

II О проведении мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

В отношении обучающихся, чьи родители (законные представители) являются ветеранами (участниками) СВО, в образовательной организации рекомендуется воспитателям дошкольных образовательных организаций, классным руководителям, кураторам групп, заместителям деканов по воспитательной работе на постоянной основе проводить мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО.

При выявлении признаков неблагоприятных и деструктивных состояний у обучающихся, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ), целесообразно организовать взаимодействие с педагогами- психологами / психологами, а также родителем (законным представителем), не участвующим в СВО.

Для осуществления мониторинга и контроля динамики состояния, а также организации эффективного психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО рекомендуется учитывать основания для отнесения данной целевой группы обучающихся в группу ПППВ (причины для отнесения обучающихся в группу ППВР и источники сведений) согласно таблице № 1 настоящего Алгоритма.

Наряду с предложенным перечнем в качестве источников сведений могут выступать психологические заключения (справки) (их составление рекомендуется педагогу-психологу / психологу), а в случае, если то несовершеннолетний, то дополнительно – результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося, а также справки (заключения) профильных специалистов (при наличии).

К настоящему Алгоритму прилагается форма Примерного протокола стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО (далее – Примерный протокол), который может применяться в образовательных организациях при осуществлении мониторинга состояния детей ветеранов (участников) СВО.

Примерный протокол рекомендуется к заполнению на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО воспитателям дошкольных образовательных организаций или классным руководителям, или кураторам групп, или заместителям декана по воспитательной работе совместно или на основе наблюдений родителей (законных представителей) обучающихся, не участвующих в СВО (Приложение № 1).

Работа с обучающимися, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой педагогического коллектива образовательной организации, в которой педагог-психолог / психолог может выступать организатором взаимодействия, а также при необходимости рекомендуется привлекать других специалистов в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов (участников) СВО.

О результатах мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО, включенных в группу ПППВ, педагогу-психологу / психологу рекомендуется еженедельно докладывать своему непосредственному руководителю в образовательной организации.

Проблема оценки актуального психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО приобретает особую важность для качественного проведения ранней диагностики признаков стресса обучающихся, который отражается, прежде всего, на физиологическом состоянии (психосоматические проявления), когнитивных процессах (внимание, память, мышление), и психическом состоянии (раздражительность, апатия,

усталость, чувство тревоги и т.д.), поведенческих проявлениях (агрессия, снижение активности, вызывающее поведение).

Таблица № 1

Примерный перечень оснований для отнесения детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ

№ п/п	Причины отнесения обучающихся в группу ПППВ	Источники сведений
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) ¹ обучающегося.
2.	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> результаты наблюдений педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.

¹ Форма Примерного протокола стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения прилагается к настоящему Алгоритму (Приложение № 1).

4.	Склонность к девиантному поведению	Психологические заключения (справки). <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников.
5.	Склонность к суицидальному поведению	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося
6.	Нарушения в развитии ²	Медицинское заключение (справка), заключение ППк / ПМПК / ЦПМПК*.
7.	Сниженная самооценка	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
8.	Проявления депрессивного состояния	Информация от педагога-психолога / психолога. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающегося.
9.	Посттравматическое стрессовое расстройство	Психологические заключения (справки), справки (заключения) профильных специалистов. <i>В случае, если это несовершеннолетний дополнительно:</i> информация от педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающегося.

* ППк – психолого-педагогический консилиум образовательной организации; ПМПК – психолого-медико-педагогическая комиссия; ЦПМПК – центральная психолого-медико- педагогическая комиссия.

Выявленные трудности и психологические проявления переживаний детей

ветеранов (участников) СВО свидетельствуют о необходимости своевременной адресной, индивидуально ориентированной психологической помощи, организации превентивных действий в формате адресных психолого-педагогических программ и технологий (профилактические, просветительские, развивающие, коррекционно-развивающие).

**Примерный протокол стандартизированного (нестандартизированного)
наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО⁴**

Наименование образовательной организации _____

Класс / группа _____

Информация об обучающемся:

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения: _____

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников		психологи- ческое заключение (справка)	-
		Отказ посещать образовательную организацию			
		Появившиеся трудности в учебной деятельности			
		Нетипичные эмоциональные реакции			

Форма Примерного протокола стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения является ориентировочной, может быть дополнена в зависимости от типа образовательной организации.

Столбец «отметка о наличии» Примерного протокола заполняется на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) на основе наблюдений педагогических работников и родителей (законного представителя), не участвующего в СВО.

Столбец «Форма документа» заполняется педагогом-психологом / психологом образовательной организации.

В столбец «Наличие справок от профильных специалистов» вносится классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) информация о наличии / отсутствии на несовершеннолетнего обучающегося справок (заключений) от профильных специалистов.

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметк а о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
2.	Неудовлетворите льное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирую щей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором		психологи- ческое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключен ий) профиль- ных специали- стов
		Подавленность, апатия, пассивность			
		Желание все время находиться со взрослым			
		Замкнутость, скрытность			
		Психосоматическая симптоматика			
		Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией			
3.	Склонность к аддиктивному поведению	Раздражительность		психологи- ческое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключен ий) профиль- ных специали- стов
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи			
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)			
		Плохое самочувствие			
		Нездоровый / неопрятный внешний вид			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
4.	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность	п	психологи- ческое заключение (справка)	
		Игнорирование поручений педагогов			
		Вызывающее поведение			
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения			
		Экстремальный досуг			
5.	Склонность к суицидальному поведению	Подавленность, отрешенность, апатия		психологи- ческое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключе- ний) профиль- ных специали- стов
		Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни			
		Повышенная чувствительность к словам других людей			
6.	Нарушения в развитии (в случае, если это несовершеннолетн ий)	Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)		психологи- ческое заключение (справка)	медицин- ское заключе- ние (справка), заключе- ние ППк / ПМПк / ЦПМПк* ³
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)			
		Повышенная утомляемость			
		Трудно контролируемое собственное			

³ * ППк – психолого-педагогический консилиум образовательной организации; ПМПк – психолого-медико-педагогическая комиссия; ЦПМПк – центральная психолого-медико- педагогическая комиссия

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
		эмоциональное состояние			
7.	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика		психологи- ческое заключение (справка)	-
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость			
		Проявление тревоги при нахождении в обществе			
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности			
8.	Проявления депрессивного состояния	Подавленное настроение		психологи- ческое заключение (справка)	-
		Частая изоляция от социума, замкнутость			
		Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой			
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием			
9.	Посттравматичес кое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)		психологи- ческое заключение (справка)	отметка о наличии / отсутствии справок (заключе- ний) профиль- ных специали- стов
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста			
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)			
		Подавленный эмоциональный фон			
		Трудности с контролированием			

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
		эмоций: гнев, агрессивное поведение			
		Острая реакция на громкие звуки			
		Частые проявления страхов			

Классный руководитель (воспитатель / куратор группы / заместитель декана по воспитательной работе)

_____ / Фамилия, имя, отчество

Педагог-психолог / психолог

_____ / Фамилия, имя, отчество

Дата заполнения протокола _____

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

МОНИТОРИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ВЕТЕРАНОВ (УЧАСТНИКОВ) СВО

*Насонова Дина Викторовна,
зав. отделом ГБУ ВО ЦППиРД*

Руководителям
высших исполнительных
органов власти субъектов
Российской Федерации

от «__» _____ 2023 г.
№ АБ-3386/07

О направлении алгоритма

В целях оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) специальной военной операции Минпросвещения России совместно с Минобрнауки России направляет алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях (далее – Алгоритм).

Он включает в себя рекомендации для администрации, педагогических работников (воспитателей дошкольных образовательных организаций, классных руководителей, кураторов групп, заместителей деканов по воспитательной работе, социальных педагогов, педагогов-психологов / психологов) и иных специалистов образовательных организаций.

Просим организовать внедрение Алгоритма в образовательных организациях на территории субъекта Российской Федерации.

Приложение: на 30 л. в 1 экз.

Первый заместитель
Министра просвещения
Российской Федерации

МШЭП

Заместитель Министра науки
и высшего образования
Российской Федерации

МШЭП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 146022022CA164035402E30702C83C300004087D3
Владелец: Бугаев Александр Вячеславович
Действителен с 09.08.2022 по 02.11.2023

А.В. Бугаев



Подлинник электронного документа, подписанного
ЭП, хранится в Информационной системе
электронного документооборота Министерства
науки и высшего образования Российской Федерации

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00B677F0M316C104C3E8D3A035B809F3
Владелец: Петрова Ольга Викторовна
Действителен с 02-03-2023 до 25-05-2024

О.В. Петрова

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

I. Общие положения

Алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической (далее – Алгоритм), разработан в целях оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из числа семей ветеранов (участников) специальной военной операции (далее – СВО).

Настоящий Алгоритм включает в себя рекомендации для администрации, педагогических работников (воспитателей дошкольных образовательных организаций, классных руководителей, кураторов групп, заместителей деканов по воспитательной работе, социальных педагогов, педагогов-психологов / психологов) и иных специалистов дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Он может быть использован образовательными организациями в качестве основы для разработки порядка взаимодействия педагогических работников и иных специалистов по психолого-педагогическому сопровождению детей ветеранов (участников) СВО.

Дети ветеранов (участников) СВО, военнослужащих, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию), либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований в организации психолого-педагогического сопровождения.

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Проведение
мониторинга
психологического
состояния детей
ветеранов (участников) СВО

Реализация
основных направлений
психолого-педагогического
сопровождения детей
ветеранов (участников)
СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий,
направленных на формирование в
образовательной организации
необходимого психологического климата
для
сохранения и (или) восстановления
психологического здоровья детей
ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной
психологической помощи,
психологической
коррекции и поддержки
детям
ветеранов (участников)
СВО и членам их семей в
очном и дистанционном
режиме

Организация
сетевого и
межведомственного
взаимодействия
для оказания необходимой
помощи и поддержки детей
ветеранов (участников) СВО

Обеспечение
информирования детей
ветеранов (участников) СВО, членов их
семей, педагогических работников
образовательной организации о возможности
и ресурсах получения психологической
помощи, психолого-педагогической
поддержки

ПРИКАЗ

«8» сентября 2023 года

№ 276

г. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Об организации сопровождения детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

В соответствии с Распоряжением Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карте) по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области», письма Министерства Просвещения РФ, Министерства науки и высшего образования РФ от 11.08.2023 года № АБ – 3386/07

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать сопровождение детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической.
2. Утвердить Алгоритм сопровождения в МБОУ «Средняя школа XXXXXXXX» детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической (далее – Алгоритм).
3. Назначить НННННННННННННН ответственным за организацию работы по реализации Алгоритма, предоставления информации мониторинга оказания психологической помощи обучающимся - детям участников (ветеранов) СВО, а также их родителям (законным представителям) до 00.00 и 00.00.
4. Поручить:
 - ОО ОО ОО до 11.09.2023 обеспечить размещение на официальном сайте ОО и госагентах в социальных сетях информацию и о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки на базе МБОУ «Средняя школа XXXXXXXX» (контактная информация, график работы и д.р.), на уровне муниципалитета, региона и РФ, и дальнейшее оперативное обновление;
 - заместителю по ВР ГГГГГГГГ, социальному педагогу ГГГГГГГГГГ, педагогу-психологу ЩЩЩЩЩЩЩЩ организовать проведение до 25 сентября 2023 года мониторинг психологического состояния (далее – Мониторинг) детей ветеранов (участников) СВО с целью выявления обучающихся, нуждающиеся в повышенном психолого-педагогическом внимании (ПППВ);
 - педагогу – психологу ЩЩЩЩЩЩЩЩ, социальному педагогу ГГГГГГГГГГ в срок до 29 сентября 2023 года предоставить заместителю по ВР ГГГГГГГГГГ для согласования предложения для составления индивидуальных программ сопровождения обучающихся (далее – ИПС) группы ППВ данной категории;
 - заместителю по ВР ГГГГГГГГГГ провести 29 сентября 2023 года совещание с участием социального педагога ГГГГГГГГГГ, педагога-психолога ЩЩЩЩЩЩЩЩЩЩ, классными руководителями по ознакомлению с мероприятиями и утверждения ИПС обучающихся группы ППВ данной категории.



