



Алгоритм деятельности педагогических работников по поддержке обучающихся - детей участников (ветеранов) специальной военной операции - находящихся в кризисном состоянии

Мазурова Елена Владимировна, руководитель отделения по социальной педагогике КУМО, заведующий отделом психолого-педагогической помощи
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

1

- рекомендации по созданию благоприятного для микроклимата в учебных коллективах для детей участников СВО

2

- информирование о маркерах стресса и кризисного состояния у обучающихся

3

- ознакомление со способами реагирования на острые эмоциональные проявления у несовершеннолетних

4

- ознакомление с алгоритмом действий по поддержке обучающихся из семей погибших участников СВО

**Мониторинг
психозмоционального состояния
ребенка****Мониторинг успешности
обучения****Мониторинг социальной
активности и поведения****Симптомы стресса у ребенка**

- повышенная тревога;
- пессимистическое настроение, хроническая усталость;
- подавленное состояние, апатия;
- раздражительность;
- мышечные «зажимы» в теле;
- головные боли, боль в грудной клетке;
- депривация (нарушение) сна и бодрствования;
- нарушение аппетита;
- временное снижение когнитивных способностей;
- снижение или утрата мотивации к обучению;
- ухудшение памяти и концентрации активного внимания,
- замедление всех психических процессов;
- снижение работоспособности;
- социальное дистанцирование;
- снижение сетевой активности в Интернете;
- снижение активности в социуме;
- замкнутость;
- агрессивность;
- вызывающее поведение;

Проявления острого эмоционального состояния

Младший школьник

- часто плачет;
- капризность или частые колебания настроения и поведения от одной крайности к другой;
- проявляет агрессивность или ведет себя очень шумно и грубо во время игры;
- раздражителен по отношению к окружающим, боится и не доверяет им;
- проявляет суетливость и неспособность завершить начатое дело;
- становится замкнутым, слишком спокойным и послушным, не проявляет свои чувства и желания;
- не может концентрировать внимание или запоминать изучаемое в школе, что вызывает трудности в усвоении программного материала;
- не может заниматься вместе с другими, предпочитает индивидуальные формы работы;
- погружен в самостимуляцию (постоянно раскачивается вперед-назад или качает головой);

Подросток

- значительные трудности и проблемы в учебе и общении;
- самоизоляция от окружающих;
- чрезмерное подражание окружающим и зависимость от чужого мнения и указаний;
- крайняя степень подавленности, отрешенность;
- отсутствие реакции на окружающее, доходящее до степени полной неподвижности;
- функциональные расстройства самочувствия
- галлюцинации (ложные зрительные или слуховые образы);
- чрезмерная недоверчивость, идеи угрозы со стороны окружающих;
- попытки самоубийств

Старший подросток

- депрессивные, астенические и тревожно-фобические, истероподобные расстройства,
- вегетативно-сосудистые и другие соматические нарушения

Как оказать помощь при острых эмоциональных реакциях



ПЛАЧ

- не оставлять ребенка одного;
- установить физический контакт с ребенком (взять за руку, положить свою руку ему на плечо или спину, погладить его по голове); дать ему почувствовать, что взрослый рядом;
- применять приемы «активного слушания»: периодически произносить «ага», «да», кивать головой, т.е. подтверждать, что взрослый слушает и сочувствует;
- не стараться успокоить плачущего ребенка; дать ему возможность выплакаться, выговориться, «выплеснуть» горе, страх, обиду;
- не задавать вопросов, не давать советов.



ИСТЕРИКА

- убрать зрителей;
- неожиданно совершить действие, которое может сильно удивить (можно с грохотом уронить предмет);
- обращаться по имени;
- говорить с короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»);
- истерика может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, после истерики наступает упадок сил, по возможности следует уложить ребенка, предоставить возможность отдохнуть.

