенку, находящемуся в кризисном состоянии**

Начинать коррекционную работу с ребенком целесообразно после 2-х месячного естественного переживания горя («естественная работа горя»).

#### Этапы коррекционной помощи:

- Выстраивание «зоны доверия»;
- Создание ресурсного состояния;

- Осознание потери;
- Построение образа новой жизни (изменение базовых убеждений);
- Нахождение смысла потери, извлечение опыта.
- Перестройка образа будущего.

Использование арт–технологий при работе с детьми, переживающими травматические ситуации (моделирование действительности)

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний.

ЦЕЛЬ использования арт — технологий: помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире. Необходимо организовывать занятия с ребенком 1 раз в неделю по 35-40 минут.

Примерная схема проведения занятия:

Вступительная беседа

Тема.

Рисование.

Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посиленных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами. (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши 6 основных цветов: красного, черного, синего, зелёного, коричневого). В наборе нет простого карандаша, но если ребёнок попросит – ему можно дать его.

Этапы процесса рисования:

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка. Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.

Обсуждение содержания рисунка. Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация. Выбираются важные для ребенка предметы на рисунке для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка. Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психолог просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

МОЛЧАНИЕ может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ:

Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?

Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?

Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас?

Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?

Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

Примерные темы рисования:

«Установление контакта. Свободное рисование» (*Ребёнок рисует то, что хочет*), «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее животное», « Я переживаю/ Моя боль / То, что меня волнует», « Я боюсь / Мой страх / Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», « Я и мои друзья / Я в классе / Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю / Три желания / Золотая рыбка / Ромашка желаний / Цветик – семицветик», « Я такой счастливый, я такой довольный / Счастье / Самый счастливый день / Моя радость / Что заставляет моё сердце петь», « Если бы у меня была волшебная палочка, я превратился бы.../ Это я... /Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

Упражнения, используемые для коррекционной помощи ребенку

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой- то из своих «частей» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может бояться кого- то или чего- то, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

Рисуем ладошки Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони — это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной ладошки на обоях — это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладонка — как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Ладонка — олицетворение всего тела ребенка. А затем, и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

Пряничный человек Детки, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно — нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать. Иногда с подростками мы обрисовываем контуры тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

Лепка С ними обязательно лепить — из глины, теста, хуже — пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

Делаем куклы Каждый раз, когда мы что- то «сотворяем» — мы сотворяем — творим, возвращаем себя. Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролон (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста- глины — все это очень действенная терапия.

Забота о кукле В случае, если ребенок начал вести себя, как ребенок более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). Если в руках у ребенка окажется что- то, что «меньше» его, что- то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста — куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток — сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.

Играем в дерево Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья — уделяя внимание корням и крепкому стволу. Иногда мы играем в «выращивание великанских ног» — представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер — это

метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток тоже, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

Что у тебя в руке? Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

Сейф для страхов Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания — дать метафору — просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф. Ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку — которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

Ангел Вырезать из бумаги ангела. «Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить — я ищу опоры в чем-то большем, чем человеческие возможности». Например, универсальный символ — ангел. Которого можно назвать (делая его более одушевленным и личным) повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

Строим домики Детка ищет убежища в «изначально безопасном месте» — маме. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынькой. Мне очень нравится телесная практика — «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности и дает ресурс — взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

Рисуем Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ (но очень аккуратно — если известно, что дом ребенка был разрушен) .

Кнопка радости Телесная игра — кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку-шумелку). Задумывает место на теле — кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

Крыло ангела. Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку - можно положить правую руку на левое плечо. (Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу)

Грустное деревце. Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит — и спросить, что для него сделать — поставить опору- палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

Раскрасим Детки в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» — спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап — капать

акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

### **Использование сказок как метод коррекционной помощи детям, переживающим кризисное состояние (примеры сказок)**

#### Волшебное предназначение Джина

На далеком дивном Востоке, в одном из прекрасных городов, в красивой старинной лампе жил-был Джин.

И все люди знали, что он там ПОКОИТСЯ. А еще люди знали, что раз в сто лет, если потереть лампу, он просыпается, оживает и исполняет три заветных желания. Но никто не знал, когда эти сто лет истекают. Поэтому все люди периодически подходили к лампе с надеждой на чудо.

И вот однажды, к этой лампе подошел маленький мальчик и потер ее. Внезапно из нее появилось необычное разноцветное облако, в котором он увидел Джина. Мальчик обрадовался и начал загадывать желание за желанием. И все его желания Джин исполнял.

