



Министерство образования и науки Краснодарского края
Институт развития образования Краснодарского края



Стратегии и приёмы психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников специальной военной операции (СВО)

Тимашева Лариса Владимировна, доцент кафедры
психологии, педагогики и дополнительного образования
ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского
края, кандидат психологических наук, доцент

14 августа 2025



Психолого-педагогическое сопровождение (ППС) – комплекс мер по оказанию психологической, социальной, педагогической поддержки обучающимся в образовательном процессе

Характеристики психолого-педагогического сопровождения:

- **пролонгированность** (иначе говоря, психолого-педагогическое сопровождение – это помощь не ситуативная, а долговременная);
- **процессуальность** (психолого-педагогическое сопровождение предполагает последовательное осуществление нескольких взаимосвязанных процессов);
- **недирективность** (психолого-педагогическое сопровождение призвано развивать у сопровождаемого потенциал личностной ответственности, формировать готовность и умение принимать самостоятельные решения);
- **продуктивная коммуникация** (психолого-педагогическое сопровождение предполагает установление специалистом отношений доверия, взаимного уважения, понимания и сотрудничества с сопровождаемым и его семьей)



Психолого-педагогическое сопровождение детей и семей членов СВО в образовательной организации охватывает всех участников образовательных отношений по следующим направлениям:

1. Работа с детьми участников СВО, направленная на:

- ❖ отработку личностных внутренних переживаний ребенка, решение проблемы социализации, агрессивного поведения, замкнутости, отвержения;
- ❖ длительная и обширная работа, связанная с переживанием потери (или утраты) близкого человека;
- ❖ реабилитация детей, которые приехали из зоны боевых действий.

2. Работа с родителем, который находится в состоянии длительного стресса:

- ❖ Психолого-педагогическая помощь, направленная на принятие и разделение личностных внутренних переживаний родителя (законного представителя) или прародителя; осмысление изменений функционала семьи и помощь в распределении изменившегося семейного функционала;
- ❖ проживание потери близкого человека и совместное семейное горевание.

3. Работа с педагогическими работниками, классными руководителями:

- ❖ формирование готовности оказать необходимую психолого-педагогическую помощь и поддержку детям и родителям из семей участников СВО;
- ❖ обучение педагогов приемам мотивации к обучению в случаях ее снижения при эмоциональных переживаниях, приемам активизации когнитивных функций, а также механизмам совладания и помощи самому себе, которые необходимы всем участникам образовательных отношений.



Согласно рекомендациям Министерства просвещения, психологическое сопровождение детей из семей участников СВО должно быть организовано по пяти направлениям:

1. Стабилизация психоэмоционального состояния ребенка

3. Работа по формированию у ребенка участника СВО лидерской позиции

1. Мониторинг психологического состояния обучающихся.

2. Психолого-педагогическое сопровождение в процессе обучения.

3. Формирование социально-психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья.

4. Оказание экстренной психологической помощи и психологической коррекции.

5. Обеспечение информирования о возможностях и ресурсах получения психологической помощи и психологопедагогической поддержки.

5. Поиск ресурсов, позволяющих действовать конструктивно

2. Вовлечение детей в полезную деятельность, наполняющую жизнь смыслом

4. Работа со стрессом, горем, травмой, гневом и т.д.



4. Оказание экстренной психологической помощи и психологической коррекции.

Цель: работа со стрессом, горем, травмой, гневом и т.д;

Система экстренной психологической помощи в образовательной среде (СЭППОС) — это система мер оказания психологической помощи, в зависимости от типа кризисного события, в которое попали участники образовательного процесса, в ситуации, когда существует явная или неявная угроза жизни и здоровью участника образовательного процесса.

Ожидаемые результаты работы по оказанию экстренной, психологической помощи в образовательной среде:

1. Возобновление функционирования образовательной организации в штатном режиме.
2. Адаптивное поведение и стабильное эмоциональное состояние всех участников кризисной или чрезвычайной ситуации.
3. Обеспеченность всех нуждающихся доступными пролонгированными формами психологической помощи, способствующими их эффективной реадаптации к условиям обучения и жизнедеятельности.

