

Хоменчук Виктория Владимировна

студентка

Старикова Нина Базаровна

студентка

Научный руководитель

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151601

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ
ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ СЕМЕЙ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УШЕДШИХ НА СВО**

***Аннотация:** в статье были определены психологические особенности адаптации детей младшего школьного возраста, были изучены изменения семейной системы после ухода одного из родителей на СВО, были установлены эффективные методы и приемы работы педагога-психолога, способствующие снижению тревожности у таких детей, были разработаны профессиональные рекомендации для педагога-психолога по сопровождению детей младшего школьного возраста, которые столкнулись с такими изменениями в семье. Проведенный анализ демонстрирует важность формирования профессиональных рекомендаций для педагога-психолога по сопровождению детей младшего школьного возраста, чьи отцы ушли на СВО.*

***Ключевые слова:** семьи военнослужащих, специальная военная операция, профессиональные рекомендации, дети младшего школьного возраста, адаптация, тревожность.*

Младший школьный возраст характеризуется сохранением во многом детских черт, которые еще присущи периоду дошкольного возраста. Возраст 6–7 лет выражается кризисом, который проявляется в манерности поведения ребенка, демонстративности и потери контроля над собой. Данный кризис Л.С. Выготский описывал, как перестройку отношений и поведения с окружающими [4]. Также в период кризиса происходит становление самооценки, чаще всего она зависит от мнения окружающих людей, формируются чувство значимости и компетентности в чем-либо. Кризис 7 лет, формирование внутренней позиции школьника, усугубляется началом обучения в школе. Э. Эриксон писал, что в процессе социальной адаптации формируется чувство социальной и психологической компетентности при благоприятных условиях и, соответственно, чувство социальной и психологической неполноценности при неблагоприятных условиях [23].

Стелла Чесс и Александр Томас выделяли 3 аспекта адаптации младшего школьника.

1. Психологическая адаптация, которая включает в себя формирование уверенности в себе и способность к саморегуляции.
2. Социальная адаптация, характеризующаяся положительным общением со сверстниками и учителями, овладение школьными правилами.
3. Физиологическая адаптация, отличающаяся способностью ребенка справляться с учебной нагрузкой и режимом, формированием новых требований к усидчивости [18].

В свою очередь, Л.А. Венгер выделял 3 уровня адаптации первоклассника.

1. Высокий уровень. Отличается адекватностью восприятия школьной информации, спокойным отношением к школьным нормам, ребенок проявляет интерес к самостоятельной работе, может сидеть и спокойно слушать объяснения учителя, домашняя работа выполняется полностью, в классе может занимать статусное положение.
2. Средний уровень адаптации. Младший школьник спокойно посещает школу, сосредоточен и внимателен на уроках, домашняя работа выполняется почти вся, в среде класса общается доброжелательно.

3. Низкий уровень адаптации. Ребенок отрицательно относится к походам в школу, наблюдается нарушение дисциплины, материал осваивается фрагментарно, пассивен, при выполнении домашней работы требуется помощь родителей, близких друзей среди класса не имеет [9].

Когда речь заходит о младших школьниках, мы говорим о детях возраста 6–10 лет. В этом возрасте произвольное внимание только формируются, эмоциональное возбуждение преобладает над сосредоточенностью. Для адаптации к новым условиям у ребенка мобилизуются все ресурсы, включая физиологические, интеллектуальные и прошлый опыт социального общения [21]. Школа с 1 по 4 класс формирует дисциплину, выдержку, сдержанность, системность в действиях. Л.А. Венгер отмечает: «Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться» [3]. Также важно выделить, что скорость и уровень адаптации зависят от темперамента. Исследования Г. Айзенка показывают нам: сангвиники легче переносят кризис 7 лет и адаптацию к школьной среде; холерики могут проявлять инициативу, но весьма импульсивны в своем поведении; флегматики отличаются высокой устойчивостью к стрессу, но медленным привыканием к новым условиям; меланхолики ранимы и чувствительны, у них может наблюдаться повышенная тревожность [11].

Исходя из вышеописанного, младший школьник сталкивается с несколькими сложностями при переходе из дошкольной в школьную категорию.

1. Возрастной кризис.
 2. Психологическая и физическая адаптация.
 3. Формирование новых когнитивных особенностей и навыков.
- Л. Браммер выделял 2 вида семейных кризисов.