Когда же Джин исполнил последнее третье желание, он выглядел очень уставшим, и облако, в котором он находился теперь казалось уже не таким разноцветным и ярким.

Мальчику понравилось загадывать желания, и он хотел исполнения еще нескольких. Но Джин поблагодарил мальчика за то, что он, как и все люди, помнил о нем и верил в него. И на прощание Джин сказал мальчику:

- Я выполнил свое предназначение, просыпаться раз в сто лет и исполнять три желания. А сейчас я возвращаюсь в свою лампу ПОКОИТЬСЯ. У людей это состояние называется "смерть", а у нас, джинов, оно называется «покой». Покой нам нужен, чтобы набраться сил и через сто лет проснуться, выйти из лампы и исполнить три желания.

И тогда мальчик поблагодарил Джина и попрощался с ним. А Джин растворился в своем разноцветном облаке и тонкой струей неспешно и спокойно вернулся в лампу.

#### Неведомый голос

Жил-был мужчина, который всю жизнь мечтал разбогатеть. В один прекрасный день ему повезло - он выиграл много денег и действительно стал очень богатым. С этого дня он желал только одного - никогда не умереть, чтобы не потерять своего богатства. Поэтому он решил путешествовать по миру в поисках города, где люди живут вечно. Взяв с собой жену и собрав все необходимое, он переезжал из одного города в другой, спрашивая, умирают ли там люди. Однажды судьба привела его в городок, где никто не знал, что означает слово «смерть».

Но если в вашем городе никто не умирает, то у вас должно быть очень много жителей!  
- воскликнул мужчина.

- Нет, - ответили ему, - потому что время от времени кто-то неизвестный зовет нас. И кто пойдет за ним, больше не возвращается.

Мужчина удивленно покачал головой. Он удивлялся человеческой глупости. Зачем же эти люди следуют голосу, если знают, что им придется остаться там, куда он их ведет?! Мужчина решил поселиться в этом городе, где никто не умирал. Он купил дом и обставил его. Потом он наказал своей жене ни в коем случае не следовать ни за кем, кто будет ее звать. Жена обещала, и так они прожили несколько лет в покое и достатке. Однажды все сидели за столом и веселились, как вдруг жена мужчины вскочила и стала надевать свое меховое пальто со словами:

- Иду, иду! Я уже иду!

- Но ты же обещала мне не идти ни за кем, кто будет тебя звать! - испуганно воскликнул муж, хватая жену за руку.

Жена посмотрела на него странным взглядом:

- Неужели ты не слышишь, как он зовет меня?

Я пойду только посмотрю, чего он хочет, и сразу же вернусь.

С этими словами женщина вырвала свою руку и бросилась к двери. Муж побежал за ней, пытаясь удержать ее. Он ухватился за ее пальто, умоляя:

- Ну подожди! Ты же знаешь, что не вернешься назад, если последуешь за ним! Но женщина не слушала его и, выскользнув из пальто, оставшегося в руках мужа, побежала дальше, продолжая повторять:

- Я уже иду, я иду!

Когда она скрылась из виду, муж обессилено опустился на ступеньку крыльца. «Уж я-то не буду так глуп, - подумал он, - я ни за что не пойду на голос!»

Прошло еще несколько лет. Мужчина жил спокойно и беззаботно. Как-то раз он пошел к парикмахеру. Тот подстригал как раз его волосы, когда мужчина вдруг начал кричать: - Я не пойду! Слышишь, не пойду!

Все вокруг удивленно затихли, а мужчина, сжав кулаки, продолжал кричать: - Запомни раз и навсегда, что я не пойду! Уходи отсюда! Уходи, а то я покажу тебе, где раки зимуют!

И, как если бы кто-то невидимый уже стоял в дверях, мужчина соскочил со стула, схватил лежащую на столике бритву и, громко ругаясь, бросился за тем, кто звал его, но кого никто другой не мог видеть.

Парикмахер, который хотел вернуть себе унесенную бритву, побежал за мужчиной. Они уже добежали до окраины городка, как вдруг мужчина исчез в глубоком овраге. Так он помимо своего желания последовал за тем, кто его звал.

Парикмахер, вернувшись в город, рассказал людям о случившемся. Люди, которые раньше не знали, куда уходили следовавшие неведомому голосу, решили, что они все должны быть в этом овраге. Но когда целая группа горожан отправилась к ненасытному оврагу, на его месте не оказалось ничего, кроме большого ровного поля.

С тех пор люди в этом городе умирали так же, как и во всем остальном мире.