✓ КТО СУБЪЕКТ:

обучающихся, чьи родители (законные представители) являются ветеранами (участниками) СВО

✓ КТО ПРОВОДИТ:

воспитатели дошкольных образовательных организаций,
классные руководители,
кураторы групп,
заместители деканов по воспитательной работе,
педагог-психолог

✓ КАК ПРОВОДИМ:

до 25 сентября 2023 года,

по мере поступления детей в контингент ОО,
на постоянной основе: **сентябрь-декабрь-май**

✓ ЧТО ПРОВОДИМ:

мониторинг психологического состояния детей ветеранов
(участников) СВО

Обучающиеся, нуждающиеся в повышенном психолого-педагогическом внимании (ПППВ)

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Сбор информации от родителей (законных представителей):

- психо-неврологический анамнез ребенка
- особенности развития, воспитания, обучения, социализации ребенка
- ранее выявленные психолого-педагогические проблемы
- структура и социально-психологические особенности семьи, в которой проживает ребенок (традиции, количество членов семьи, значимые люди для ребенка не включённые в структуру семьи и т.д.)
- отношение ребенка к участнику (ветерану) СВО:
 - знает ли где сейчас находится
 - как отреагировал, как сейчас реагирует
- протокольные данные:

Необщительность в группе сверстников	Замкнутость, скрытность	Нездоровый / неопрятный внешний вид
Отказ посещать образовательную организацию	Психосоматическая симптоматика	Конфликтность, агрессивность
Появившиеся трудности в учебной деятельности	Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией	Игнорирование поручений педагогов
Нетипичные эмоциональные реакции	Раздражительность	Вызывающее поведение
Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором	Замедленный или наоборот ускоренный темп речи	Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения
Подавленность, апатия, пассивность	Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)	Экстремальный досуг
Желание все время находиться со взрослым	Плохое самочувствие	Подавленность, отрешенность, апатия

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Сбор информации от родителей (законных представителей):
- протокольные данные:

Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни	Проявление тревоги при нахождении в обществе	Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)
Повышенная чувствительность к словам других людей	Навязчивые негативные мысли о своей внешности	Подавленный эмоциональный фон
Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)	Подавленное настроение	Трудности с контролированием эмоций: гнев, агрессивное поведение
Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)	Частая изоляция от социума, замкнутость	Острая реакция на громкие звуки
Повышенная утомляемость	Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой	Частые проявления страхов
Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние	Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием	
Повышенная самокритика	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)	
Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость	Признаки поведения, характерные для более раннего возраста	

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Сбор информации от родителей (законных представителей): - протокольные данные: (2-6 лет)

1.	Раздражительность, агрессия	<input type="checkbox"/>
2.	Капризность, плаксивость, непослушание, нарушение правил	<input type="checkbox"/>
3.	Пассивность, беспомощность	<input type="checkbox"/>
4.	Немотивированная тревога	<input type="checkbox"/>
5.	Трудности концентрации, нарушения внимания, ранее не свойственные ребенку	<input type="checkbox"/>
6.	Тревожная привязанность (нежелание отпускать близкого взрослого из поля зрения, желание находиться все время рядом, страх, когда взрослый уходит из дома)	<input type="checkbox"/>
7.	Отказ от речи (мутизм), запинки в речи (заикание), монотонность речи, непривычное изменение громкости речи	<input type="checkbox"/>
8.	Навязчивые действия, ритуалы, повторяющиеся вопросы о безопасности («все будет хорошо?», «мы не умрем?» и т.д.)	<input type="checkbox"/>
9.	Отказ от игр, общения с детьми	<input type="checkbox"/>
10.	Регрессивное поведение (поведение, характерное для более младшего возраста – сосание пальца, энурез, энкопрез, лепет, речевые нарушения)	<input type="checkbox"/>
11.	Соматические проявления: тошнота, потливость, тремор, нарушения стула, головные боли, головокружения, энурез, энкопрез, тики	<input type="checkbox"/>
12.	Телесные проявления: замирания, вздрагивания, скованность позы, движений, замедленность движений, грустное, испуганное выражение лица, маскообразное лицо, двигательные стереотипии (раскачивание и др.)	<input type="checkbox"/>
13.	Нарушения сна (частые пробуждения, кошмары, ночные страхи, гиперсомния (чрезмерно длительный сон), страх засыпать	<input type="checkbox"/>
14.	Нарушения аппетита (повышенный, отказ от еды, тошнота при приеме пищи)	<input type="checkbox"/>

0-3

- Признаки кризисного состояния не выражены
- Наблюдение за состоянием, консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога при сохранении жалоб в течение 2-3 недель

4-6

- Признаки кризисного состояния незначительно выражены
- Консультация медицинского психолога, врача-педиатра, врача-невролога

7-9

- Признаки кризисного состояния выражены умеренно
- Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского

10-14

- Признаки кризисного состояния явно выражены
- Консультация медицинского психолога, врача-психиатра детского

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Организация скринингового обследования участников специальной военной операции и детей в целях выявления психологических расстройств, в том числе связанных со стрессом

Методические рекомендации

Сбор информации от родителей (законных представителей): - протокольные данные: (7-17 лет)

Москва — Санкт-Петербург
 2023

	ДА	НЕ Т
1. Проблемы со сном (частые пробуждения, ночные страхи и кошмары, трудности засыпания), потеря аппетита, апатия		
2. Склонность к уединению, самоизоляция, отчуждение, скрытность, изменение круга общения (<i>мало общается с прежними друзьями и много – с новыми, «виртуальными», часто - старше его, с резко отличными от его интересов. О своих новых друзьях ребенок рассказывает либо очень лаконично, в резкой манере, либо вообще отказывается обсуждать и, тем более, знакомить их с родителями</i>)		
3. Проявления агрессии, возбужденного агрессивного состояния враждебности (<i>вербальной, конфликты в семье, в школе, с учителями, одноклассниками; выражение физической агрессии, направленной на окружающих (драки с родственниками, сверстниками) или на себя самого (самоповреждающие действия - порезы кожи рук, ног, живота, проколы разных участков тела; на его фотографии профиля в социальной сети могут появляться мрачные фотографии, кровь, акты насилия и жестокости; на странице его аккаунта в социальной сети демонстрируются фото-, видео- или текстовые материалы, содержащие негативный контент.</i>)		
4. Злоупотребление алкоголем или наркотиками		
5. Резкие изменения в эмоциональном состоянии (<i>внезапно возросшая тревожность, чрезмерная замкнутость, депрессивное настроение, склонность к меланхолии, чрезмерная плаксивость, эйфория после депрессии, резкие перепады настроения</i>)		

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Сбор информации от родителей (законных представителей): - протокольные данные: (7-17 лет)

	ДА	НЕТ
6. Проявление суицидальных установок и мыслей (основными темами для чтения, обсуждения и творчества (книги, музыка, сайты и т.п.) становятся темы смерти, суицида, самоистязания, деструктивного поведения, равнодушие к любимым ранее видам досуга; разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки в черном свете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя; - угрызения совести; чувство безнадежности, тревоги, депрессии, плач без причины; раздача личных вещей; неспособность долго оставаться внимательным; утрата интереса к любимым занятиям; самобичевание; обобщающие фразы, содержащие псевдофилософские рассуждения, а также иносказательные и многозначные афоризмы. высказывание мыслей о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве)		
7. Изменение повседневной активности (резкое ухудшение успеваемости, немотивированные прогулы, побеги из дома, резкие изменения в манере одеваться, эпатажность, пренебрежительное отношение к своей внешности, несоблюдение гигиенических навыков)		
8. Ребенок состоит в группе, распространяющей подозрительный или негативный контент на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ, ненависти к определенным социальным группам или национальностям, насилия, жестокости, совершения суицида, вовлечения в противозаконную деятельность (мошенничество, экстремизм).		
9. Интернет-зависимость. Ребенок проводит в социальной сети или занимается компьютерными играми настолько много времени, что даже пренебрегает ежедневными делами: едой, сном, учебой, что приводит к признакам, указанным в пп. 1, 2, 7		

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Сбор информации от родителей (законных представителей):

- протокольные данные: (7-17 лет)

В случае ответа ДА, на вопросы пп. 2-9 с учетом высокой уязвимости к факторам риска необходимо направление на психодиагностическое обследование медицинским психологом с целью разработки системы профилактических и коррекционных мероприятий.

В случае положительного ответа на пп. 4, 6 необходима консультация психиатра.

Если положительный ответ дан только на пп. 1, 9 рекомендовано наблюдение родителем поведения ребенка на протяжении 1 мес. с повторным обращением по инициативе родителя в случае сохранения признаков дезадаптивного поведения.

- Он (она) жалуется на наплывов ярких навязчивых воспоминаний травматического события, сопровождающихся страхом или ужасом;
- Он (она) избегает разговоров о травмирующем событии, или уклоняется от ситуаций, напоминающих его;
- Он (она) жалуется на ощущение постоянной угрозы;
- Он (она) жалуется на постоянные кошмарные сновидения, связанные с травматическим событием;
- Он (она) жалуется на неконтролируемые эмоциональные вспышки (гнева, слез), которых не было до психотравмирующего события;
- Он (она) говорит о суицидальных мыслях или намереньях;
- Он (она) жалуется на отсутствие эмоций, ощущение нереальности происходящего;
- Он (она) жалуется на постоянно плохое настроение, нежелание что-либо делать, чувство пустоты и бессмысленности;
- Он (она) говорит о глубоком чувстве вины, стыда, связанных с психотравмирующим событием.
- Он (она) говорит о том, что после травмирующего события стал (а) сторониться друзей, пропал интерес к работе, хобби;
- Он (она) говорит о том, что после травмирующего события значительно снизилась работоспособность и ухудшилось самочувствие

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* на родителя (законного представителя)
** на ребенка

Опросник на скрининг ПТСР

ФИО _____ Дата заполнения _____

Инструкция: Эта анкета связана с вашими личными реакциями на травматическое событие, которое случилось с вами. Ниже указаны некоторые реакции, которые иногда возникают у людей после травматического события. Пожалуйста, ответьте «Да», если вы испытывали следующие симптомы по крайней мере дважды на прошлой неделе.

	ДА	НЕТ
1. Тяжелые мысли или воспоминания о событии приходили мне в голову против моей воли		
2. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось		
3. Я вдруг замечал(а), что действую и чувствую себя так, как будто бы ситуация повторяется снова		
4. Когда что-то напоминает мне об этом событии, я чувствую себя подавленным		
5. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал(а) неприятные физические ощущения (потливость, сбой дыхания, тошноту, учащение пульса и др.)		
6. У меня нарушен сон (трудности засыпания или частые пробуждения)		
7. Я чувствовал(а) постоянное раздражение и гнев		
8. Мне было сложно сосредоточиться		
9. Я стал более осведомлён о потенциальных опасностях для себя и других		
10. Я все время был(а) напряжен(а) и вздрагивал(а), если что-то внезапно пугало меня		

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* на родителя (законного представителя)
** на ребенка

Приложение 1 к Соглашению о взаимодействии организаций, оказывающих психологическую помощь лицам, участвовавшим в специальной военной операции, и членам их семей

Направление

(наименование организации социального обслуживания, образовательной организации)

(Ф.И.О. гражданина)

для медико-психологического консультирования

СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЯ на психолого-педагогическое сопровождение

ОТКАЗ РОДИТЕЛЯ от психолого-педагогического сопровождения

Сбор информации от педагогических работников	Сбор информации от педагогических работников
Информация от иных специалистов	Информация от иных специалистов
Наблюдение	Наблюдение
Беседа	Групповые формы работы
Психодиагностика	Опросы, анонимное анкетирование, групповая диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в номенклатуру

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

Наименование образовательной организации

Класс / группа

Информация об обучающемся:

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения:

Столбец 4 заполняется на обучающегося из семьи ветерана (участника) СВО классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) на основе наблюдений педагогических работников и родителей (законного представителя), не участвующего в СВО.