Как оказать помощь при острых эмоциональных реакциях



СТРАХ

- положить руку ребенка себе на запястье, чтобы он ощутил спокойный пульс взрослого (это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один»);
 - стараться дышать глубоко и ровно, побуждать ребенка дышать в одном ритме с вами;
 - если несовершеннолетний говорит, необходимо слушать его, проявлять заинтересованность, говорить, выражать понимание, сочувствие, применять активное слушание;
 - переключать внимание, отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.)
-



АГРЕССИЯ

- свести к минимуму количество окружающих;
 - говорить спокойно, постепенно снижать темп и громкость речи;
 - принять чувства обратившегося ««Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации»»;
 - задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?».
 - дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.);
 - переключить внимание, предложить какое-либо задание («Помоги мне, пожалуйста, раздать тетради», «Вымой доску» и т.д.);
 - возможно разрядить обстановку смешными комментариями или действиями;
-



АПАТИЯ

- Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»
- Предоставить возможность испытывать негативные эмоции;
- Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж пальцев, мочек ушей;
- Предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений)

Приемы и техники экстренной помощи

«Контроль дыхания» - сделайте вместе с обучающимся глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов, повторять в течение нескольких минут;

«Дыхания по квадрату»: попросите обучающегося подышать - каждый этап дыхания (вдох–пауза–выдох–пауза) должен длиться 4 секунды;

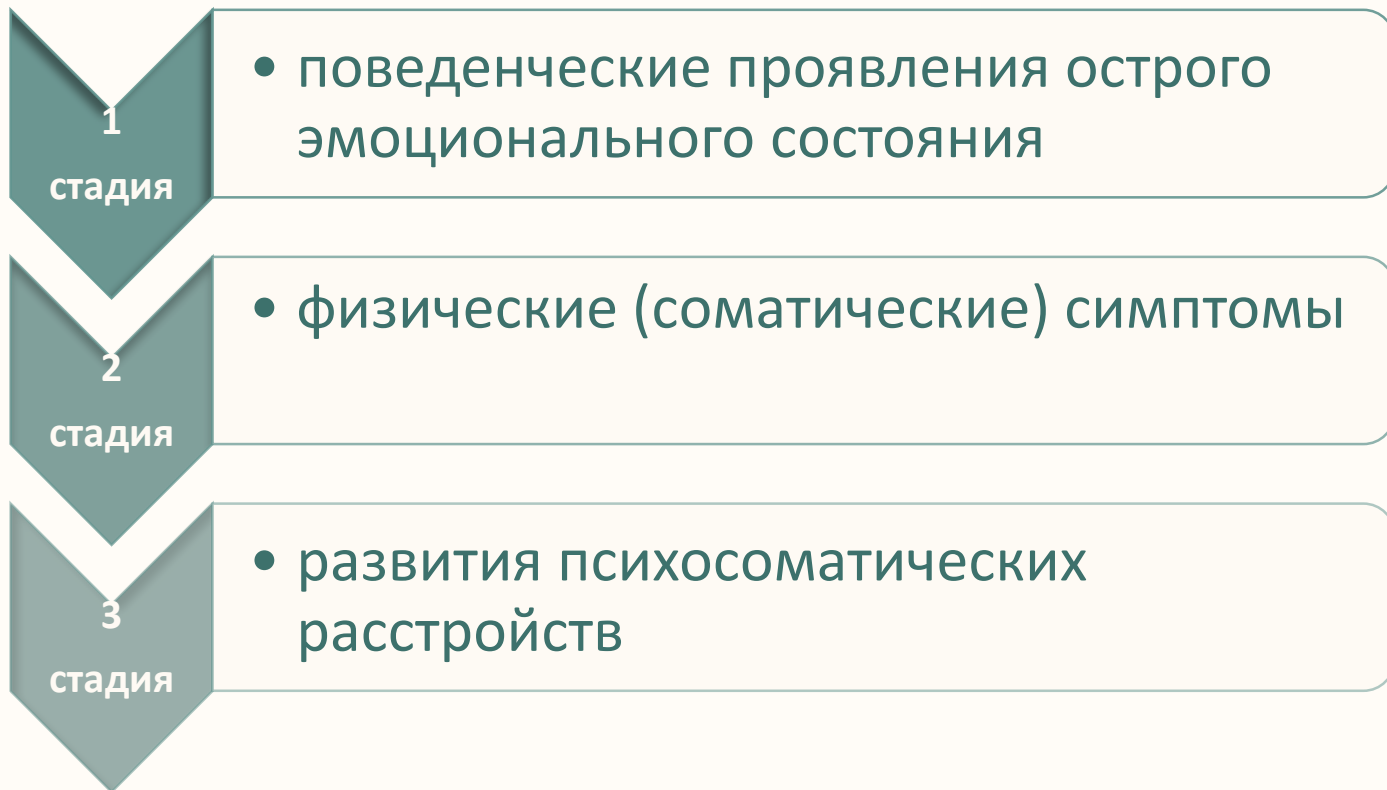
«5-4-3-2-1» - попросите обучающегося перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он может обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус;