1. Эволюционный. Подобный вид кризиса нормален для любой семьи, он характеризует переход семьи на новый жизненный цикл. Поступление ребенка в 1 класс как раз есть один из таких кризисов.

2. Ситуационный (событийный). Он также может случаться в любой семье, но последствий от него может быть больше, чем от эволюционного кризиса.

Сюда относятся наркомания и алкоголизм одного из родителей, развод, насилие между супругами [22]. Также мы бы отнесли сюда, в связи с изменяющимися условиями жизни, уход отца на СВО.

Согласно теории объектных отношений Дэвида Шарфа, основу психики ребенка составляют мать и отец, полноценное их присутствие в жизни школьника. Когда фигура отца неполная или отсутствующая, система семьи искажается, мама начинает заменять обоих родителей [20]. Когда происходит разлука ребенка со значимым взрослым, это может сказываться на его отношении к окружающему миру, на формировании недоверия к другим и даже к самому себе. При отъезде отца из семьи куда-то очень далеко ребенку нужна опора на кого-то извне, понимание, что он не один. Уход отца на СВО можно сравнить с разводом родителей, когда дети остаются с матерью, отец резко исчезает из жизни детей и часто они еще и не имеют связи с ним. В одном из исследований, проводимых на основе теста Р. Кеттела, было отображено состояние детей младшего школьного возраста из разведенных семей и из полных, был четко замечен разрыв в открытости, общительности, доброжелательности и внимательности к людям. Все эти показатели были выше у детей из полных семей. За такими детьми наблюдалась целеустремленность, рассудительность, взвешенность принимаемых решений. При этом такие дети менее способны контролировать свое поведение. Дети же из разведенных семей более замкнуты, неспособны выстраивать отношения с окружающими, более обидчивы и недоверчивы, они менее добросовестны, могут проявлять интерес к риску [15]. На основании вышеизложенного уход отца на СВО сравним с разводом, также стоит отметить, что при разводе ребенок хотя бы понимает, что его папа жив и иногда может иметь с ним связь. С отцом же, ушедшим на СВО, чаще всего, связь недоступна, осложняясь дополнительно незнанием, вернется папа или нет.

Е.И. Комкова также отмечает в своем исследовании, что ребенку необходимы оба родителя для всестороннего развития. Из-за отсутствия одного из них может страдать интеллектуальная сфера, появиться чувство неполноценности, утрата ощущения безопасности и веры в близких [8]. При опросе семей, в которых

отец ушел на СВО, отмечается несколько общих тенденций. Первой из них является осуждение и отсутствие поддержки со стороны других людей, родственников, общественных организаций. Женщины жалуются, что их не хотят принимать в больницы или принимают, но смотрят свысока, если они упоминают принадлежность к семье военнослужащего на СВО. Родственники вместо поддержки спрашивают, сколько денег они получили, не интересуясь состоянием детей и самой женщины. Второй проблемой является перенос всех вопросов семьи на супругу, когда отец пропадает из семьи на долгий промежуток времени без возможности связаться с ним. При отсутствии отца не хватает времени на себя, а также малое педагогическое влияние на детей, особенно на мальчиков. Третьей проблемой встает материальное обеспечение, когда детей в семье несколько, а выплаты семьям участников СВО задерживаются. В совокупности, конечно, дети тоже чувствуют одиночество и покинутость, ведь мать думает о множестве других дел, которые не касаются уделения внимания собственным детям [5].

Д. Рихтер и С. Лемола выделяют 3 фактора, влияющих на состояние семьи, в которой отец ушел на СВО.

1. Такие дети чаще формируют у себя ненадежную привязанность, конфликты в семье повышаются.

2. Дети в семьях с одной матерью получают меньше финансовой поддержки, чаще недоедают, физическое состояние заметно хуже.

3. Отсутствие отца осложняет формирование гендерной идентичности у мальчиков, снижается социальная адаптация и повышается аморальное поведение ребенка [13].

Также стоит отметить, что в семьях, где отец ушел на войну, ухудшается здоровье женщины, так как часто у нее не получается вести всю семью за собой, наблюдается отсутствие социальной и экономической поддержки [7].