Столбец 5 заполняется педагогом-психологом / психологом образовательной организации.

В столбец 6 вносится классным руководителем (воспитателем / куратором группы / заместителем декана по воспитательной работе) информация о наличии / отсутствии на несовершеннолетнего обучающегося справок (заключений) от профильных специалистов.

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии*	Форма документа**	Наличие справок от профильных специалистов ***
1	2	3	4	5	6

Классный руководитель

(воспитатель / куратор группы / заместитель декана по воспитательной работе)/

Педагог-психолог / психолог

Дата заполнения протокола

Фамилия, имя, отчество

Фамилия, имя, отчество

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
1	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	Необщительность в группе сверстников	да	Заключение педагога- психолога от 12.09.2023	-
		Отказ посещать образовательную организацию	нет		-
		Появившиеся трудности в учебной деятельности	да	Информация об успеваемости за 2022-2023 уч. год	-
		Нетипичные эмоциональные реакции	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в номенклатуру

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
2	Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором	да	Заключение педагога-психолога от 12.09.2023	-
		Подавленность, апатия, пассивность	нет		-
		Желание все время находиться со взрослым	да	Протокол наблюдения за поведением классного руководителя XXXXXXXX от 12.09.2023 года, педагога ГГГГГГГГ от 13.09.2023 г.	-
		Замкнутость, скрытность	нет		-
		Психосоматическая симптоматика	да	Протокол беседы с матерью ЩЩЩЩЩ от 8.09.2023 года	-
		Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией	да	Протокол беседы с матерью ЩЩЩЩЩ от 8.09.2023 года	-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в номенклатуру

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
3	Склонность к аддиктивному поведению	Раздражительность	да	Заключение педагога-психолога от 12.09.2023	-
		Замедленный или наоборот ускоренный темп речи	нет		-
		Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)	да	Протокол беседы с матерью ЩЩЩЩЩ от 8.09.2023 года	-
		Плохое самочувствие	нет		-
		Нездоровый / неопрятный внешний вид	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей
ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в
номенклатуру

Протокол

стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
4	Склонность к девиантному поведению	Конфликтность, агрессивность	да	Протокол наблюдения за поведением классного руководителя XXXXXXXX от 12.09.2023 года, педагога ГГГГГГГГ от 13.09.2023 г.	-
		Игнорирование поручений педагогов	нет		-
		Вызывающее поведение	нет		-
		Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения	нет		-
		Экстремальный досуг	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в номенклатуру

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ПППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
5	Склонность к суицидальному поведению	Подавленность, отрешенность, апатия	нет		-
		Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни	нет		-
		Повышенная чувствительность к словам других людей	нет		-
6	Нарушения в развитии (в случае, если это несовершеннолетний)	Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи)	нет		-
		Трудности в обучении (отставание от образовательной программы)	да	заключение ППк от 12.09.2023 г.	-
		Повышенная утомляемость	нет		-
		Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
7	Сниженная самооценка	Повышенная самокритика	нет		-
		Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость	нет		-
		Проявление тревоги при нахождении в обществе	нет		-
		Навязчивые негативные мысли о своей внешности	нет		-
8	Проявления депрессивного состояния	Подавленное настроение	нет		-
		Частая изоляция от социума, замкнутость	нет		-
		Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой	нет		-
		Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

* УТВЕРЖДЕНА и включена в номенклатуру

Протокол стандартизированного (нестандартизированного) наблюдения за детьми ветеранов (участников) СВО

№ п/п	Причины для отнесения обучающегося в группу ППВ	Признаки наблюдения	Отметка о наличии	Форма документа	Наличие справок от профильных специалистов
9	Посттравматическое стрессовое расстройство	Трудности со сном (кошмары, плач во сне)	нет		-
		Признаки поведения, характерные для более раннего возраста	нет		-
		Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)	нет		-
		Подавленный эмоциональный фон	нет		-
		Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение	нет		-
		Острая реакция на громкие звуки	нет		-
		Частые проявления страхов	нет		-

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Работа с обучающимися, включенными в группу ПППВ, осуществляется командой педагогического коллектива образовательной организации, в которой педагог-психолог может выступать организатором взаимодействия, а также при необходимости рекомендуется привлекать других специалистов в рамках межотраслевого и межведомственного взаимодействия по вопросу сопровождения семей ветеранов (участников) СВО.

О результатах мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО, включенных в группу ПППВ, педагогу-психологу **рекомендуется еженедельно докладывать своему непосредственному руководителю в образовательной организации.**

Своевременная психологическая помощь

Адресная психологическая помощь

Индивидуальная психологическая помощь

Адресные психолого-педагогические программы и технологии (профилактические, просветительские, развивающие, коррекционно-развивающие)

Индивидуальная программа психолого-педагогического сопровождения обучающегося

ФИО несовершеннолетнего

Дата рождения

Ф.И.О. родителей, лиц их
заменяющих

Класс/группа

Основания (факторы риска):

Проблемы
несовершеннолетнего и семьи

Сроки работы

с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г.

Программа мероприятий

	<div>Проблема: _____</div> <div>Задачи: 1. _____</div> <div>2. _____</div> <div>3. _____</div> <div>Ресурсы: _____</div> <div>_____</div>				
1	2	3	4	5	6
№	Мероприятия, форма проведения	Ожидаемый результат	Ответственный за реализацию мероприятия	Срок реализации мероприятия	Результат реализации мероприятия
1.					
2.					
3.					

...
Родители (законные представители)

(ФИО)

/

(подпись)

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

*** если согласие берется 1 раз - при поступлении ребенка в ОО, то указывать группу не надо.
Если берете ежегодно, то надо указывать обучающегося какого курса, специальности и группы

Согласие родителей (законных представителей) на психологическое сопровождение и оказание психолого - педагогической помощи детям «Закон об образовании в РФ» № 273-ФЗ, ст. 42

Я, _____
даю свое согласие на психологическое сопровождение моего несовершеннолетнего ребенка
(ФИО, ГОД РОЖДЕНИЯ) обучающегося*** _____
(наименование ОО).

Психологическое сопровождение ребенка включает в себя:

- психологическую диагностику;
- участие ребенка в развивающих занятиях;
- консультирование родителей (законных представителей) - по запросу;
- при необходимости - посещение ребенком коррекционно-развивающих занятий;

Педагог - психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребенка при обращении родителей (законных представителей);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребенком и его родителями (законными представителями).

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

Если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам

Если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.

Если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы.

Родители (законные представители) имеют право:

- обратиться к педагогу-психологу школы за консультацией по вопросам развития, воспитания и обучения ребенка;
- отказаться от психологического сопровождения ребенка (или отдельных его компонентов указанных выше), предоставив педагогу-психологу школы заявление об отказе на имя директора школы.

« _____ » _____ 20 _____ г. _____ (подпись)

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

*** Может использоваться для образовательных организаций интернатного типа, кадетских корпусов и т.д.

Информированное согласие родителей (законных представителей) на психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетнего обучающегося в _____ педагогом-психологом ОО***

« ____ » _____ 20 ____ г.

г. _____

Я, _____ (ФИО родителя (законного представителя) обучающегося),
паспорт _____ серия _____ номер, дата выдачи _____ кем выдан _____, зарегистрированный (ая) по
адресу: _____ проживающий (ая) по адресу: _____, контактная информация: e-mail _____ контактный
телефон: _____ являясь законным представителем _____,

(ФИО обучающегося, степень родства) обучающегося _____ даю свое согласие на его психолого-
педагогическое сопровождение педагогом-психологом своего _____ (степень родства. ФИО обучающегося)

Психолого-педагогическое сопровождение обучающегося включает в себя: психологическую диагностику, профилактику, просвещение,
коррекционные мероприятия в период образовательной деятельности и воспитательного процесса, а также в период адаптации, участие в
групповых развивающих занятиях, индивидуальные занятия с ребенком, консультирование родителей (законных представителей).

При проведении мероприятий психолого-педагогического сопровождения, обучающегося педагог–психолог:

- предоставляет информацию о результатах психологического обследования, обучающегося при обращении родителей (законных представителей);
- предоставляет информацию о результатах психологического обследования, обучающегося при обращении педагогических работников _____ (наименование ОО) только с согласия родителей (законных представителей);
- разрабатывает рекомендации родителям (законным представителям), педагогическим работникам _____ (наименование ОО) для осуществления индивидуальной работы с ребенком.

Конфиденциальность педагогом-психологом может быть нарушена в следующих случаях, если:

- обучающийся сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам;
- обучающийся сообщит о жестоком обращении с ним или другими лицами;
- материалы работы будут затребованы правоохранительными органами.

_____ / _____

(подпись родителей)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Психологическое сопровождение ребенка включает в себя:

- Педагог - психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребенка при обращении родителей (законных представителей);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребенком и его родителями (законными представителями).

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

Если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам

Если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.

Если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы.

Родители (законные представители) имеют право:

- обратиться к педагогу-психологу школы за консультацией по вопросам развития, воспитания и обучения ребенка;
- отказаться от психологического сопровождения ребенка (или отдельных его компонентов указанных выше), предоставив педагогу-психологу школы заявление об отказе на имя директора школы.

ФИО родителя (законного представителя)	ФИО ребенка	Даю согласие на психологическое сопровождение и оказание психолого - педагогической помощи	
		<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Согласие на психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь

Я, _____ (Ф.И.О.), место проживания (с указанием индекса): _____

настоящим даю согласие на оказание мне психолого-педагогической, *медицинской и социальной помощи* в _____ (СПОО), находящимся по адресу: _____.

Согласно статьи № 42 Федерального закона № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь включает в себя:

- 1) психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;
- 2) коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, логопедическую помощь обучающимся;
- 3) комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий;
- 4) помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации.

Настоящее согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение всего периода обучения в учреждении. Согласие может быть отозвано путем предоставления в образовательное учреждение заявления в письменной форме в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Дата заполнения: « ____ » _____ 20 ____ г.

/ _____ / _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

ОТКАЗ РОДИТЕЛЯ (законного представителя) ОТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

_____ (наименование ОО) в соответствии с ч.12 ст.8 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 26.12.2012 г. реализует полномочия органов власти Воронежской области в организации предоставления психолого-педагогической помощи обучающимся.

В соответствии с ч. 1 ст.42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 26.12.2012 г. такую помощь осуществляет педагог-психолог _____ (наименование ОО) по следующим направлениям деятельности: просвещение, профилактику, диагностику, консультирование, развитие и коррекцию.

В соответствии с ч. 3 ст. 42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, я, _____ (Ф.И.О. _____ законного представителя ребенка) отказываюсь от предоставления психолого-педагогической помощи моему ребенку _____ (Ф.И.О. ребенка) обучающемуся в вышеуказанном образовательном учреждении.