Кризисная ситуация (от греч. Krisis — решение, поворотный пункт) характеризует состояние, порождаемое проблемой, которую невозможно: игнорировать, разрешить в короткое время, разрешить привычным способом.

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, а также ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Образовательная организация сталкивается с такими требующими оказания психологической помощи участниками **чрезвычайная ситуация и кризисная ситуация**.



Классификация видов психологической помощи, входящих в систему экстренной психологической помощи в образовательной среде

Признак	Форма психологической помощи		
	Экстренная	Неотложная	Посткризисная
Угроза жизни и здоровью	Угроза жизни	Неявная угроза жизни	Угроза жизни отсутствует, неявная угроза здоровью
Основание оказания помощи	Обращение обучающегося за помощью (волеизъявление); обращение других лиц (законный режим)	Обращение обучающегося (его законных представителей) за помощью (договорный режим)	Обращение обучающегося (его законных представителей) за помощью (договорный режим)
Временной интервал	Помощь должна быть оказана как можно быстрее	Помощь должна быть оказана в разумный срок (3–5 дней)	Помощь должна быть оказана в течение года после кризисной ситуации

Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации Методические рекомендации / Авторы-составители: Васильева Н.Н., Глазунова Е.А., Дитерихс А.Л., Журкина Т.А., Иванова Е.В., Мелентьева О.С.— М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.

Экстренная психологическая помощь (ЭПП) — целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в условиях чрезвычайной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды, окружающей пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в чрезвычайной ситуации, в процессе ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Неотложная психологическая помощь (НПП)—целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психологического состояния круга пострадавших лиц в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику эмоционального неблагополучия. Неотложная психологическая помощь оказывается в условиях кризисной ситуации при внезапных острых психологических состояниях, обострениях хронических психических заболеваний без явных признаков угрозы для жизни и здоровья человека.

Посткризисная психологическая помощь (ПКПП) — целостная система мероприятий, направленная на преодоление возникших отдаленных негативных последствий у круга пострадавших лиц в условиях кризисной ситуации. Такая помощь оказывается в посткризисный период.



**Психолого-
педагогическое
сопровождение
рекомендуется
выстраивать в
зависимости от статуса
пребывания
обучающегося в
образовательной
организации**





У воспитанников/обучающихся, чьи родители задействованы (были задействованы) в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть:

Тревога у воспитанников и обучающихся может проявляться в физическом, психическом плане и поведении:

- Невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- Суетливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- Желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- Сложность сосредоточения внимания;
- Трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- Быстрая утомляемость;
- Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;
- Беспокойство перед началом важных событий;
- Боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- Неуверенность в себе;
- Отказ от новой деятельности «я не смогу»;
- Аддиктивное поведение

- ❖ Неоднозначность
- ❖ Неопределенность
- ❖ Новизна
- ❖ Непредсказуемость



Тревога

Снижению тревоги помогают техники расслабления, заземления и дыхательные упражнения.



Метод Джекобсона, или прогрессивная мышечная релаксация, - это техника, разработанная для снятия мышечного и эмоционального напряжения путем последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. Она помогает снизить уровень стресса, тревожности и улучшить общее самочувствие.

Суть метода:

1. Постепенное напряжение:

В течение нескольких секунд (например, от 1 до 5) напрягаются определенные группы мышц, например, кисти рук, предплечья, плечи и т.д.



2. Фиксация:

Напряжение удерживается в течение короткого времени (несколько секунд).

3. Резкое расслабление:

Затем напряжение резко снимается, и человек сосредотачивается на ощущениях расслабления.

4. Сравнение:

Важно почувствовать разницу между напряжением и расслаблением, научиться ценить состояние расслабления.