Таким образом, семья военнослужащего на СВО сталкивается со множеством трудностей: неприятием общества, грузом ответственности, осуждением, отсутствием поддержки, меркантильностью родственников, ослабление воспитательного процесса. Из-за отсутствия одного из родителей семейная система

претерпевает глобальные изменения, поэтому мама берет ответственность за двоих родителей. Это сказывается на воспитании детей, финансовой составляющей семьи, физическом и особенно психологическом состоянии матери. Дети в этих семьях находятся под влиянием ситуационного семейного кризиса, их отношение к окружающему миру может быть подвергнуто изменениям, также возможно формирование недоверия к другим или даже к самому себе, поведение в школе становится агрессивным, домашняя работа не выполняется, появляется капризность. Отсутствие одного из родителей негативно сказывается на интеллектуальной сфере, появляется чувство неполноценности, пропадает ощущение безопасности и вера в близких. Часто дети чувствуют одиночество и покинутость, ведь мама из-за возникших проблем не уделяет должное внимание собственным детям [16].

Работа педагога-психолога с детьми младшего школьного возраста имеет свои особенности. В этот период у ребенка возможна сильная агрессия, повышенная тревожность и замкнутость. Методами выявления агрессии являются:

- беседа;
- опросы педагогов, родственников детей;
- проективные методики и рисунки (Методика «Дом/Дерево/Человек», «Кактус», «Крокодилы», тест Розенцвейга);
- наблюдение [6].

У младших школьников часто наблюдается повышение агрессии, это связано с такими причинами как: отсутствие должного внимания от значимого родителя, конфликты с учителями или одноклассниками, жесткие требования от преподавателя. Исходя из указанных причин, наиболее подходящими методами для педагога-психолога по борьбе с высокой агрессией у младшего школьника являются.

1. Игротерапия. Через игру ребенок выражает свою злость на ситуацию или на конкретного человека, с помощью игры ребенок находит источник поддержки, опору.

2. Сказкотерапия. Если ребенок не идет на контакт, педагог-психолог берет за основу известную детскую сказку или придумывает свою, а на основе сказки психолог выявляет источник агрессии или других проблем.

3. Сублимация. Психолог переключает фокус внимания ребенка со стрессовых факторов на полезную работу или индивидуальное задание.

К наиболее эффективным форматам работы относят индивидуальную работу, работу в малых группах, а также групповую работу, где педагог-психолог собирает детей младшего школьного возраста с похожей проблемой в семье и через игру прорабатывает с ними развитие навыка конструктивного контакта [19].

У детей, чьи отцы ушли на СВО, возможно появление тревожности из-за неопределенности: папы нет рядом, а мама ничего о нем не рассказывает. Поэтому при работе важно учитывать состояние ребенка (чувство тревоги, необъяснимый страх, резкие перепады настроения, снижение концентрации внимания, длительное снижение настроения, проблемы со сном и общая слабость) и использовать методики для диагностики тревожности, к которым относятся: тест тревожности (Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена); методика измерения уровня тревожности (Тейлора); методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипса); наблюдение; беседа [24].

Детям необходимо уметь преодолевать тревогу, и педагог-психолог имеет эффективные методики по борьбе с ней. Для помощи детям в преодолении тревоги используются следующие методы работы с тревожными состояниями.

1. «Безопасное место» – техника, направленная на формирование у ребенка представления, где ему спокойно и безопасно (например, положительное воспоминание, связанное с родителями).

2. Групповое обсуждение страхов. Детям дается задание нарисовать свой страх, позже они показывают друг другу рисунки и обсуждают их. Суть данного упражнения заключается в том, что у каждого есть свои страхи и переживания, и ребенку важно это знать и понимать.

3. Тренинговые занятия на снижение тревожности (например, техники с распознаванием настроения у себя и других участников, игры на повышение общего самочувствия, раскрепощение в общении с другими, расслабление в компании и отвлечение на что-то хорошее).

4. Психогимнастика. Например, общение со сверстниками при помощи мимики, без слов. Данное упражнение повышает доверие в группе, закрепляет социальное поведение ребенка, учить определять эмоции [12].

