

Исакова Нонна Сергеевна

студентка

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ, ЧЛЕНЫ СЕМЬИ КОТОРЫХ ПРИЗВАНЫ НА СВО

Аннотация: психологическое сопровождение детей в российских школах, семьи которых затронуты ситуацией с призывом на специальную военную операцию (СВО), является важной задачей для обеспечения их эмоционального и психологического благополучия. Ситуация, при которой один из родителей подвергается опасности крайне травматична для детей, часто второй родитель сам находится в стрессовой ситуации и не может должным образом обратить внимание на состояние ребенка. В такой ситуации школа, как второй по значимости социальный институт в жизни ребенка, должна подключиться и мониторить психологическое состояние данной категории учеников, с целью предотвратить и минимизировать опасные для психики ребенка последствия.

Ключевые слова: СВО, психологическое сопровождение, эмоциональное благополучие, поддержка семьи, адаптация.

Страх потери одного из родителей является одним из ключевых в жизни каждого ребенка. Когда родитель уходит на войну (в том числе в рамках СВО), ребенок переживает целую гамму сложных эмоций, которые могут влиять на его поведение, учебу и отношения с окружающими.

Государство всячески поддерживает как самих участников специальной военной операции, так и членов их семей, осознавая, что потеря близкого человека, пусть даже и времененная, наносит ущерб эмоциональному состоянию ребенка, а в случае гибели родителя ребенку может потребоваться экстренная психологическая помощь.

В связи с этим в рамках Концепции развития системы психолого-педагогической помощи до 2030 года дети участников СВО являются получателями

адресной психологической помощи, тем самым государство признает данную категорию детей нуждающимися в дополнительной защите [1].

По мнению исследователей, школа является важнейшим социальным институтом в жизни ребенка, уступая место только воспитанию в семье, в школе ребенок проводит большую часть своей жизни [3], следовательно, перед образовательной организацией ставится задача сохранения психического здоровья учащихся, особенно тех, кто попадает в группу риска.

Работа с учащимися московских школ, как правило, ведется по следующим пятиосновным направлениям, которые следует применять и к детям участников СВО.

1. Мониторинг психологического состояния. Для таких категорий детей важно регулярно проводить оценку эмоционального состояния, включая такие конструкты как тревожность, агрессия, апатия, страхи.

Также мониторинг необходим для выявления потребностей ребенка, с тем чтобы определить нуждается ли ребёнок в поддержке, оценить, как он адаптируется к ситуации.

В качестве инструментов диагностики могут быть использованы беседы с психологом, проективные методики (рисунки, сказки), анкетирование (для подростков).

2. Психолого-педагогическое сопровождение в процессе обучения. Если по результатам мониторинга выявлены какие-то отклонения в эмоциональном состоянии обучающегося необходима более углубленная индивидуальная или групповая работа с данной категорией детей.

Так, например, крайне важно предоставить ребенку безопасное пространство предоставив ребёнку возможность выговориться, не давя его вопросами.

Уместно научить ребенка использовать техники релаксации – дыхательные упражнения, методы снижения тревожности с тем, чтобы он мог в случае необходимости помогать себе сохранять душевное равновесие.

Параллельно рекомендуется вести работу с чувствами, психолог должен оказать помощь в осознании и принятии ребенком своих эмоций (злость, грусть, страх).

При этом стоит подчеркнуть, что если в классе или в целом в школе есть целая группа детей с аналогичными проблемами, есть целесообразность проведения регулярной групповой терапии, так помимо проработки своих эмоциональных состояний дети смогут найти близких по духу людей, ощутить поддержку сверстников, имеющих те же проблемы.

Возможно создание терапевтических группы для детей с похожими переживаниями в количестве 6–8 человек, с которыми могут быть использованы элементы игровой терапии (для младших школьников) с целью снятия напряжения через игру.

Также исследования доказывают важную роль арт-терапии (рисование, лепка, коллажи) с целью невербального выражения эмоций, что, как следствие, улучшает эмоциональный фон, снижает уровень тревожности обучающихся [2].

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

Для исполнения этой задачи важно в целом поддерживать здоровый психологический климат в школе и малой социальной группе – классе, в котором обучаются дети участников СВО. Стоит обратить внимание на организацию совместных активностей, таких как спортивные игры или творческие мастерские, которые способствует укреплению социальных связей. Это может делать не только педагог-психолог, но и классный руководитель в течении классного часа.