Основные этапы:

1. Подготовка:

Выберите тихое и спокойное место, примите удобное положение (лежа или сидя). Расслабьте тело и сосредоточьтесь на дыхании.

2. Работа с группами мышц:

Последовательно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, например, кисти рук, предплечья, плечи, шею, спину, живот, бедра, голени, стопы.

3. Дыхание:

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание, дышите ровно и глубоко.

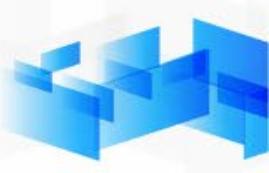
4. Ощущения:

Обращайте внимание на ощущения в мышцах в момент напряжения и расслабления.



5. Время:

Весь процесс релаксации занимает около 15-20 минут.





Работа с внутренними ресурсами человека

Упражнение самопомощи «Восстанавливаем спокойствие»

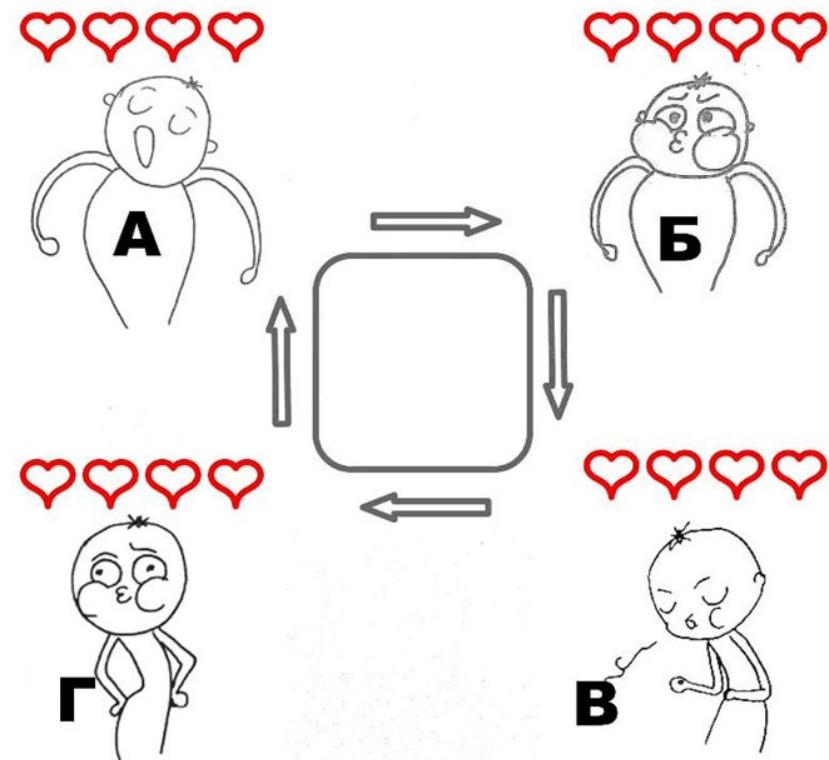
1 вариант «Дыхание по квадрату»

Спина ровная, желательно опереться на твердую вертикальную поверхность.

Подбородок чуть приподнят.

- А. на 4 удара сердца вдох,
- Б. на 4 удара сердца задержка дыхания,
- В. на 4 удара сердца выдох,
- Г. на 4 удара сердца задержка дыхания.

5 - 10 циклов, отслеживая понижение частоты пульса.



ОСТОРОЖНО! «Дыхание по квадрату» не всем подходит!