Работа с младшим школьником должна быть направлена не только на работу с чувствами и эмоциями, но и на работу с телом. Эффективными будут следующие приемы: работа с заземлением («Я-дерево», «Грустное деревце», «Ладони», «Идентификация»); снятие контроля (Лепка из глины, «Сейф для страхов», «Ангел», «Колыбелька») [1]; дыхательные методики, которые проводятся под контролем психолога в конце активных игр, для того, чтобы вернуться «в себя» («Квадратное дыхание», «Дыхание 4–7–8»).

Также возможна работа психолога не только с ребенком, но и совместно с его матерью. Для этого применяются следующие методы и приемы: упражнение на ценность ребенка («Продолжи предложение», «Экзамен», «Узнай своего ребенка»); распознавание эмоций и чувств («Покажи эмоцию», «Пантомима», «Рисуем вместе», «Радость – грусть»); игротерапия («Паровозик», «Ладонь в ладонь», «Лучик доброты», «Выбери игрушку») [10].

При разработке профессиональных рекомендаций по сопровождению детей младшего школьного возраста, работа педагога-психолога будет направлена на следующие аспекты:

- эмоциональное состояние ребенка (тревожность, личностные переживания, агрессивность, отвержение, замкнутость, ощущение потери близкого);
- успешность обучения (снижение когнитивных функций, утрата мотивации к обучению);
- работа с членами семьи и матерью ребенка, иногда с родственниками;
- работа с классом [14].

Рекомендации для педагога-психолога представляют собой важнейший инструмент профессиональной деятельности, который обеспечивает системность и эффективность работы с младшими школьниками, чьи отцы ушли на СВО. Профессиональные рекомендации включают в себя следующие направления.

1. Наблюдение за обучающимся:

- изменения в поведении, психическом и физическом состоянии;
- психологическая диагностика учебной группы;
- отслеживание активности в социуме, интернет-ресурсах;
- функционал семьи.

2. Психолого-педагогическое сопровождение:

- оказание психологической поддержки (на основе вышепредложенных примеров);
- обучение навыкам саморегуляции;
- приобщение других специалистов (если нужно);
- составление индивидуального подхода в обучении (если требуется);
- информирование педагогического состава о адекватном реагировании на поведение ребенка, рекомендации по взаимодействию с ним.

3. Работа с детским коллективом:

- беседы о поддержке в сложной жизненной ситуации (проводятся в формате игры, обезличено);
- наблюдение за взаимоотношениями в классе;
- создание благоприятного климата (через игротерапию, сказкотерапию, арт-терапию);
- контроль за обсуждением сложных жизненных ситуаций;
- проведение занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости и жизнестойкости;
- информирование о важности героизма, уважения к выбору людей.

4. Работа с родителями:

- информирование родителя о состоянии ребенка;
- получение согласия на психологическую помощь;

- консультирование матери в вопросах изменения семейной системы;
- формулирование рекомендаций по решению внутрисемейных вопросов;
- помощь и психологическая поддержка членам семьи, родственникам.

Младший школьный возраст является важным этапом психического и социального развития, характеризующимся формированием учебной деятельности, становлением самооценки и развитием произвольности. Адаптация младшего школьника включает три взаимосвязанных компонента: психологический, социальный и физиологический. Уровень адаптации зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, темперамента и условий семейного воспитания. Особое влияние на процесс адаптации оказывает семейная ситуация: при неполной семье или отсутствии одного из родителей ребёнок испытывает повышенную эмоциональную нагрузку. Уход отца на СВО является мощным стрессогенным фактором, приводящим к дезорганизации семейной системы и формированию ситуационного кризиса. Отсутствие отца снижает уровень эмоциональной стабильности ребёнка, осложняет формирование привязанности и гендерной идентичности. Такие дети чаще демонстрируют тревожность, агрессивность, снижение учебной мотивации и трудности в установлении социальных контактов. В этой связи работа педагога-психолога должна быть направлена на комплексное сопровождение ребёнка и семьи. Своевременная и системная работа позволяет смягчить последствия семейного кризиса, повысить стрессоустойчивость ребёнка и создать условия для его успешной учебной и социальной адаптации.

Список литературы

1. Аванесян С.С. Психологические техники и методы снятия напряжения для детей, чьи папы на СВО / С.С. Аванесян [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/psikhologicheskie_tekhniki_i_metody_sniatiia_napriazheniia_dlia_detei_chi_papy_n?ysclid=mhpuk4h2wv664107453 (дата обращения: 01.11.2025).