«Проговаривание собственных эмоций» - попросите обучающегося как можно более четко обозначить и назвать эмоции, которые он испытывает (вербализованные эмоции и чувства обучающегося должны получить принятие со стороны взрослого)

Обращение к органам чувств - попросите обучающегося найти 5 любых предметов и описать, как они выглядят (цвет, форма, размер и т. д.). Можно выделить критерий для поиска объектов (например: найти 5 зелёных вещей, 5 круглых предметов)

«Ритмичные действия» - попросите обучающегося постукивать в ритм пальцами рук по столу, в определённом ритме хлопать в ладоши, танцевать — главное прислушиваться к звукам и ощущениям в теле

Стадии и последовательность реализации острых эмоциональных состояний:



Педагогическая поддержка обучающихся в кризисном состоянии

- **Допущение регресса** (регресс к более ранним стадиям развития становится психологической формой самозащиты)
- **Сохранение нормального образа жизни** (продолжение привычного образа жизни с присущими им обязанностями: ходить в школу, делать домашние задания, помогать взрослым по дому и т. д. - помогает в преодолении травматических ситуаций)
- **Создание «островков стабильности»** (ситуации, когда, несмотря на общую нестабильность, они смогут почувствовать себя в безопасности хотя бы на один день):
 - ✓ игры (объединяющие действия в кругу),
 - ✓ рассказывание позитивных историй,
 - ✓ «переходный объект» (предмет, который эмоционально связывает его с близким человеком и может помочь справиться со страхом и разлукой, если такого нет, следует предложить ребенку выбрать такой предмет);
 - ✓ ритуалы

**ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ГИБЕЛИ
ЧЛЕНА СЕМЬИ**

от родителей
(законных
представителей)

Выражение соболезнований. Беседа с родителями о том, какой информацией владеет ребенок. Определение ресурсов семьи. Предложение помощи.

от самого
несовершеннолетнего

Выражение соболезнований. Определение психоэмоционального состояния ребенка. Если ребенок хочет поговорить, найти время выслушать его. Наблюдение за ребенком. Оказание помощи при остром реагировании. Предложение помощи.

от иных обучающихся
образовательной
организации

Выяснение достоверности информации. Наблюдение за ребенком. Определение ресурсов семьи. Предложение помощи. Работа с классным коллективом.

из иных источников

Выяснение достоверности информации. Наблюдение за ребенком. Определение ресурсов семьи. Предложение помощи.

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ

БЕСЕДА С РОДИТЕЛЕМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ) НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

- ✓ Какой информацией владеет несовершеннолетний о факте гибели родственника;
- ✓ Как он отреагировал на информацию о гибели родственника;
- ✓ как изменилось поведение и эмоциональное состояние несовершеннолетнего после получения информации о гибели родственника;
- ✓ Какое эмоциональное состояние у него на данный момент
- ✓ Кто помогает осуществлять уход за несовершеннолетним в период переживания горя;
- ✓ Допустимо ли обсуждение случившегося в коллективе сверстников в целях организации поддержки несовершеннолетнего со стороны других детей;
- ✓ Есть ли необходимость с точки зрения родителя (законного представителя) в психологической поддержке несовершеннолетнего;

Информирование о том, какую помощь может оказать образовательная организация в данной ситуации *(наблюдение за состоянием ребенка, оперативное информирование родителей, помощь с учебой, поддержка педагогов и сверстников и т.д.)*

ОРГАНИЗАЦИЯ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

1. Определение изменений в поведении, эмоциональном, физическом и психическом состояниях несовершеннолетнего через непосредственное наблюдение педагогов (принимают участие все педагоги образовательной организации, т.к. изменения в поведении могут проявляться на любых занятиях, переменах, во время приема пищи, на иных мероприятиях).