Упражнение самопомощи «Восстанавливаем спокойствие»

2 вариант

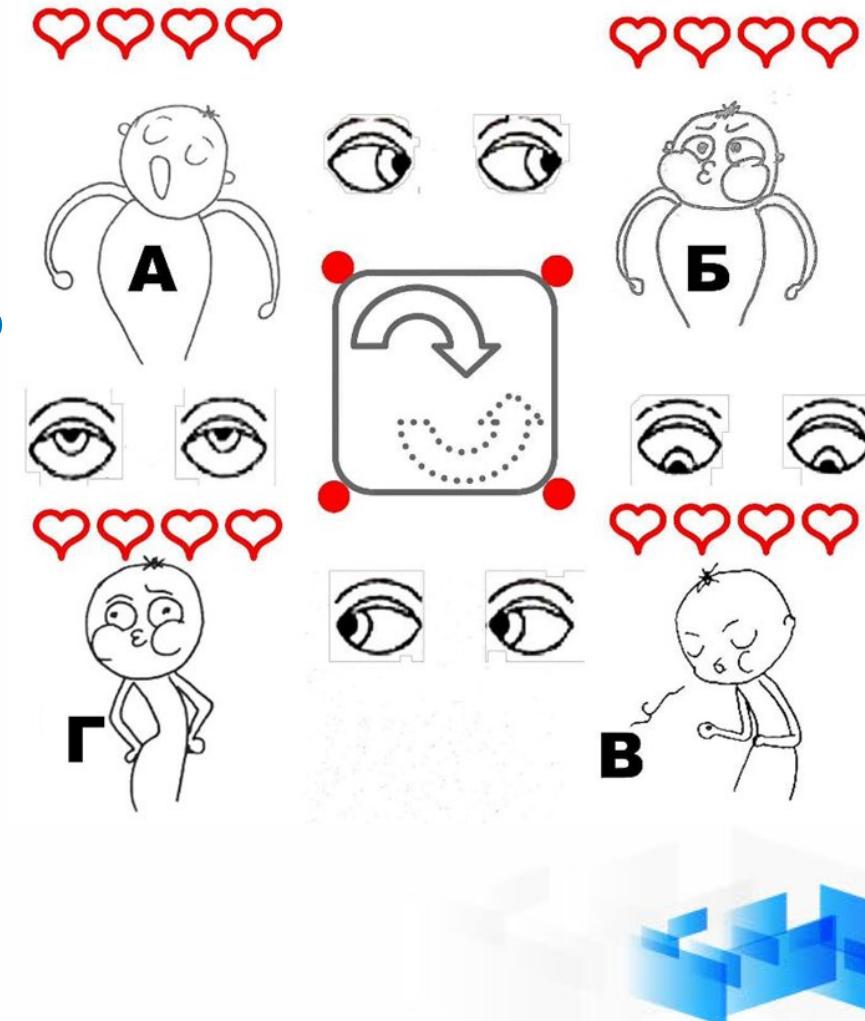
Найдите точки, предметы, находящиеся/расположенные будто бы на вершинах квадрата.

Цикл 1 выполняется по часовой стрелке

- А. на 4 удара сердца вдох + фиксировать взгляд на первой точке,
- Б. на 4 удара сердца задержка дыхания + переместить взгляд на следующую точку и зафиксировать взгляд на ней,
- В. на 4 удара сердца выдох переместить взгляд на следующую точку и зафиксировать взгляд на ней,
- Г. на 4 удара сердца задержка дыхания + переместить взгляд на следующую точку и зафиксировать взгляд на ней,

Цикл 2 выполняется против часовой стрелке

Выполнить 5 - 10 циклов, отслеживая понижение частоты пульса.