2. Более 80 тыс. участников СВО и их семей обратились за психологической помощью с июня 2023 года // Интерфакс. – 2025 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.interfax.ru/russia/1018062> (дата обращения: 08.11.2025).

3. Венгер Л.А. Готов ли Ваш ребёнок к школе? / Л.А. Венгер. – М.: Знание, 1994. – 192 с.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4 / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
5. Горина Т.И. Специфические вызовы и проблемы семей участников СВО: результаты фокус-групповых дискуссий / Т.И. Горина // Теория и практика общественного развития. – 2024. – №6. – С. 38–50. DOI 10.24158/tipor.2024.6.4. EDN JDALTG
6. Зинатуллина А.М. Современные проблемы детства и психологическая помощь семье / А.М. Зинатуллина, О.А. Ульянина, Е.И. Люба. – М.: Издательский Центр РИОР, 2021. DOI 10.29039/02075-3. EDN NNEFFT
7. Ким Г.Э. Факторы, влияющие на качество жизни матерей-одиночек по сравнению с замужними матерями / Г.Э. Ким, Э.Дж. Ким // BMC Psychiatry. – 2020. – Т. 20.
8. Комкова Е.И. Социальная перцепция детей из неполных семей / Е.И. Комкова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. – №142. – С. 52–63. EDN OICDWZ
9. Костяк Т.В. Психологическая адаптация первоклассников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 176 с. EDN QXTCAT
10. Котько О.Н. Психологические игры с родителями. Сценарий мероприятий / О.Н. Котько // Психолог в школе. – 2015. – №5.
11. Маннанова Е.А. Особенности адаптации младших школьников в образовательной среде: теоретические и практические аспекты / Е.А. Маннанова, Н.Б. Шабиева // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №87-3. – С. 385–387. EDN ВТPIYО
12. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 11–17.

13. Рихтер Д. Воспитание с матерью-одиначкой и удовлетворенность жизнью во взрослой жизни: анализ опосредующих и сдерживающих факторов / Д. Рихтер, С. Лемола. – 2017. – Т. 12. №6.

14. Савоськина М.Н. Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению детей (семей) участников специальной военной операции: сборник практических задач / М.Н. Савоськина. – Кемерово: Изд-во ИРО Кузбасса, 2025. – 143 с. EDN VHCZZR

15. Сергеева А.Н. Влияние развода родителей на психическое развитие детей младшего школьного и подросткового возраста / А.Н. Сергеева, Е.Ю. Чеботарева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2006. – С. 106–114.

16. Сухарева А.С. Родительство в неполных семьях: сравнительный анализ материнских и отцовских семей / А.С. Сухарева, В.А. Самойлова // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2024. – №4(52). – С. 1–14. DOI 10.18799/26584956/2024/4/1880. EDN UFLXCB

17. Федоров В. Фронт и тыл на четвертом году СВО // ВЦИОМ. – 2025 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/front-i-tyl-na-chetvertom-godu-svo> (дата обращения: 08.11.2025).

18. Чесс С. Темперамент: теория и практика / С. Чесс, А. Томас. – 126 с.

19. Шалагинова К.С. Психологические основы работы с агрессивными младшими школьниками: учебно-методическое пособие. В 2 ч. Ч. 1. Лекционный курс / К.С. Шалагинова. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2011. – 105 с. EDN WUSQNB

20. Шарфф Д.С. Основы теории объектных отношений / Д.С. Шарфф, Д.Э. Шарфф; пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2009. – 304 с. EDN RAXVFN

21. Ширшова Л.В. Особенности адаптации первоклассников к обучению в начальной школе / Л.В. Ширшова // Молодой ученый. – 2020. – №25(315). – С. 432–433 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/315/71910> (дата обращения: 01.11.2025). EDN PMOCFD

22. Шостром Э.Л. Терапевтическая психология / Э.Л. Шостром, Л. Браммер. – М.: Эксмо-Пресс, 2000.
23. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Э.Г. Эриксон; пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева. – СПб.: Летний сад, 2000. – 416 с. EDN RUUYXZ
24. Ярославцева Л. Психокоррекционные занятия с тревожными детьми младшего школьного возраста / Л. Ярославцева // Школьный психолог. – 2007. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200700608> (дата обращения: 01.11.2025).