Понять, актуальное состояние ребенка и оценить степень ориентированности его в пространстве и времени можно с помощью простых вопросов, например, «Как дела?», «Какой у тебя сейчас будет урок?», «Ты замерз?», «Ты голоден?» и др.)

2. Выявления маркеров неблагополучного переживания горя (учет особенностей процесса горевания, критические периоды переживания горя, характерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних)

3. Отслеживание сетевой активности ребенка (обратить внимание на тематику публикаций на страницах ребенка, статусы и ночную активность в социальных сетях)

Критические периоды переживания горя

48 часов –

шок, отказ
поверить в
происходящее

1 неделя –

ощущение упадка
сил,
эмоционального и
физического
истощения

2-5 недели –

чувство
покинутости, но
могут появляться
ощущения, что
все неплохо,
жизнь
продолжается

6-12 недель –

осознается
реальность
потери, могут
возникать
сложности в
самоконтроле

12 месяцев –

первая
годовщина
смерти может
быть либо
травмирующей,
либо
переломной
(зависит от того,
как шла работа с
горем), далее –
«эмоциональное
прощание с
умершим»

Процесс горевания - это естественный процесс переживания горя

Характерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних

от 6 до 8 лет

- трудности в понимании реальности смерти;
- поведение в группе (классе) не свойственное своему характеру
- проявление гнева

от 9 до 12 лет

- чувство беспомощности (что противоречит стремлению в этом возрасте быть более независимым)
- внешнее скрывание своих эмоции (при внутренней обиде на замечания, сделанные в школе)
- снижение ожидаемого образовательного уровня
- словесные и физические агрессивные реакции в школе
- бунт против авторитетов

Подростковый возраст

- поиск помощи вне дома;
- чувство изоляции (потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать);
- несвойственное поведение;
- реакции могут быть похожи как на реакции взрослых, так и на реакции детей

Нехарактерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних

от 6 до 8 лет

- физиологические изменения (расстройства кишечника, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, нарушения сна),
- невротические реакции (сосание пальца, откусывание ногтей, вырывание волос), и др.);
- неуправляемое поведение
- острая чувствительность к разлуке

от 9 до 12 лет

- физиологические изменения
- неврологические реакции
-
- неуправляемое поведение,
- снижение успеваемости, когнитивных функций (памяти, внимания, мышления),
- самоповреждающие действия
- отсроченное переживание горя

Подростковый возраст

- анорексия, бессонница, галлюцинации,
- признаки депрессии,
- побеги из дома,
- употребление ПАВ,
- сексуальная распущенность,
- суицидальное поведение,
- полное отсутствие каких-либо проявлений чувств,
- снижение успеваемости, когнитивных функций (памяти, внимания, мышления),
- самоповреждающие действия

Педагогическая поддержка обучающихся в ситуации неосложненного горя

- Сохранения привычных условий обучения и школьных требований (при отсутствии у ребенка видимых изменений в поведении и эмоциональном состоянии)
- Терпение и спокойствие при проявлении тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность в первые недели
- Выслушивание ребенка, если он хочет поговорить (при разговоре важно проявлять заинтересованность, сопереживание и сочувствие, допустимы телесные прикосновения: обнять ребенка, взять его за руку).
- Привлечение друзей ребенка к оказанию поддержки (детям следует объяснить, что беседы об умершем человеке помогают сохранить о нем добрую память)
- Готовность к сложным вопросам и честности в ответах (важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки)
- Открытый разговор о чувствах, внушение ребенку допустимости плача, улыбки, смеха
- Контакт с родителем (связь между педагогом и его семьей дает ребенку ощущение безопасности)
- Обсуждение с родителем изменений в поведении ребенка, в его привычках.
- Особое внимание к трудным для ребенка, потерявшего родственника, дням (праздники и семейные даты).