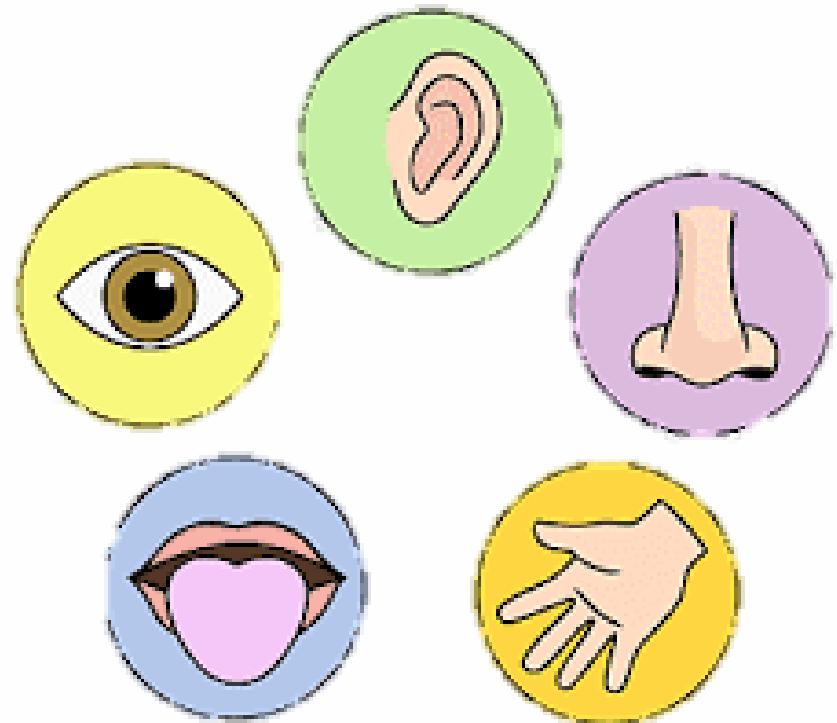




ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ: «ПЯТЬ ЧУВСТВ»

Данная техника помогает переключить своё внимание на настоящий момент, что позволяет справиться с чрезмерной фиксацией на угрожающих и тревожных мыслях с помощью пяти органов чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса. До начала упражнения необходимо сесть (встать) так, чтобы почувствовать опору под ногами. Можно начать эту практику с десяти медленных глубоких вдохов и выдохов, а сделать следующее:

1. Найдите и обратите внимание на пять предметов, которые видите вокруг себя. Рассмотрите их.
2. Найдите и обратите внимание на четыре предмета, которые можно сейчас потрогать. Исследуйте их руками.
3. Найдите и обратите внимание на три звука, которые вы можете сейчас слышать. Прислушайтесь.
4. Найдите и обратите внимание на две вещи, запах которых вы чувствуете. Вдохните и почувствуйте их аромат.
5. Найдите и обратите внимание на одну вещь, которую вы можете попробовать сейчас на вкус. Насладитесь вкусовым ощущением.





Для оказания помощи детям дошкольного возраста, психологу необходимо:

- 1. Получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи.**
- 2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его.**
- 3. Пригласить мать ребенка (лицо ее заменяющее, других родственников), на беседу для выявления их уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния.**
- 4. Провести беседу с ребенком, цель которой - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если ребенок задает вопросы, обязательно отвечать ему.**
- 5. Проводить психологическую работу с ребенком на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности действий ребенка во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактику развития нежелательных последствий травмирующего события.**
- 6. Проводить психологическую работу с матерью ребенка (родителями, лицами их заменяющими, другими родственниками). Здесь важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей, основательность устройства семейной системы и последовательность в воспитании.**
- 7. Если все же перемены в жизни семьи произошли, стоит поговорить об этом с ребенком. Отсутствие информации и непредсказуемость жизни являются источниками тревоги.**



В работе с обучающимися педагогу-психологу необходимо:

- 1. Получить сведения от родителей, педагога или самого обучающегося о мобилизации отца или другого члена семьи.**
- 2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния обучающегося и оценивать его.**
- 3. Пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.**
- 4. Провести беседу с обучающимся, цель которой - дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задает вопросы, обязательно ответить ему.**
- 5. При ухудшении учебы у обучающегося дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз. Если ему не понятна тема, провести повторный разбор учебного материала вместе с ребенком.**
- 6. Получить информацию у обучающегося о желании поддержки его классом/курсом, это позволит ему почувствовать опору, что он не одинок, может с кем-то поговорить и почувствовать себя чувствовать лучше и увереннее.**



- 7. Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.**
- 8. Проводить терапевтические беседы, которые помогают обучающемуся разобраться со своими мыслями и чувствами, вызывающими тревожность и учат заменить их на более позитивные мысли.**
- 9. Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу.**
- 10. Обучать методам само- и взаимопомощи. Снижению стресса помогают техника расслабления, заземления и дыхательные упражнения.**
- 11. При необходимости направить обучающегося к медицинскому специалисту (врач-пsихиатр, невролог, психоневролог) с разрешения матери.**



Подготовка членов семьи к жизни с участником военных действий

Семья попадает в зону кризиса при возвращении воина домой.