Я проинформирован в полном объёме о процедуре и видах психолого-педагогической помощи, а также о том, что несу ответственность за последствия такого отказа. Отказ может быть отозван мною в любое время на основании моего письменного заявления о согласии на предоставление такой помощи.

Дата _____ Подпись родителя _____ / _____

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Сниженные
адаптационные
способности
(проблемы
социальной
адаптации)

Психолог ГБУ ВО "ЦПППИРД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

Социальная адаптация

это непрерывный процесс, в ходе которого индивид или группа людей интегрируется в общество, приспосабливается к новой социальной среде, ее требованиям и условиям

Компоненты социальной адаптации:

- принятие норм, ценностей и установок новой социальной среды, своей социальной роли;
- приспособление к новым формам социального взаимодействия;
- освоение новых форм деятельности

Результат социальной адаптации

- *развитие самосознания личности*
- *формирование поведенческих паттернов*
- *способность самореализоваться*
- *обучение человека созданию гармоничных взаимоотношений с другими людьми, природой, социумом*



Социальная дезадаптация

это частичная или полная неспособность человека адаптироваться к условиям жизни в обществе, к окружающей социальной среде.

Компоненты социальной адаптации:

- непринятие норм, ценностей и установок новой социальной среды, своей социальной роли;
- не способность приспособиться к новым формам социального взаимодействия;
- неосвоение новых форм деятельности

Последствия социальной дезадаптации:

- проблемы во взаимоотношениях с окружающими
- снижение или утеря мотивации к учению, познавательной деятельности, трудностям в профессиональном определении
- снижению уровня нравственных и ценностных представлений
- снижению способности адекватной самооценки
- деликвентное поведение
- агрессивное поведение
- психосоматические заболевания
- раннее проблемное (отклоняющее) поведение
- суицидальное и самоповреждающее поведение
- рискованное поведение
- аддиктивное поведение

Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в % (по состоянию на 25.09.2023 г.)

Основание отнесения к группе ПППВ, %:	%	ДОО	ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

+ Школьная дезадаптация
+ Кризисные периоды 1, 5, 10 класс

Причины и факторы формирования сниженных адаптационных способностей

Внешние факторы

Внутренние факторы

С чем может быть связана социально-психологическая дезадаптация



Ситуации, связанные с легко прогнозируемыми жизненными обстоятельствами

- Поступление в школу
- Переход на другую ступень обучения (включая этап подготовки к выпуску из образовательной организации)
- Переход из класса в класс
- Смена классного руководителя
- Экзаменационные ситуации
- Нововведения в учебном процессе
- И другие ситуации

Ситуации, связанные с непредвиденными жизненными обстоятельствами и различными социальными рисками

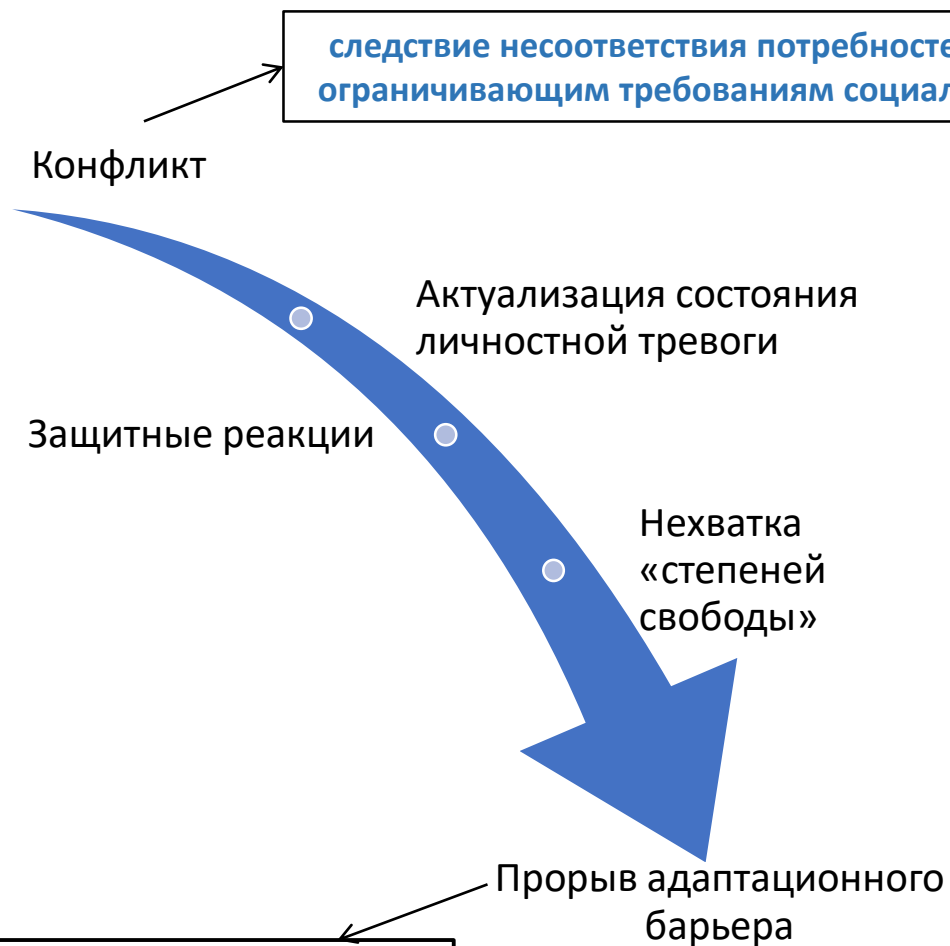
- Смена образовательной организации
- Проблемы взаимоотношений
- Опасные или кризисные ситуации, происходящие в окружении обучающегося
- Переживание горя (развод родителей, болезнь, расставание или смерть кого-то из близких или друзей, а также домашних животных, собственные заболевания)
- Потеря родителями работы
- Чрезвычайные и экстремальные ситуации, которые наблюдает или о которых случайно узнает школьник
- И другие ситуации

- педагогическую запущенность
- утрату привычного окружения
- конфликт с окружением

- травмы
- тяжёлый стресс
- психические расстройства

Механизм формирования состояния сниженных адаптационных способностей

Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье



2 основы — биологическая и социальная

Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния



Основные этапы процесса адаптации индивидов детского и подросткового возраста:

от рождения до 1 года — полная зависимость ребенка от взрослых, с которыми происходит постоянное взаимодействие;

1-3 года — начинается копирование членов семейства, применение средств манипуляций;

3-6 лет — первый выход за пределы семейного социума, открытие и изучение новых ролей, соотношение себя и других членов семьи, сознательное копирование;

6-10 лет — начало школьной жизни, приспособление к новым условиям и людям, активный интеллектуальный прогресс, проявление индивидуальных личностных качеств;

10-11 — 14-15 лет — активное налаживание коммуникации и взаимодействие с одноклассниками, формируется самосознание, поиск индивидуальности, проявление чувств к противоположному полу

Дезадаптация — следствие того, что внутренние ресурсы человека не совпадают с его способностями или социальными требованиями

Признаки сниженных адаптационных способностей

1.	Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)
	1. Необщительность в группе сверстников
	2. Отказ посещать образовательную организацию
	3. Появившиеся трудности в учебной деятельности
	4. Нетипичные эмоциональные реакции

- ослабление социальных связей, стремление к их разрыву;
- нарушение повседневных взаимодействий (учебная, внеучебная деятельность);
- сокращение объёма внеучебных процессов (досуг, хобби и пр.);
- привыкание к утрате лично значимого, безразличие к потерям и неудачам;
- притупление способности следовать в повседневной жизни привычным, ранее освоенным социальным «схемам» (реже встречаться с друзьями, забросить любимые пешеходные маршруты)

- Гипердинамический синдром - невнимательность, непоседливость, недисциплинированность
- Реакции активного протеста, повышенной аффективной возбудимости («эмоционально-сенсорный стопор»)
- Нетипичные эмоциональные реакции
- Появление вредных привычек (кусание ногтей, сосание пальца, выщипывание бровей и пр.)
- Соматические реакции
- Возникают нарушения в привычном характере поведения, настроения
- Снижается или вовсе пропадает желание учиться, ходить в школу.
- Появляются страхи, развивается невроз

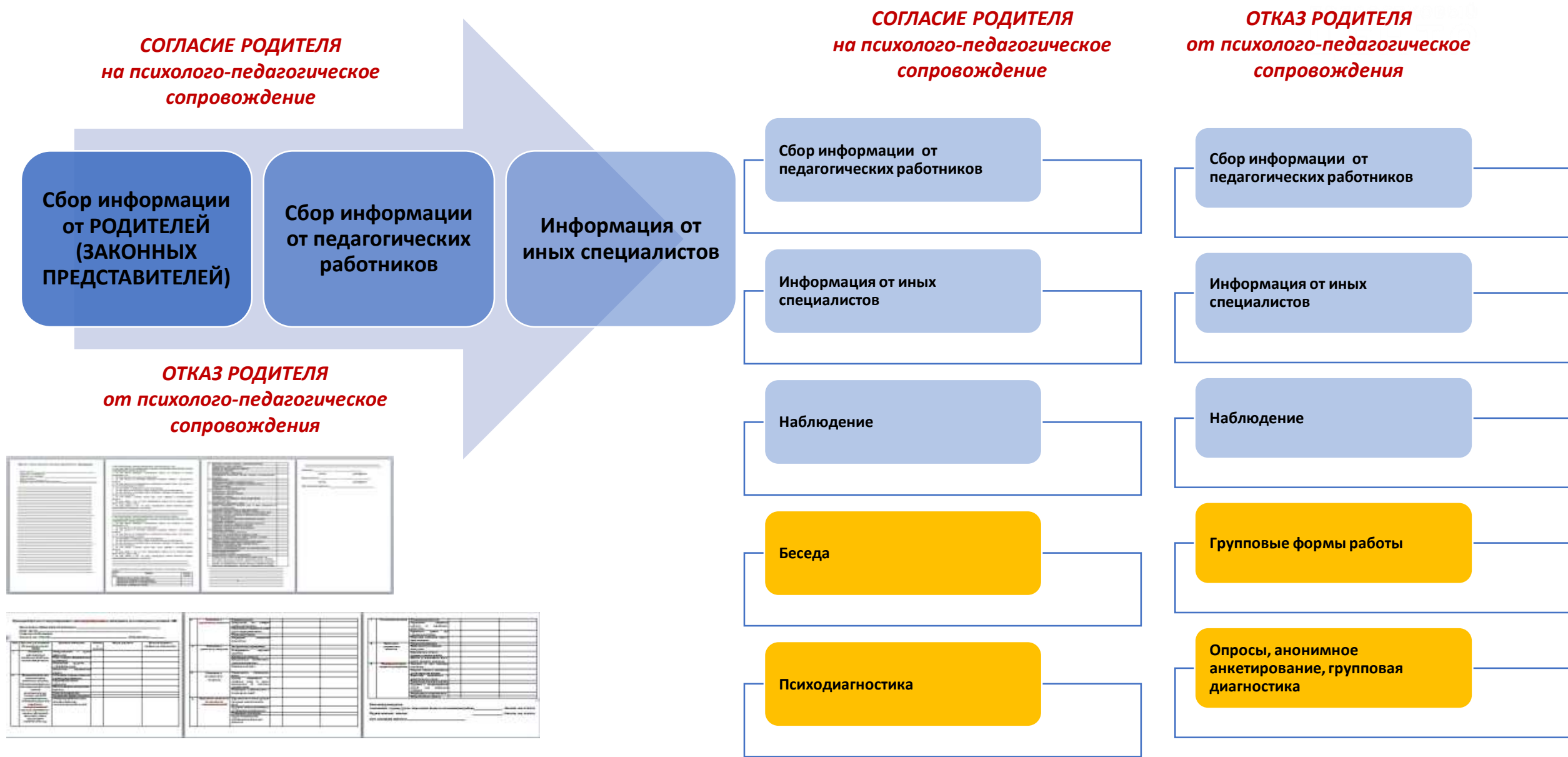
В образовательной
организации

Уровни дезадаптации



неадаптивное поведение - не способствует решению проблемы, а помогает избежать столкновения со стрессом

Проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО



Диагностика

Название методики	Ссылка на источник
ОПРОСНИК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ Р. ДАЙМОНДА – К. РОДЖЕРСА	https://divget.ru/wp-content/uploads/2018/09/Опросник.pdf
Методика оценки школьной адаптации первоклассников (МОШАП), разработанная на основе опросника Л. М. Ковалевой	https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2021/03/oprosnik-l.m.kovaleva.pdf
Анкета «Мое отношение к школе» (Н.Г. Лусканова)	https://school63.centerstart.ru/sites/school63.centerstart.ru/files/tmp/адаптация%201%20класс.pdf
Схема изучения социально – психологической адаптации ребенка к школе по Э.М. Александровской (экспертная оценка учителя)	https://vroosit.by/wp-content/uploads/2020/08/Методика-изучения-социально-психологической-адаптации-к-школе-Э.-М.-Александровской.pdf
Методика «Оценка рисков семейного неблагополучия» - М.В. Сафронова, Л.А. Осьмук	https://clck.ru/wwkBT
«Уровень субъективного контроля» Д.Роттера (в адаптации Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда)	https://miu.by/kaf_new/mpp/120.pdf
Методика Resilience Research Centre «Детский тест психологической устойчивости» (способность к эффективному социальному взаимодействию с целью получения ресурсов и поддержки) - адаптация на русском языке Хухлаев О.Е., Чибисова М.Ю.	https://drive.google.com/file/d/1JHucKnarulw-jRMa5s97ISuZ6VqU4Hy_/view?usp=sharing
Тест жизнестойкости (в адаптации Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой)	https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestoykosti-psihomeicheskie-harakteristiki-i-primenenie-v-organizatsionnom-kontekste

Мероприятия по коррекции сниженных адаптационных способностей

Основной мотив личности – это стремление самореализоваться, а не приспособиться к новым условиям

Чтобы достичь этого, нужно:

- *принять изменения привычного для себя жизненного уклада, сформировать новые установки для развития личности;*
- *активно налаживать коммуникации с участниками профессионального и социального окружения;*
- *применять условия социума, чтобы развивать свою личность, самореализоваться;*
- *повышать уровень устойчивости к стрессовым ситуациям;*
- *налаживать адекватные взаимоотношения с другими индивидами;*
- *принимать и соответствовать нормам и ценностям среды;*
- *достигать поставленные цели и удовлетворять свои потребности без вреда окружающим.*

Цели / Мишени для работы

Индивидуальная и групповая работа

Мероприятия по коррекции сниженных адаптационных способностей

Трехуровневую модель адаптации

Учебная адаптация

включения обучающихся во внутришкольную жизнь, в том числе оказание дополнительной помощи в освоении образовательной программы и др.

Социально-психологическая адаптация

повышение качества социального взаимодействия обучающегося, помощь в установлении ребенком конструктивных взаимоотношений с одноклассниками, педагогическими работниками образовательной организации, а также с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом

Культурная адаптация

приспособление к принятым в обществе культурным и социальным ценностям

Направления деятельности:

- развитие коммуникативных навыков
- стимулирование просоциального поведения
- формирование адаптивных копинг-стратегий
- развитие эмоционального интеллекта
- обучение навыкам стабилизации психоэмоционального состояния
- гармонизация межличностного общения в семье и в коллективах сверстников
- корректировка личностных особенностей (застенчивость, агрессивность)
- корректировка самооценки



«Три животного» (Л. Гузман)

Для детей и подростков



1. Придумайте трех животных. Первое - представляет вас физически, второе - эмоционально, третье - когнитивно
2. Нарисуйте животных на листе бумаги
3. Добавьте среду, в которой обитают эти животные. На одном листе бумаги можно нарисовать несколько мест обитания

Вопросы для анализа

1. Обсудите сильные стороны каждого животного. Как их сильные черты вы могли бы соотнести с собой?
2. Как вы можете использовать эти сильные стороны для того, чтобы справиться со своей жизненной ситуацией?
3. Как те животные, которые вы выбрали, могли бы жить вместе?

Копинг-стратегии

Копинг-стратегии	Адаптивные стратегии	Относительно адаптивные стратегии	Неадаптивные стратегии
Когнитивные стратегии	Стратегии проблемного анализа, сохранения самообладания и установки собственной ценности	Стратегии относительности, религиозности и придания смысла	Стратегии игнорирования, смирения, диссимиляции и растерянности
Поведенческие стратегии	Стратегии сотрудничества, альтруизма и обращения к другим людям за помощью	Стратегии отвлечения, компенсации, конструктивной активности	Стратегии активного избегания и отступления
Эмоциональные стратегии	Стратегии протеста и оптимизма	Стратегии эмоциональной разгрузки и пассивной кооперации	Стратегии подавления эмоций, покорности, самообвинения, агрессивности

Копинг-карточки

- Как правило, всегда находится рядом с человеком в блокноте, стикерах, телефонах и пр.
- На одной стороне карточки записываются "автоматические мысли", которые моментально возникают в неожиданных, кризисных ситуациях, ситуациях замешательства, испуга, стыда, уныния и пр. Это привычный дисфункциональный шаблон поведения / мышления в сложной ситуации / обстановке
- На другой стороне карточки пишется адаптивный ответ на эти мысли, а также прописываются алгоритмы совладающего поведения.

«Помощник» в выстраивании адаптивных стратегий поведения



Общая инструкция к началу работы

Отследить и обсудить **НАЧАЛО! нежелательного состояния**

Выяснить, **какие мысли думает в этот момент** подросток Сформулировать **альтернативные мысли**: другие мысли, которые могут быть в этой ситуации... (5-7 мыслей)

Придумать **альтернативное поведение**: что мне сейчас сделать другого, когда в голову лезут такие мысли? (2-3 варианта)

Фиксация на **ресурсах**: 2-3 ситуации из жизни, за что человек мог бы себя уважать/гордиться и т.д.

Формируем копинг-действие: просим подростка рассказать, когда и как он будет делать это во вне.

Копинг-карточки

Общая инструкция к началу работы

Копинг-карточка тип 1

(сторона 1)

Автоматическая мысль

Я не смогу

(сторона 2)

Адаптивный ответ

Мне может казаться, что я не смогу, но это не обязательно правда. В прошлом я много раз думала, что не смогу прочитать текст или понять тему, но если мне удавалось начать — открыть книгу и приняться за чтение, — я постепенно разбиралась в теме, по крайней мере частично. Мне может быть сложно, но это неправда, что я совсем не смогу этого сделать. Самое плохое, что может произойти, — я начну читать и действительно не буду понимать. В этом случае я могу остановиться, или попросить кого-то о помощи, или заняться чем-нибудь другим. Но это лучше, чем вообще не пытаться. Негативное мышление лишает меня желания действовать. Но я должна сделать усилие и проверить предположение, что я не смогу.

Копинг-карточка тип 2

Стратегии, с помощью которых я могу справиться с тревожностью

1. Заполнить бланк для работы с отрицательными мыслями (РДМ).
2. Прочитать копинг-карточки.
3. Позвонить другу.
4. Прогуляться или выйти на пробежку.

Копинг-карточка тип 3

Когда я собираюсь обратиться к преподавателю за помощью

1. Напомнить себе, что в этом нет ничего особенного. Самое плохое, что может произойти, — преподаватель будет со мной груб.
2. Помнить, что это эксперимент. Даже если он не увенчается успехом, для меня это будет полезной тренировкой.
3. Если преподаватель будет со мной груб, это не имеет ко мне никакого отношения. Он может быть занят или расстроен из-за кого-нибудь другого.
4. Даже если он откажется мне помочь, что с того? Это будет его ошибкой как преподавателя, но не моей — как студентки. Это будет означать, что он не выполняет свои обязанности.
5. Поэтому сейчас я должна позвонить в дверь его кабинета. Помнить, что даже в худшем случае это окажется для меня хорошей практикой.

«Управляемая визуализация: сад» (Л. Гузман)

Для подростков

1. Возьмите 2 листа А4, сложите каждый лист пополам, а затем пронумеруйте каждую половину от 1 до 4
2. Представьте, что вы решили посвятить целый день тому, чтобы отправиться в путешествие в одиночестве. Вы с нетерпением ждете приключения. Вы собираете сумку и отправляетесь на большой зеленый луг. Вы идете по нему и подходите к красивому забору с воротами, на которых написано: "Добро пожаловать!". Вы пытаетесь открыть ворота, но их заклинило
3. Как вы проникаете через ворота? **Нарисуйте свой ответ на страничке 1**
4. Поздравляем! Вы попали внутрь. По другую сторону ворот перед вами раскинулись роскошный фруктовый сад и цветники. Вы не спеша нюхаете цветы и пробуете фрукты. Щедрость и изобилие сада восхищают вас. Вы идете по тропинке, и тут у ваших ног появляется крупное существо. Что вы будете делать? **Нарисуйте свой ответ на странице 2**
5. Поздравляем! Вы справились с этим испытанием. Вы идете дальше, и тропинка заводит вас в густой лес. Вы внезапно осознаете, что находитесь в путешествии уже долгое время: солнце начинает клониться к горизонту и небо темнеет. Уже слишком поздно поворачивать назад, поэтому вы решаете устроиться на ночлег в лесу. Вы видите впереди симпатичную маленькую деревянную избушку. Когда вы приближаетесь к ней, появляется некое существо. Что вы делаете? **Нарисуйте свой ответ на странице 3**
6. Поздравляем! Это существо дает вам разрешение воспользоваться его домом, а затем исчезает. В избушке есть все необходимое. Когда вы устраиваетесь на ночь и закрываете глаза, вы слышите в избушке шум. Вы не один. Кто еще с вами в доме? **Нарисуйте свой ответ на странице 4**
7. **Прочитайте историю вслух**

«Управляемая визуализация: сад» (Л. Гузман)

Для подростков

Вопросы для анализа:

- На первом рисунке вас попросили открыть ворота. Как вы это сделали?
- На втором рисунке перед вами появляется некое существо. Как вы отреагировали? Вы применили силу, договорились или сбежали?
- Кого или что вы видели на третьем и четвертом рисунках. Как вы на это отреагировали?

ПАССИВНЫЕ	УВЕРЕННЫЕ	АГРЕССИВНЫЕ
убежал	что-то дал	применил силу
застыл	вступил во взаимодействие (заговорил)	ударил, толкнул, напугал, убил

Работа с негативными установками

Для подростков

Это устоявшееся мнение, мысль, верование. Например, «все плохо», «с папой обязательно должно случиться что-то плохое, с ним всегда так происходит», «у меня нет больше сил» и т.д.

1. В виде таблицы записать преимущества и последствия данной установки для него, т.е. какие выгоды он имеет, если так думает, например, получает дополнительное внимание со стороны окружающих, а также, что будет, если это действительно произойдет. После этого предложите еще раз прочитать таблицу и задайте ему вопрос: «Готов ли он отказаться от этой установки?»
2. Выясните, какие доказательства поддерживают его негативную установку («Почему он так думает?»), попросите записать в столбик 3-5 таких доказательств (ситуации, которые подтверждают данную установку)
3. Совместно переформулируйте доказательства, помогите вспомнить, переинтерпретировать каждую из записанных ситуаций в столбик, напротив.
4. Попросите переформулировать установку в позитивном ключе, найти доказательства для нее (3-5) и записать их в столбик.
5. Самостоятельная работа клиента будет заключаться в ежедневном напоминании себе о новой установке путем прочитывания записанных доказательств.