Педагогическая поддержка обучающихся в ситуации в ситуации осложненного горя

- Информирование родителя (законного представителя) об изменении в поведении ребенка в школе и необходимости дополнительной помощи: педагога-психолога в образовательной организации или иной организации;
- Психолого-педагогическая поддержка несовершеннолетнего (выражение соболезнования, поддержка стремления проговорить состояние, выслушивание);
- Обращение на консультацию к педагогу-психологу по поводу дополнительных форм поддержки несовершеннолетнего (в случае отсутствия в образовательной организации педагога-психолога следует обратиться в центр ППМС-помощи);
- при необходимости обеспечение временного снижения требований к обучению и успеваемости ученика (как вариант, обучение по индивидуальному учебному плану);
- Наблюдение за поведением несовершеннолетнего в совместных формах деятельности и своевременное реагирование на ухудшение состояния (временное улучшение состояния может сменяться периодами его ухудшения);
- Реализация алгоритма действий педагогического коллектива образовательной организации при выявлении несовершеннолетнего, находящегося в социально опасном положении (организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально-опасном положении)

Педагогическая поддержка обучающихся в ситуации в ситуации осложненного горя

Дополнительными предпосылками для осложненного переживания горя у несовершеннолетнего могут быть ситуации:

- если он не видит слез взрослых, это накладывает для него запрет на выражение собственных чувств;
- если взрослые избегают разговоров об утрате близкого человека, выражения чувств (несовершеннолетний может не проявлять своих чувств и избегать вопросов);
- сокрытие факта смерти или запрет на выражение чувств могут привести к появлению патологических реакций;
- обман, ложь со стороны членов семьи (других взрослых людей), может привести к серьезному риску эмоционального отдаления ребенка от остальных членов семьи;

**Психолого-педагогическая
поддержка обучающегося**

- проявление терпения, заботы и внимания;
- предоставление возможности выговориться (выслушивание), поддержка стремления проговорить свое состояние;
- временное снижение требований к успеваемости (при необходимости);
- реагирование на особенности эмоционального состояния и поведения несовершеннолетнего;
- обеспечение возможности получения психологической помощи (в образовательной организации, других ведомствах);

Работа с классным коллективом

- создание благоприятного психологического климата и дружелюбной среды в классном коллективе;
- наблюдение за взаимоотношениями между детьми в классном коллективе;
- проведение профилактических занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей;
- беседы о способах поддержки сверстников (друг друга) в трудных ситуациях;
- пресечение обсуждения СВО и причин происходящего (слухов)

Работа с семьей

- выяснение семейной ситуации (психологического климата в семье, имеющихся проблем и трудностей);
- информирование родителя (законного представителя) несовершеннолетнего о тревожных сигналах в поведении ребенка;
- предложение вариантов помощи и решения проблем;

Практические задачи (кейсы) по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников СВО

Основные этапы решения кейса

1. Анализ конкретной жизненной ситуации и лиц, вовлеченных в нее;
2. Выявление проблемы, постановка психолого-педагогической задачи;
3. Разработка плана решения психолого-педагогической задачи:
 - выбор оптимальных ресурсов для решения данной ситуации;
 - выбор форм и методов психолого-педагогической поддержки, а также критериев, по которым можно будет судить о достигнутых результатах;
 - определение специалистов, партнеров и участников взаимодействия, сроков проведения работы;
 - при необходимости подготовка конкретных условий;
4. Осуществление плана решения данной ситуации;
5. Регулирование и контроль в ходе реализации плана;
6. Анализ результатов.