#### Сказка о том, как пастух смерть обманул

Все знают, что со смертью шутки плохи. Но одному пастуху удалось ее обмануть. Однажды, когда он мирно пас на лужайке свое большое стадо, из-за куста на окраине лужайки вдруг выглянула смерть. Она долго глядела на пастуха, с удовольствием пасшего своих овец и громко распевавшего песни, и решила, что раз пастух так доволен своей работой, то эти овечки должны быть какими-то особенными. Смерть подошла к пастуху и потребовала отдать ей одну из овец.

- Зачем она тебе? - удивился пастух.

- Затем же, зачем и тебе, - ответила смерть. - Я хочу радоваться, глядя на нее. Здесь, на земле, люди всегда так пасмурно и печально смотрят, когда видят меня, что мне хочется порадоваться хотя бы виду твоей славной овечки.

- Понимаешь, - сказал пастух, - я бы с удовольствием отдал тебе одну из овец, но у меня строгий хозяин. Если я вернусь без овцы, меня ждет суровое наказание.

Смерть рассердилась:

- Если ты откажешь мне в моем желании, то я заберу вместо овцы тебя, - пригрозила она.

Пастух испугался:

- Нет, дай мне еще пожить. Возьми лучше одну из овец, а я перетерплю наказание. И он выбрал для смерти самую большую и красивую овцу из своего стада.

- Хорошо, хорошо. Давно бы так, - проворчала смерть и приказала пастуху отнести овечку к ней домой.

Пастух взвалил овцу на плечи и пошел за смертью, до самого домика, в котором она жила. Там он аккуратно опустил овечку на пол и стал с любопытством оглядываться по сторонам. За печкой он увидел множество мотков пряжи и спросил смерть, зачем они ей.

- Каждый моток - это человеческая жизнь, - ответила смерть. - Пряжа потихоньку разматывается, и, когда она заканчивается, человеку приходит время умирать.

- А ты можешь показать мне мой моток? - спросил хитрый пастух.

- Конечно, могу, - хвастливо ответила смерть и вытащила из-за печки толстый моток с большим количеством пряжи на нем.

Увидев его, пастух хитро улыбнулся, снова взвалил на плечи овцу и пустился бежать со всех ног. Он знал теперь, что еще долго не умрет и что ему нечего бояться пустых угроз.

Смерть же поняла, что зря показала пастуху его моток пряжи, и злобно размахивала руками ему вслед.

А пастух? Он жив до сих пор и по-прежнему с радостью пасет своих овец - если, конечно, его моток пряжи еще не размотался.

#### Лягушонок Ква-симка

Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная.

В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожа, точно такая же, как цвет воды в озере. Но самая красивая и самая зеленая кожа была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть послушным и воспитанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере.

Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.

Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.

Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква-симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликалась. Вдруг Ква-симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока наконец не превратился в лягушку. Ква-симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожа светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные.

Мама Ква-симки была похожа на волшебницу.

— Мама, это ты? — неуверенно спросил лягушонок.

— Да, мой дорогой, — ответила волшебница.

— Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

— Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

— Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! — закричал лягушонок и горько заплакал.

— Не плачь, Ква-симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, — успокоила лягушонка мама-ангел.

— А как же я? Кто будет меня любить? — не успокаивался Ква-симка.

— Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

— А когда я тебя снова увижу? — уже спокойным голосом спросил Ква-симка.

— Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

— До свидания, мамочка, — ответил Ква-симка и грустно побрел домой. Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Ква-симка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел. Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

(в данной сказке персонаж мамы может меняться в зависимости от контекста ситуации: папа, бабушка, сестра и т.д.)

Сказка «Облака» автора Р. Ткач.

Однажды к Мудрецу привели печального мальчика. Уже две недели, после смерти любимой бабушки, он не спал и не ел, перестал улыбаться и играть с другими детьми.

Взял старец мальчика на свои колени и тихо-тихо с ним заговорил: «Посмотри на небо....»

Видишь там облака, маленькие и большие. Жизнь людей похожа на облака....»

Сначала в небе рождается маленькое облачко. Оно гуляет по небу и набирается сил. Становится все больше и старше. Когда облако становится очень большим и старым, оно проливается на землю дождем....»

Некоторые люди думают, что облако пропало, растаяло, умерло....»

На самом деле это не так. Дождь, рожденный облаком, наполняет речки, моря и океаны. Позже вода из этих речек, морей и океанов, согретая солнцем, снова поднимается вверх и в небе родится новое маленькое облачко.

Мудрец замолчал, молчал и маленький мальчик, он спокойно спал...».