Работа с негативными убеждениями

Для подростков

Техника работы с негативными установками заключается в том, чтобы заменить все негативные убеждения на позитивные.

Необходимо ответить на следующие вопросы:

- Это убеждение основано на фактах?
- Насколько это убеждение истинно, действительно его подтверждают некоторые факты, возможно, вам просто о нем кто-то рассказал или вы где-то о нем услышали?
- Какие негативные последствия вытекают из этого убеждения? Возможно, именно это убеждение блокирует позитивный настрой на будущее и загоняет в неприятные состояния.
- Что дает вера в это убеждение? Нужно задуматься, что дает соблюдение этого убеждения, потому что даже негативные убеждения могут давать человеку какую-то пользу.
- Что является противоположностью негативного убеждения? Напишите, как будут звучать противоположности Ваших установок.

Например,

«Все будет плохо» – «Все сложится самым наилучшим образом». То есть заменить негативные установки на позитивные.

Представьте, что с этим убеждением вы живете уже год. Какие эмоции возникают? Что изменилось в жизни?

Формирование «позитивных» правил:

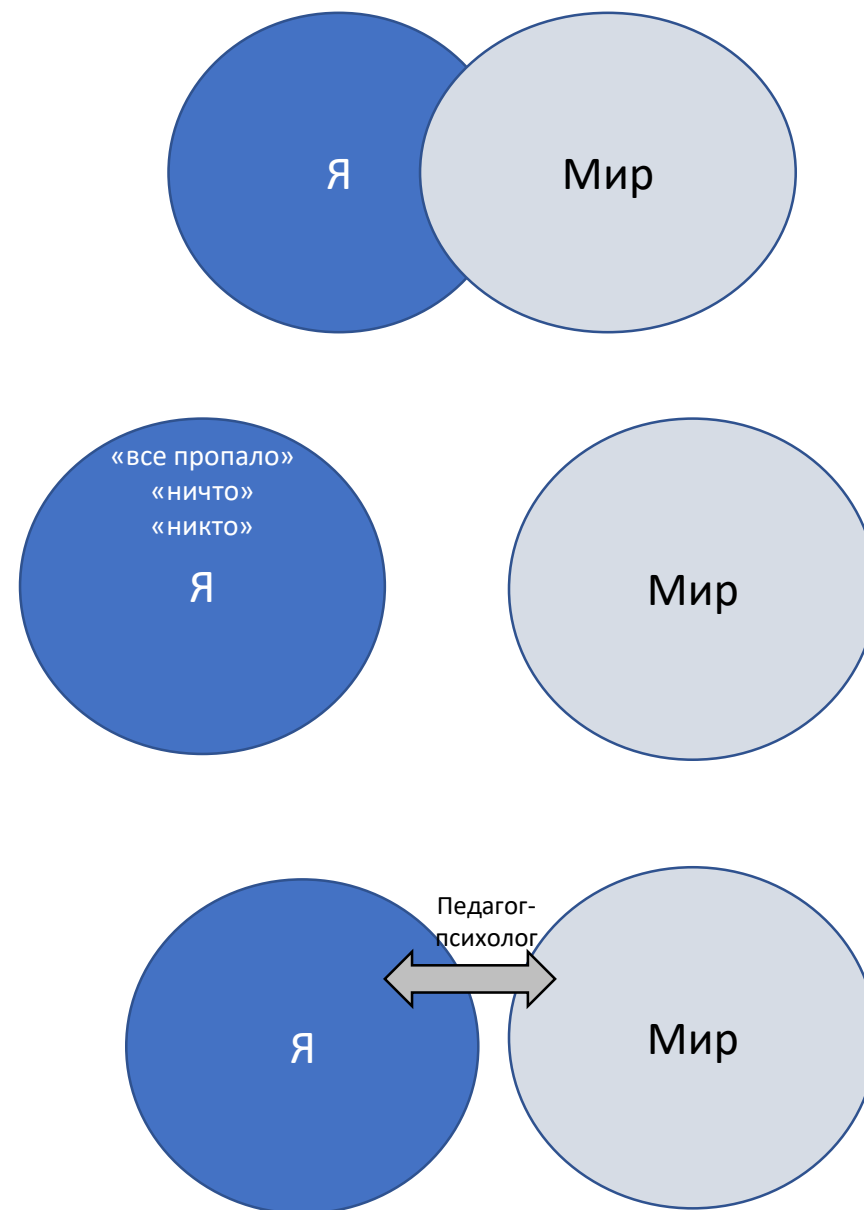
- Завести дневник благодарности
- Каждый вечер определяйте, что хорошего случилось с вами за день
- Поставьте себе картинку позитивного исхода ситуации и отмечайте каждый шаг приближающий вас к желаемому
- Делайте добрые дела в пользу других

Методика BASIC Ph, М. Лаад

1. **Вера** (Belief and values)
2. **Эмоции** (Affect and emotion)
3. **Общение** (Social)
4. **Воображение** (Imagination)
5. **Рассудительность** (Cognition and thought)
6. **Физическая активность** (Physiology and activities)



- Потенциал преодоления есть у всех
- Его реализация зависит от внешних обстоятельств и внутренних условий
- Модель помогает быстро оценить имеющиеся способы совладания и текущее эмоциональное состояние человека
- При кризисном вмешательстве психолог использует «имеющиеся» у человека элементы BASIC Ph



Методика «История в шести частях» (6 PSM)

1. Начало истории Герой	2. Задача / миссия	3. Кто или что помогает герою
4. Препятствие/ трудность	5. Как преодолевается трудность	6. Конец истории

На что обратить внимание в процессе рассказа:

1. Тон которым рассказывается история
2. Общий контекст и конечная цель (тема)
3. Главные методы совладания со стрессом в истории

Инструкция

Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

1. Выберите главное действующее лицо – героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет – это и будет первой частью вашей истории.
2. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?
3. Третья картинка описывает – кто или что помогает герою, если помогает?
4. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?
5. Пятая – как герой преодолевает препятствие?
6. Шестая – что происходит вслед за этим? Эта история завершается, или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге.

Пример

Был когда-то цветок (С), и он был маленький (Ph). Когда он вырос (Ph), он захотел добраться к другому цветку (S). У него был помощник (S, Ph), Который вырастил его, и у него был лук и стрела (С, I). Препятствиями были человек (S) с ружьем, и, к тому же, у него был шланг (С), поэтому цветку удалось добраться к другому цветку (S), и в конце хороший человек (S, А) принес оба (Ph) цветка в свой сад (С)

6Ph, 4S, 1-S, 4C, I, A

Рассказ ученика 3 класса. Проблемы социального характера, вызванные трудностями в отношениях с родителями

Мероприятия по коррекции сниженных адаптационных способностей

Примеры коррекционных программ



№	Наименование программы	Авторы	Цель программы	Продолжительность программы	Адресат
6	Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ура! Я - первоклассник!»	Панина Е.В., Захарова И.Г., Зуева И.М.	Профилактика школьной дезадаптации у первоклассников	17 часов (одно занятие в неделю по 40 минут)	Обучающиеся первых классов
8	Комплексная программа психологической реабилитации несовершеннолетних «У страха глаза велики»	Васильева Г.В.	Снижение уровня тревожности детей путем снятия эмоционального и телесного напряжения	18 часов (одно занятие в неделю по 45 или 30 минут)	Дети от 5 до 10 лет с высоким и средним уровнем тревожности.
10	Психокоррекционная программа по профилактике тревожности и страхов у старших подростков методами арт-терапии	Красильникова Ю.Д.	Нивелирование состояний тревоги и страха старшими подростками.	20 часов (одно занятие в неделю по 1,5 часа)	Обучающиеся по программе СПО от 15 до 17 лет

Мероприятия по коррекции сниженных адаптационных способностей

Примеры коррекционных программ

№	Наименование программы	Авторы	Цель программы	Продолжительность программы	Адресат
13	Программа по коррекции детских страхов для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Не так все страшно!»	Комаревцева М.А.	Развитие эмоционально-личностной сферы, коррекция детских страхов и снижение тревожности младших школьников	12 занятий (одно занятие в неделю по 30 - 40 минут)	Дети дошкольного и младшего школьного возраста 6 – 10 лет
22	Раннее выявление и грамотное реагирование	Афанасьева Н.В., Шубина Е.В., Коптяева О.Н., Малухина Н.В., Патракова В.Н.	Совершенствование психолого-педагогических компетенций педагогических работников в использовании технологий выявления и предупреждения действия рискогенных факторов, способных привести к нарушениям позитивной социализации обучающихся	16 часов (2 дня по 8 часов)	Педагогические работники образовательных организаций

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Неудовлетворительное психологическое состояние,
в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, кризисным состоянием, возникшим в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);


Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

**Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в %
(по состоянию на 25.09.2023 г.)**

Основание отнесения к группе ПППВ, %:	%	ДОО	ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

*Примерный протокол стандартизированного
(нестандартизированного) наблюдения*



Неудовлетворительное психологическое состояние,
в том числе, обусловленное пережитым травмирующим
событием, гибелью родственников или близких лиц,
ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате
воздействия психотравмирующей ситуации,
перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм,
медицинского вмешательства и др.

2.	Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором
	Подавленность, апатия, пассивность
	Желание все время находиться со взрослым
	Замкнутость, скрытность
	Психосоматическая симптоматика
	Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией

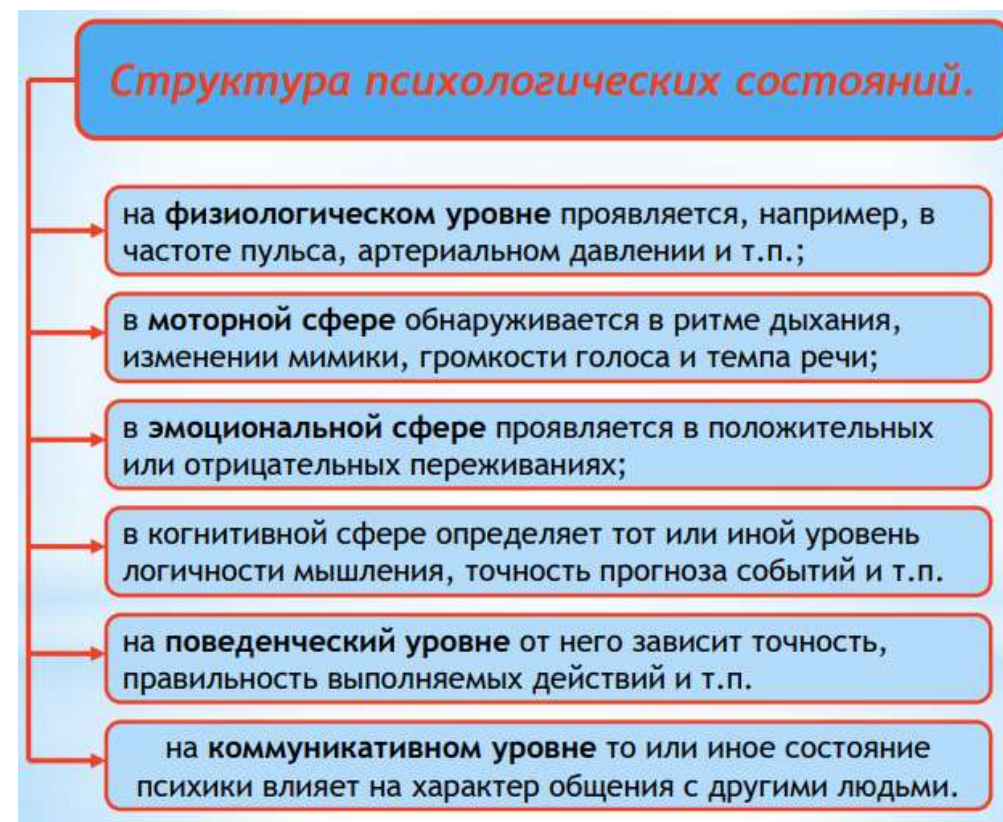
**Что мы понимаем под неудовлетворительным
психологическим состоянием?**

Психическое (психологическое) состояние

это временное отражение личностью ситуации, целостное явление, которое характеризуется своеобразием психической деятельности, неразрывно связано с психическими процессами и свойствами личности, проявляется в единстве переживания и поведения и имеет временные границы

- характеризует особенности психики человека в определенный промежуток времени
- неразрывно связаны с психическими процессами, с содержанием и условиями деятельности человека, его личностным отношением к этой деятельности
- представляют оценку ситуации и потребности человека
- проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды
- как правило, реактивные состояния
- энергетическая характеристика, влияющая на активность жизнедеятельности человека (вялость – бодрость)
- важные характеристики психологического состояния – это уровень активности и общий эмоциональный фон

Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства.