4. Оказание экстренной психологической помощи и психологической коррекции.

Экстренная помощь может понадобиться по результатам диагностики, или, при наступлении в жизни ребенка еще более травматичного события, например, при гибели одного из родителей в ходе военной операции.

Существуют случаи, когда при потере родителя у ребенка начинали проявляться панические атаки, особенно важно уметь купировать их в школе.

При наступлении такой ситуации необходимо как можно скорее обеспечить ребенку физическую безопасность, увести его в тихое место, избавить от факторов стресса и шума. Предложить ему воды, попробовать установить диалог, начав с дыхательных техник и сфокусироваться на технике «заземление», которая по мнению практикующих психологов является хорошим выводов из панической атаки, например, «Назови 5 предметов, которые ты видишь, 4 звука, 3 ощущения» [4].

После купирования приступа, далее также необходима дальнейшая работа по избавлению от приступов паники, налаживанию эмоционального самоконтроля, для этого применяются как групповые, так и индивидуальные занятия с психологом.

Следовательно, экстренная психологическая помощь в случае потери родителя – это не только поддержка в момент утраты, но и долгосрочная работа по восстановлению эмоционального здоровья ребенка. Важно создать атмосферу доверия и понимания, чтобы дети могли открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

5. Обеспечение информирования о возможностях и ресурсах получения психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.

Обеспечение информирования о возможностях и ресурсах получения психологической помощи и психолого-педагогической поддержки является важным шагом в поддержке детей и их семей в сложные времена. Надо донести до ребенка и его семьи, что они могут и должны обращаться к школьному психологу, если заметят изменения в поведении ребенка, его отношению к учебе, эмоциональном фоне ребенка.

Иногда родители не хотят обращаться к школьному психологу, надо проинформировать о всех возможных способах, в том числе о горячей линии психологической помощи.

Если в школе таких обучающихся много, то возможно создание информационных сессий в ходе родительского собрания, на встрече с родителями и детьми, можно обсудить доступные ресурсы и способы получения помощи.

Также имеет хорошую результативность создание групп для родителей и детей, где они могут делиться опытом и получать информацию о возможностях психологической помощи.

Таким образом, существует высокая вероятность того, что учащиеся общеобразовательных организаций, могут испытывать признаки стресса – от легкого беспокойства до глубокого панического страха. Это особенно актуально для тех, чьи родители или близкие были мобилизованы. Мобилизация родных представляет собой психотравмирующее событие, в отношении которого ребенок не имеет контроля. Он не может предотвратить или изменить эту ситуацию, что делает его переживания особенно тяжелыми и мучительными. Такие обстоятельства могут вызывать у детей чувство беспомощности и страха, что требует внимательного подхода к их эмоциональному состоянию и необходимости поддержки.

В заключение хотелось бы отметить, что только последовательная работа по психологическому сопровождению поможет ребенку преодолеть стрессовую для него ситуацию, чтобы не нарушилась успеваемость и не была затронута эмоциональная сфера обучающегося.

Работа по психологическому сопровождению детей в российской школе, члены семьи которых призваны на СВО состоит из нескольких направлений, и, конечно, кроме педагога-психолога, классный руководитель ребенка также должен обращать повышенное внимание на таких детей, так как они входят в группу риска, в том числе он может осуществлять информирование семьи о возможностях и ресурсах получения психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.

Список литературы

1. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года: утверждённая Минпросвещения России 18 июня 2024 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3M4sHJ> (дата обращения: 03.03.2025).

2. Албакова Л.О. Арт-терапия как уникальный метод коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста / Л.О. Албакова, З.А. Арсикиева // МНКО. – 2021. – №4 (89) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3M4u6G> (дата обращения: 18.04.2025).

3. Лазарев А.С. Семья и школа как значимые институты социализации младших школьников / А.С. Лазарев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2024. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3M4u7N> (дата обращения: 18.04.2025). – DOI 10.24158/spp.2024.6.7. – EDN CXDFWD

4. Малейчук Г. Предательство тела: терапия панических атак / Г. Малечук // Вестник психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/public/predatelstvo-tela-terapiya-panicheskikh-atak/> (дата обращения: 18.04.2025).