1. Объясните возможные **изменения в личности военнослужащего**;
2. Помогите **принять эти изменения** и адаптироваться к ним;
3. Вместе составьте план адаптации участника СВО к мирной жизни;



Возможные изменения в личности военнослужащего после возвращения из зоны боевых действий

После участия в боевых действиях у военнослужащего могут наблюдаться следующие психологические и поведенческие изменения:

- **Тревожность** – постоянное ожидание угрозы
- **Эмоциональная холодность** – притупление чувств
- **Раздражительность** – вспышки гнева на мелочи
- **Чувство вины** («вина выжившего»)
- **Флешбэки** – навязчивые воспоминания
- **Чёрно-белое мышление** – жёсткое деление на «своих/чужих»
- **Склонность к риску** – пренебрежение опасностью
- **Алкоголь/наркотики** – как способ справиться
- **Проблемы в общении** – «гражданские не понимают»
- **Потеря интересов** – разочарование в мирной жизни
- **Отрицание проблем** – отказ от помощи



Инструментарий принятия:

❖ Работа с сопротивлениями:

- Я ж осталась (-лся) прежним /иллюзия/.
- НЕТ! Он вернулся. Но и ты другая (-ой) и он другой /факт/.

❖ Работа с сопротивлениями:

- Это же он (-а), прежний (-яя) /иллюзия/.
 - НЕТ! Он (-а) вернулся (-ась). Но он (-а) другой и ты другая (-ой) /факт/.
- ✓ Знакомство заново. «Как было» уже не будет.
 - ✓ Диалог с записями, кто что хочет, кто чего боится, кто и что хочет от вернувшегося. Определение «хочу», «могу» – «хочет» и «может».



❖ Работа с разрушенными ожиданиями

➤ Индивидуальная беседа:

- ✓ Что «не так», проявления инаковости, отличной от ожиданий.
- ✓ Диалог с записями, кто что хочет, кто чего боится, кто и что хочет от семьи. Определение и отделение «хочу», «могу» – «хочет» и «может»;
- ✓ Нахождение инструментария для достижения общего.
- ✓ Нахождение инструментария для преодоления противоречий.

➤ Совместная семейная беседа:

- ✓ Диалог с записями, кто что хочет, кто чего боится, кто и что хочет от семьи.
- ✓ Определение и разделение «хочу», «могу» – «хотят» и «могут».
- ✓ Нахождение инструментария для достижения общего.
- ✓ Нахождение инструментария для преодоления противоречий.



❖ Работа по возвращению ресурса («я его отмолила»).

- Инструментарий (для индивидуальной работы):
 - ✓ беседа;
 - ✓ психологическое просвещение;
 - ✓ что вложено в возвращение;
 - ✓ преодоление обесценивания с ожидающей стороны;
 - ✓ «ты тоже изменилась» – цена возвращения для дождавшейся.
 - ✓ ресурс – это что? «Ресурса там, где он оставлен – больше нет».Прояснение «куда он делся» и инструментария.
 - ✓ возвращаемся к старому состоянию или создаем новый?
 - ✓ нахождение «мест» (источников) силы;
 - ✓ психологическое просвещение.



❖ Инструментарий (для совместной работы):

- ✓ ресурс – это что?
- ✓ прояснение «куда он делся», озвучивание цены вернувшемуся для дождавшегося
- ✓ возвращаем к старому состоянию или создаем новый?
- ✓ работа по совместному нахождению семейных ресурсов через ценности.
- ✓ нахождение «мест» (источников) силы;
- ✓ психологическое просвещение.