Кейс 1

Подросток Иван (13 лет) очень не хотел отпускать отца (военнослужащего) в зону боевых действий. К сожалению, мужчина впоследствии пропал без вести. Очень долгое время от него не было никаких вестей.

Мама мальчика поглощена собственными переживаниями.

Сын остался предоставлен сам себе, стал пропускать занятия в школе, редко готовился к урокам, без контроля гулял по улице.

Кейс 2

Дмитрий (10 лет) окончил начальную школу на «4» и «5». Был всегда готов к урокам и охотно отвечал на поставленные вопросы. Принимал участие в конкурсах и мероприятиях, проводимых в классе. Не всегда был инициативным, но сам включался в организованную на уроках деятельность, проявляя высокий познавательный интерес ко многим предметам.

При переходе в основную школу - в 5-й класс - Дима потерял интерес ко многим предметам, у него снизилась успеваемость по математике, иностранному языку, русскому языку, истории, на уроках он стал много отвлекаться, часто ничего не делать, отвлеченно смотреть в окно, не выполнять домашние задания. Папа Дмитрия участвует в СВО.

В семье есть еще младшие брат и сестра

Кейс 1. Решение

1. Беседа с мамой мальчика. Рекомендовано: переключить свое внимание на сына, ограничить поток негативной информации, поступающей из СМИ, от близкого окружения, стараться больше обращать внимание на текущие хлопоты и привычные дела. Воздержаться от эмоциональных высказываний по поводу военных действий. Не внушать сыну страх и тревогу.
2. Маме были даны рекомендации обратиться к психологу для совладания со своими эмоциями.
3. Предложена помощь психолога мальчику
4. Педагогам рекомендовано наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием Ивана.
5. Классный руководитель вовлек подростка в мероприятия класса и школы:
 - участие в празднике «День матери» (Ивану дано задание быть редактором газеты, посвященной этому празднику. Также мальчик принял участие в исполнении стихотворений и песен, посвященных Дню матери.);
 - участие в значимом для Ивана мероприятии - акция «Письмо солдату»;
 - привлечение Ивана для проведения физкультминутки в классе, спортивных мероприятий (Иван вошел в группу «Орленок-спортсмен» при вступлении класса в «Орлята России»)
 - в рамках внеурочной деятельности «Юный книголюб» включение Ивана в чтение и обсуждение произведений на военную тематику;
 - предоставление Ивану и его одноклассникам памятки «Если сложно – позвони!»

Кейс 2. Решение

1. Беседа с мамой Дмитрия - выяснение поведенческих изменений у Дмитрия в домашней обстановке, наличие изменений в отношениях с младшими сестрой и братом.
2. Получение согласия на психолого-педагогическое сопровождение
3. Рекомендации маме - держать на контроле психоэмоциональное состояние всех детей и постараться регулировать собственное состояние (обозначены приемы и методы регуляции эмоциональных состояний). Строить отношения с сыном и младшими детьми на основе доверия и взаимной помощи. Распределять посильные обязанности детей в семье, уделяя всем равноценное внимание. Эмоционально поощрять за помощь.
4. Рекомендации педагогам - обращать внимание на эмоциональное состояние и поведение Димы, поддерживать положительную мотивацию к обучению; провести классные мероприятия, направленные на адаптацию обучающихся к основной школе и сплочение классного коллектива; провести в классе беседу по налаживанию взаимоотношений между одноклассниками, а также работу по разъяснению жизненной ситуации Димы; привлечь Дмитрия к активному участию в мероприятиях класса и школы; поддерживать связь с родителями по вопросам обучения и воспитания.
5. Проведение беседы с отцом мальчика (во время его отпуска) - рекомендовано отцу провести разъяснительную беседу с сыном, что в его отсутствие помощь семье также важна, и Дмитрий может и должен помогать маме, а отец будет ценить его ответственность и внимание, которое он будет уделять близким. Также важно отметить значимость желания получать новые знания и хорошо учиться.

Благодарю за внимание

Остались вопросы?

Телефон 8 3852 50 18 68

(Мазурова Елена Владимировна)

Электронная почта: info@ppms22.ru