Классификация психологических состояний

Источник формирования

ситуативные
личностные

Степень внешней проявленности

Поверхностное состояние
Глубокое состояние

Эмоциональная окраска

Положительное
Нейтральное
Отрицательное

Длительность

Кратковременное (секунды/минуты)
Средней длительности (минуты/часы)
Продолжительное (часы / дни)

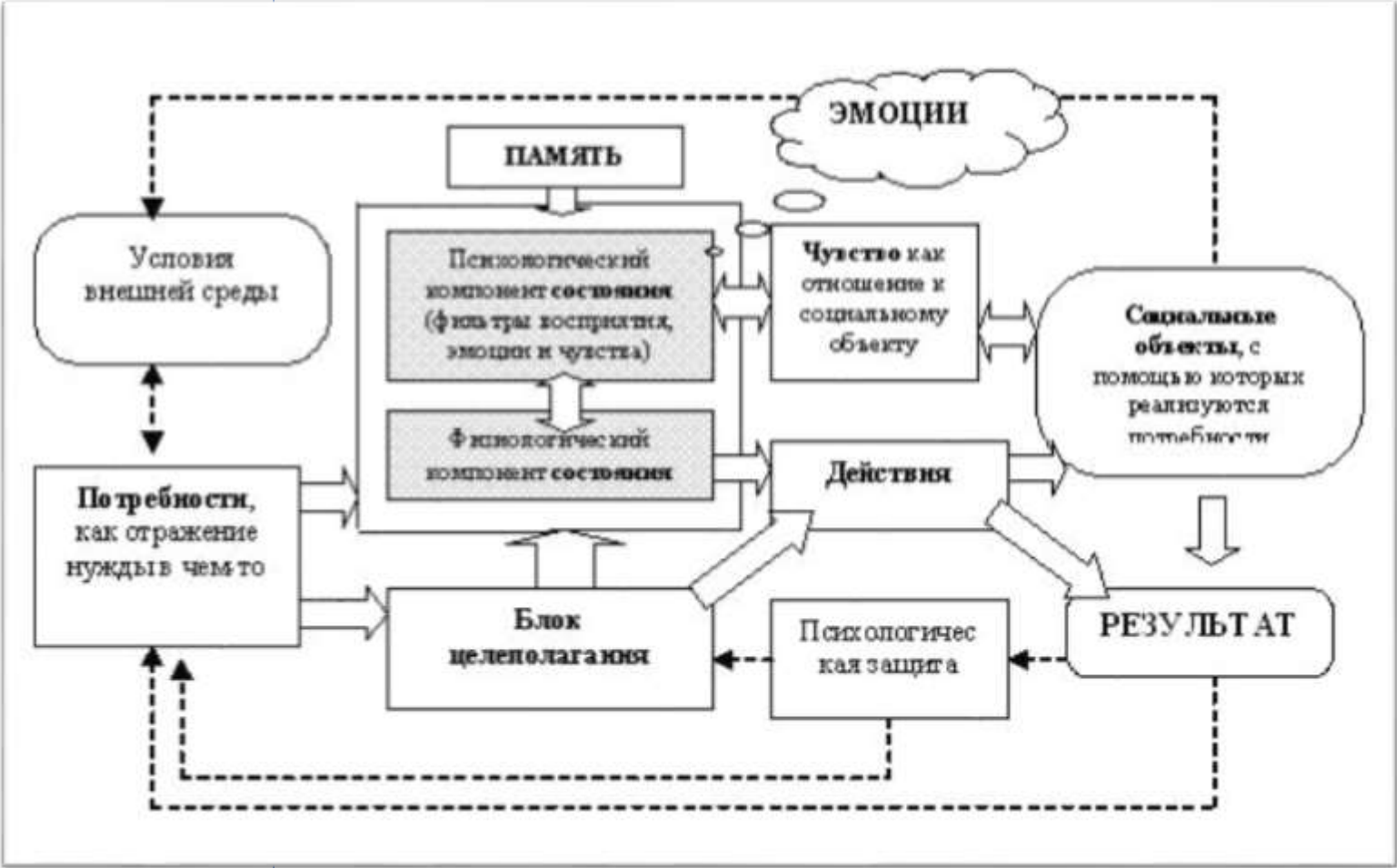
Степень осознанности

Неосознанное
Сознательное

Уровень проявления

Физиологический
Психофизиологический
Психологический

Структура психологического состояния



Целостность
Подвижность
Относительная
устойчивость
Полярность

Уровни психического состояния:

- физиологический уровень
- психофизиологический уровень
- психологический уровень
- социально-психологический уровень

Пример

Состояние страха

Физиологический уровень:

биохимические изменения (увеличение концентрации адреналина, стероидных гормонов в крови)

Психофизиологический уровень:

ощущение напряжения, суженное восприятие

Психологический уровень:

расстройство внимания

Социально-психологический уровень:

изменение поведения в условиях стресса
(заторможенное либо возбужденное)

- Может вызываться внешними раздражителями или личными реакциями
- Может поверхностно или глубинно влиять на психику личности
- Может проявлять себя как отрицательные эмоции
- Имеет кратковременный период действия
- Осознается индивидом
- Проявляется на физиологическом, психологическом уровне



Проявления у детей и подростков

Удовлетворительное психологическое
состояние

Неудовлетворительное психологическое
состояние

В аффективной сфере	
В когнитивной сфере	
В поведенческой сфере	
Соматические проявления	

+ Уровень активности
+ Эмоциональный фон

Проявления у детей и подростков

Удовлетворительное психологическое состояние

Неудовлетворительное психологическое состояние

В аффективной сфере	
Весь спектр положительных эмоций	Весь спектр интенсивных отрицательных эмоций - подавленный эмоциональный фон
В когнитивной сфере	
Адаптивная концепция восприятия себя, окружающих, мира, позитивная оценка настоящего, будущего, адекватное представление о временной перспективе, адекватная оценка своих возможностей	Неадаптивная концепция произошедшего, пессимистическая оценка настоящего, будущего, искаженное восприятие времени (сужение временной перспективы), нарушение личностной идентификации (в принятии решений, оценки своих возможностей)
В поведенческой сфере	
Социально приемлемое поведение отвечающее правилам, нормам и ценностям общества и удовлетворяющее потребности личности	Асоциальное, агрессивное, импульсивное поведение
Соматические проявления	
Ровное дыхание, полнота сил, отсутствие проблем со сном, аппетитом, с сердцем и т.д., если есть болезни – имеют биологическую, генетическую, физиологическую основу высокая целенаправленная активность, умеренно высокий психомоторный тонус	Слабость, разбитость, приступы сердцебиения, ощущение кома в горле, затрудненное дыхание, проблемы со сном, аппетитом, ЖКТ пониженный / повышенный уровень психомоторной активности (эмоциональное возбуждение)

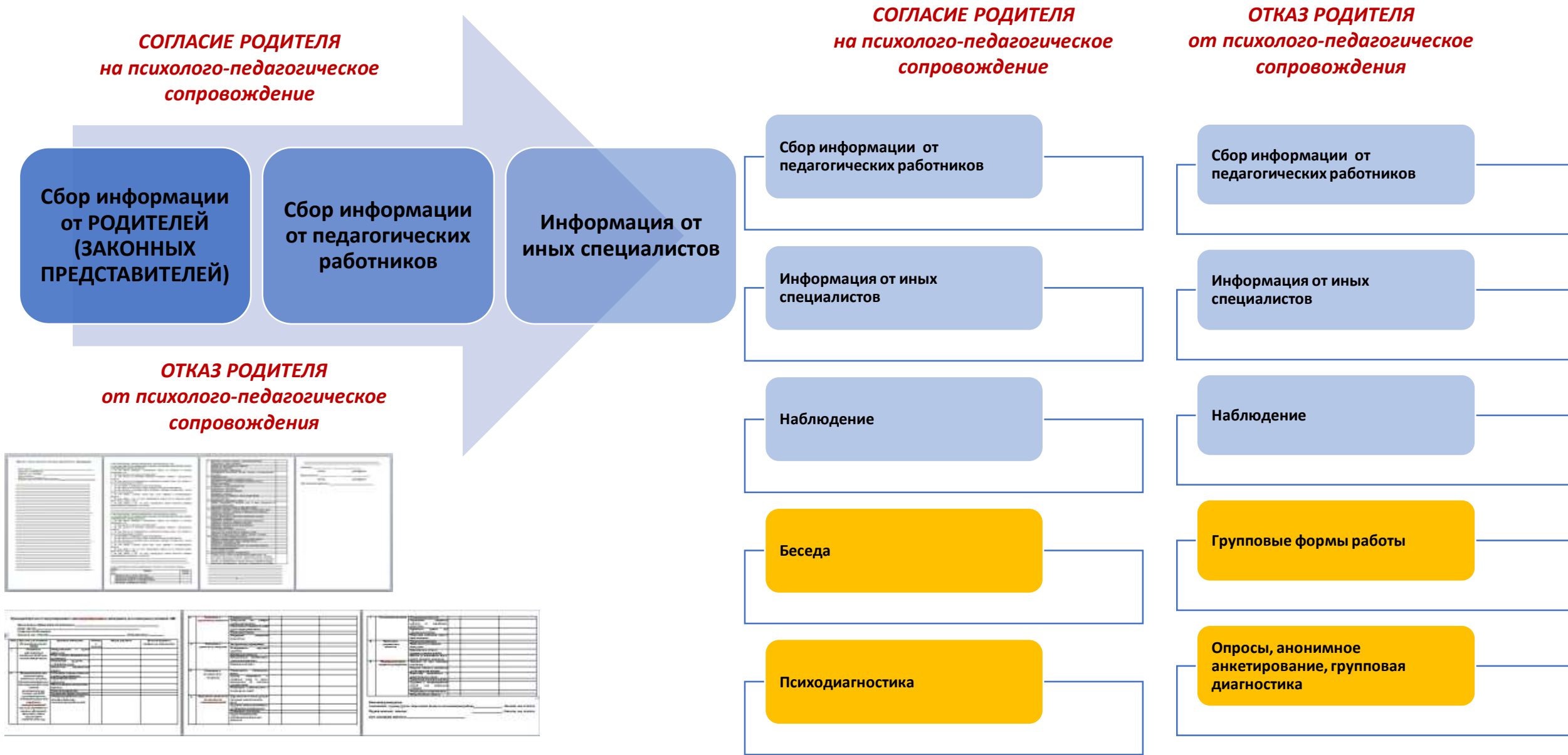
Виды наиболее распространенных психологических состояний, обращающихся за психологической помощью:

- острые стрессовые реакции (плач, агрессия, состояние тревоги, страха, апатия);
- тревога по поводу будущего, состояние неопределенности;
- переживание горя;
- беспокойство взрослых об эмоциональном состоянии ребенка;
- депрессивное состояние;
- расстройства психосоматического характера;
- суицидальные тенденции/поведение;
- беспокойство, фрустрация, растерянность;
- чувство вины;
- раздражение;
- регресс в поведении



Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Мероприятия по профилактике и коррекции неудовлетворительного психологического состояния

Цель: программа ориентирована на стабилизацию психологического состояния и формирование жизнестойкости с возможностью обращения к деталям травматического опыта ребенка в соответствии с возрастными особенностями переживания комплексной травмы и процесса горевания

Программа психолого-педагогического сопровождения последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий.

