

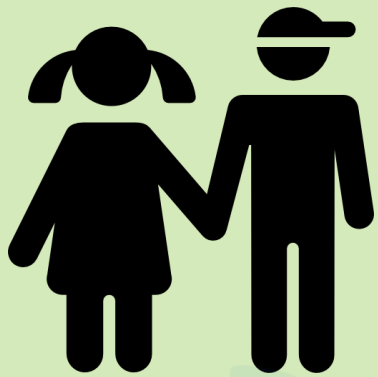


ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ РФ
МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Дети - свидетели военных действий

Комолова Ольга Сергеевна,
психолог сектора экстренного реагирования и психологического
консультирования Федерального координационного центра

Дети, прибывающие с новых и приграничных территорий



- приехали вместе с родителями
- приехали с другими родственниками
- дети-сироты из учреждений
- дети, которых собрали и привезли соседи
- прибыли централизованной группой (образовательные организации, школьные классы)
- самостоятельно с эвакуацией (подростки)
- дети, которые «непонятно откуда взялись»

ЧТО ПРОИСХОДИТ ДАЛЬШЕ?



- Дети вместе с семьей окончательно остаются на новом месте
- Дети вместе с семьей планируют вернуться после окончания военных действий
- Дети находятся без родителей, ждут приезда родителей/возвращения домой
- Дети, у которых нет связи с родителями
- Дети вместе с семьей находятся на территории ведения военных действий (отказались, нет возможности эвакуироваться)

Состояния детей

- Острые стрессовые реакции
- Боязнь громких звуков, шума самолетов
- Горевание
- Состояние тревоги, страха (за будущее, за близких)
- Агрессивность, протестное поведение
- Депрессивная симптоматика
- Эмоциональное напряжение

Какие проблемы озвучивают дети



Все дети травмированы, видели разрушения, смерти, долгое время находились в ситуации угрозы жизни себя и близких. При этом обычные проблемы, которые были, тоже не пропадают

- детско-родительские отношения;
- профориентация;
- взаимоотношения со сверстниками;
- эмоциональная, психологическая поддержка;
- трудности в межличностных отношениях, конфликты;
- запрос на активное слушание, эмоциональную, психологическую поддержку



- саморегуляции психологического состояния и стрессоустойчивость;
- нарушение адаптации;
- разделение с семьей, друзьями
- чувство тревоги, нервное напряжение, раздражительность;
- беспокойство о будущем, страх перед будущим
- переживания, связанные с травматическим опытом, отреагирование эмоций;
- переживание горя, смерти близкого;
- потеря чувства безопасности;
- страх перед началом обучения в школе, боязнь языкового барьера, новой программы;
- переживания об эмоциональном и психологическом состоянии, здоровье близких;
- беспокойство о близких, которые не эвакуировались

Адаптация

Чего ждать?

- Языковой барьер (реальный или ожидаемый)
- Не учились, другая программа, другой язык обучения
- Другая культура и традиции (есть особенности)
- Трудности с идентичностью
- В школе в классах могут учиться дети военнослужащих разных сторон

Поведение и привычки

продиктованные военными действиями



Поведение и привычки

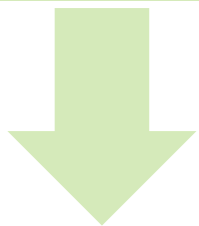
продиктованные военными действиями

- боязнь громких звуков
- спят в одежде
- всю одежду на себя
- прячут еду (недоедали, завтра еды может не быть)
- спят на полу
- сумка всегда собрана
- не видят смысла в продолжении обучения (ценятся навыки выживания, практические умения, но не знания)
- информационная война - все равно читают проукраинские каналы, каналы с дезинформацией, спрашивают "А правда, русские наш город сегодня бомбили"?



Адаптация

Как помочь?



Поддержка и общение

Спрашивать и быть открытым к диалогу о жизни, родных, привычках - стараться сохранить и интегрировать то, что важно для ребенка, если это возможно на новом месте



Стабилизация

Поддерживать привычные рутинные действия, давать возможность принимать решения, планировать



Кризисные состояния

Быть готовыми поддержать в случае кризисов, тяжелых переживаний, реакций на события

Когда необходима помощь специалиста

Возможные проявления психотравмы

- Повторяющиеся, непроизвольные и вторгающиеся воспоминания (воспроизведение события, образов, мыслей и восприятий, вызывающее тяжелые эмоциональные переживания, постоянно повторяющаяся игра, в которой проявляются темы или аспекты травмы)
- Кошмарные сновидения, содержание которых дети не запоминают
- Диссоциативные реакции (флэш-беки в ответ на триггер)
- После столкновения с травмирующими воспоминаниями – длительный период сниженного, дисфоричного настроения
- Попытка уйти от воспоминаний, «выключить» их - избегает мыслей, чувств, разговоров о событии;
- Может замирать, выпадать, может складываться впечатление, что он сейчас не здесь, не с нами, ощущение отрешенности
- Переключение внимания - что-то начать делать, чтобы снизить напряжение
- Избегание внешних напоминаний о травме

Когда необходима помощь специалиста

Возможные проявления психотравмы

- Сниженный фон настроения
- Изменение Я-концепции и концепции мира
- Перманентная тревога
- Непосредственное снижение когнитивных функций: внимания, памяти
- Определенные внешние стимулы вызывают отклик, не пропорциональный силе стимула
- Считывается угроза, там где ее нет, на потенциально угрожающее поведение - предотвращение угрозы через нападение
- Сверхбдительность
- Проблемы с концентрацией

Ситуация в семье вынужденных переселенцев

**– жизнь разделена на «до» и
«после»**

Как помочь?

С чем сталкиваются семьи вынужденных переселенцев

Утрата:

- стабильности
- безопасности, защищенности
- уклада, устоев, привычек
- планов
- уверенности в будущем, образа будущего
- идентичности
- социального окружения
- контроля

Круг проблем

- весь спектр кризисных эмоциональных реакций и эмоциональных состояний
- нарушение адаптации
- переживания, связанные с травматическим опытом
- сложности в принятии решений
- перераспределение ответственности и ролей
- финансовые, бытовые, социальные трудности
- отсутствие ресурсов
- ситуация небезопасности

Как помочь семьям вынужденных переселенцев

- Адаптация к новым условиям жизни
- Удовлетворение базовых потребностей
- Восстановление ресурсов
- Помощь с нормализацией бытовых условий
- Помощь в восстановлении документов
- Помощь с трудоустройством
- Помощь с устройством детей в сад, школу, СПО
- Допсихологическая помощь

- Помощь психолога: экстренная и кризисная
- Стабилизироваться
- Нормализация чувств
- Восстановление активной позиции
- Краткосрочное и долгосрочное планирование
- Диагностика и коррекция психологического состояния
- Поиск источников социально-психологической поддержки в семье и за ее пределами



МГППУ -
университет для равнодушных людей



MGPPU.RU