❖ Работа с адаптацией детей (это папа, но...).

- Инструментарий (для совместной работы с мамой):
 - ✓ **психологическое просвещение;**
 - ✓ **сказкотерапия;**
 - ✓ **песочная терапия.**
 - ✓ МАК (метафорические ассоциативные карты). Образы являются универсальным языком, естественным для человека. Если травма не находит словесного выражения, то человек ищет невербальные и психологически безопасные способы выражения. Люди с лёгкостью используют возможность постепенного приближения к травмирующим воспоминаниям через метафоры.
 - ✓ **ДПДГ: десенсибилизация и переработка движением глаз** (метод позволяет «разблокировать» застрявшие в памяти травматические воспоминания и переработать их, уменьшая их эмоциональную силу и болезненность.



Техника «Другой взгляд»

Ребёнок возбужден каким-то событием, обеспокоен, находится в «нересурсном состоянии». И нам надо его успокоить, перевести его внимание на «здесь и сейчас». Берем любую сюжетную колоду карт. Просим с помощью 5-7 карт, которые он выбирает в открытую, описать этапы его актуального возбуждения (тревожного состояния).

Как пример:

1-я карта - «сначала я злился и это выглядело так», 2-я карта – «потом я стал думать и это выглядело так» и т.д.

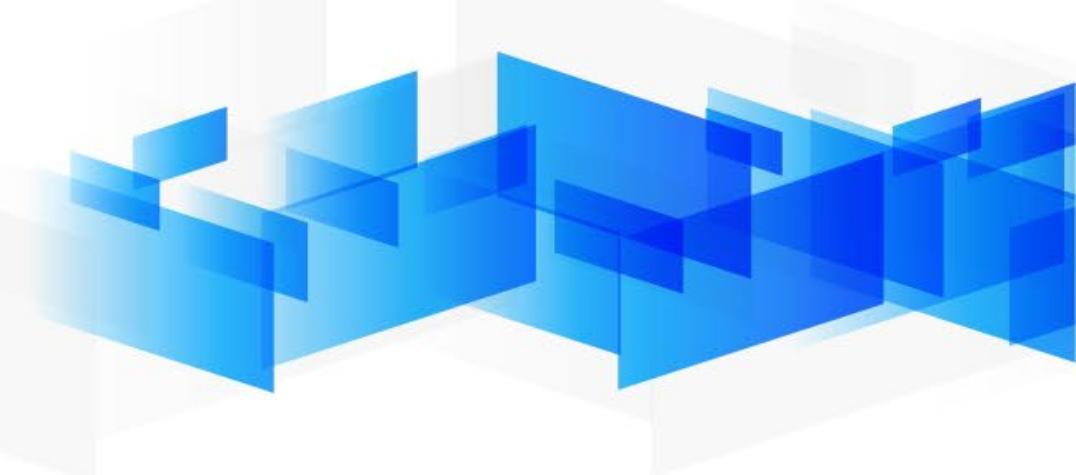
Затем эти 5-7 карт переворачиваем рубашкой вверх, мешаем и доставая по одной в хаотическом порядке, просим ребёнка рассказать о том, что происходило с ним на этапе этой карты.

Соответственно, рассказ ребёнка во второй раз становится таким же хаотичным, как и порядок доставания карт.

И так делаем 5-6 раз: переворачиваем, смешиваем, достаем по одной и снова он нам рассказывает. И каждый раз его рассказ звучит заново, в ином порядке.

В итоге, рассказ о ситуации (проблеме) превращается в рассказ о чем-то маловажном, не настолько уж существенным, чтобы о нем так переживать.

Источник: Журнал практического психолога. Специальный выпуск №4
июль-август 2018. "Метафорические ассоциативные карты"



Официальные каналы Министерства образования
и науки Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО
«Институт развития образования Краснодарского края»