Хухлаев О.Е., Павлова О.С., Могунова Л.А., Смирнова С.С., Тарулина Н.В

Программа психолого-педагогического сопровождения последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий, предназначена для работы с детьми, возвращенными из зон боевых действий в Сирийской Арабской Республике и Республике Ирак

1. Формирование безопасного пространства как основы для получения опыта здоровой привязанности для обучающегося
2. «Мои силы/ресурсы»
3. «Линия жизни (прошлое, настоящее и будущее)»
4. «Я и другие»



Мероприятия по профилактике и коррекции неудовлетворительного психологического состояния

2. Стабилизация психического состояния и обретение ресурсов для конструктивного развития

Задачи:

- Управление стрессом/тревогой и навыки релаксации
- Развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования
- Развитие навыков выражения и регулирования эмоций
- Когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания
- Содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями
- Обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения
- Стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности



Программа психолого-педагогического сопровождения последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий.
Хухлаев О.Е., Павлова О.С., Могунова Л.А., Смирнова С.С., Тарулина Н.В

Мероприятия по профилактике и коррекции неудовлетворительного психологического состояния

№	Название техники	Рекомен- дованный возраст	№ задачи, на которую направлена техника						
			1	2	3	4	5	6	7
1.	Позитивный разговор с самим собой	9+				✓	✓	✓	✓
2.	Две руки	9+	✓	✓	✓	✓			
3.	Путь героя	7+					✓	✓	
4.	Внутренний критик	12+			✓	✓		✓	
5.	Сундук с сокровищами	8+					✓	✓	✓
6.	Магия имени	8+					✓	✓	✓
7.	Несуществующее животное	5+							✓
8.	Садовник	7+					✓		✓
9.	Безопасное место	9+	✓						
10.	Дыхание животом	3+	✓	✓					
11.	Прогрессивная мышечная релаксация	8+	✓	✓					
12.	Танцы со встряхиванием	3+	✓	✓					
13.	Воздушный шарик	3+	✓	✓					
14.	Заполнение чувствами	6+		✓	✓		✓		
15.	Колесо чувств	8+			✓		✓		✓
16.	Раскрась свою жизнь	6+			✓		✓		
17.	Смещение чувств	12+			✓		✓		
18.	Прерывание мысли	10+				✓			
19.	Тренировка по Джекобсону: игровые упражнения для детей дошкольного возраста	4+	✓	✓					
20.	Комплекс релаксационных упражнений	4+	✓	✓					
21.	Твоя карта силы	10+				✓	✓	✓	✓
22.	Совладание со стрессом: техники образовательно-кинесиологии	6+	✓	✓					

2. Стабилизация психического состояния и обретение ресурсов для конструктивного развития

Задачи:

- Управление стрессом/тревогой и навыки релаксации
- Развитие навыков телесного осознания, заземления и центрирования
- Развитие навыков выражения и регулирования эмоций.
- Когнитивная переработка и обучение навыкам когнитивного совладания
- Содействие контакту с ресурсными эмоциями и состояниями
- Обучение конструктивным способам обретения самоуважения и профилактика негативного самоотношения
- Стимулирование самопознания и содействие в формировании позитивной идентичности

Программа психолого-педагогического сопровождения последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий.
Хухлаев О.Е., Павлова О.С., Могунова Л.А., Смирнова С.С., Тарулина Н.В

Методика «История в шести частях» (6 PSM)

1. Начало истории Герой	2. Задача / миссия	3. Кто или что помогает герою
4. Препятствие/ трудность	5. Как преодолевается трудность	6. Конец истории

На что обратить внимание в процессе рассказа:

1. Тон которым рассказывается история
2. Общий контекст и конечная цель (тема)
3. Главные методы совладания со стрессом в истории

Инструкция:

Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

1. Выберите главное действующее лицо – героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет – это и будет первой частью вашей истории.

2. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?

3. Третья картинка описывает – кто или что помогает герою, если помогает?

4. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?

5. Пятая – как герой преодолевает препятствие?

6. Шестая – что происходит вслед за этим? Эта история завершается, или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге.

Защитный контейнер

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.
2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения.
3. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
4. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
5. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

Описание и самоанализ

- 1.Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
- 2.Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
- 3.Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер.

Техника «Нарисуй свой страх»

Материалы: 2-3 листа формата А4 и цветные карандаши, гуашь или акварельные краски, кисточки.

Инструкция.

Вспомните ситуацию, в которой вас одолевает страх. Постарайтесь придать своему страху форму. Все, что вам представится, и будет верным. Возьмите карандаши и нарисуйте свой страх. Можно нарисовать не только отдельно страх, а целиком прорисовать ситуацию, доставляющую вам дискомфорт. Если сложно сразу представить образ страха, помогите себе вопросами:

- какой ты формы?
- на что или кого ты можешь быть похож?
- какого ты размера?
- какого ты цвета?

Некоторое время понаблюдайте за своим внутренним состоянием относительно вашего рисунка. И проговорите вслух, чего вы боитесь. Что сделать дальше (варианты на выбор):

- уничтожьте рисунок, а, следовательно, и сам страх любым способом, который пришел в голову;
- нарисуйте какие-то детали, если считаете нужным, добавьте цвет и т.п.;
- трансформируйте рисунок, чтобы образ стал приятным и добрым.

Возьмите чистый лист и нарисуйте еще раз этот же страх. Вы увидите, что он имеет теперь другую форму и размер, изменилась цветовая палитра.

Еще раз понаблюдайте за своими внутренними ощущениями и отношением к страху. Если вы все еще ощущаете напряжение, глядя на рисунок, то прорисовывайте это страх (не обязательно сразу, можно вернуться к проработке через день или неделю) до тех пор, пока не перестанете бояться.

Безопасное место

- Устройтесь поудобнее. Если вы сидите на стуле, найдите для себя надежную опору, удобно расположите ноги, руки, голову, спину. Кто хочет, может закрыть глаза. Кто не хочет — может оставаться с ОТКРЫТЫМИ глазами; если по ходу выполнения упражнения захочется их закрыть, то можно это сделать.
- Попробуйте отпустить сейчас весь тот блок информации, который свалился на вас за последнее время и просто вернуться в свое тело. Почувствуйте руки, можно ими пошевелить, для того, чтобы почувствовать ноги, опору на них, ощутите, как вы ставите их на пол.
- Позвольте сейчас себе сбросить накопившееся напряжение после рабочего дня, отдохнуть настолько, насколько бы вам хотелось сейчас расслабиться и отдохнуть.
- Начните расслабление с мышц плеч. Почувствуйте, как ваши плечи тяжелеют, как будто они укрыты теплым пледом. Плечи становятся теплыми и тяжелыми. Руки тяжелеют вплоть до кончиков пальцев, становятся теплыми ладошки. Руки опустились вниз и провисли, вся энергия напряжения как бы стекает с пальцев и уходит в землю. Руки теплые и тяжелые, отдыхают. Понаблюдайте за вашим дыханием, как происходит вдох и выдох. С каждым вдохом и выдохом тело сможет расслабиться еще больше. С каждым вдохом и выдохом ваше тело тяжелеет, становится тяжелым и теплым. Почувствуйте, как стали тяжелыми ноги. И обратите свой внутренний взор на голову. Почувствуйте, как становится теплым и тяжелым лоб, тяжелеют веки, брови спокойно лежат над бровями, становятся теплыми и тяжелыми щеки, тяжелеет нижняя челюсть. Кожа под волосами, затылок становятся теплыми и тяжелыми.
- Попробуйте представить, что на Земле есть только ваше абсолютно безопасное место — место, где вы на 100 % чувствуете себя защищенно. Посмотрите своим внутренним взором, в каком месте вы оказываетесь. У каждого человека есть абсолютно безопасное место. Как выглядит то место, где вы оказались?

- Какого оно размера? Какая там температура воздуха? Есть ли там какие-то запахи? Попробуйте почувствовать сейчас, в каком возрасте вы там себя ощущаете. Это может быть любой возраст, а не тот, в котором вы живете. Может случиться так, что вам захочется сделать это место еще более надежным, укрепить его. Представьте, что у вас во внутреннем мире есть для этого любые возможности. Представьте, что бы вам хотелось, чтобы было в вашем безопасном месте. Сделайте все, что вам захочется в вашем воображении. Может быть, там нужно просто побыть, может быть, что-то сделать. Вы в абсолютно защищенном месте. Можно побыть там столько, сколько вам захочется.
- Когда вы почувствуете, что все важное уже произошло в вашем воображении в том месте, то можно будет выбрать какой-то момент, когда можно будет запомнить все, что представилось.
- Тогда можно будет пошевелить руками, головой, выгнуть спинку дугой, потянуть руки и ноги и вернуться из внутреннего мира в пространство нашей комнаты.
- Нарисуйте то, что представлялось в образе.



Работа с чувствами злости и гнева

Материалы: белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

1. Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни
2. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и выберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос «На что похожи мои чувства злости и гнева?». При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).
3. Посмотрите и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:
 - масса, размер, текстура и температура;
 - ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;
 - какие звуки способны произвести данные предметы?
 - какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?
 - что могли бы сказать эти предметы (предметы)?
 - где эти предметы (предмет) находятся?
 - являются ли эти предметы неподвижными или движутся?
 - если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?
1. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и выберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить «помощниками» предметам, изображенным на предыдущих картинках.
2. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.

Мероприятия по профилактике и коррекции неудовлетворительного психологического состояния

4. Обеспечение включения ребенка в широкое социальное пространство

Задачи:

- Организация активностей, включающих ребенка в широкий социум
- Обучение навыкам формирования здоровых социальных связей
- Обучение навыкам личной безопасности и асертивного общения
- Повышение осведомленности о навыках решения жизненных проблем и/или социальных навыках.

№	Название техники	Рекомен- дованный возраст	№ задачи, на которую направлена техника			
			1	2	3	4
1.	Социальный атом	6+				
2.	Термометр	6+		✓		
3.	Дружелюбные требования	8+		✓	✓	✓
4.	Мой класс	7–13		✓	✓	✓
5.	Коллаборативный комикс-проект «Что они должны обо мне/нас знать»	8+	✓	✓		
6.	Что мешает людям договариваться	12+			✓	
7.	Формирование позитивной групповой идентичности	6+	✓	✓		
8.	Значимые люди в моей жизни	6+	✓	✓		
9.	Техника ненасильственного общения	12–14+			✓	✓
10.	Стратегии поведения в конфликте	12+			✓	✓

Программа психолого-педагогического сопровождения последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий.
Хухлаев О.Е., Павлова О.С., Могунова Л.А., Смирнова С.С., Тарулина Н.В

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Склонность к аддиктивному поведению

Психолог ГБУ ВО "ЦПППИРД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

**Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в %
(по состоянию на 25.09.2023 г.)**

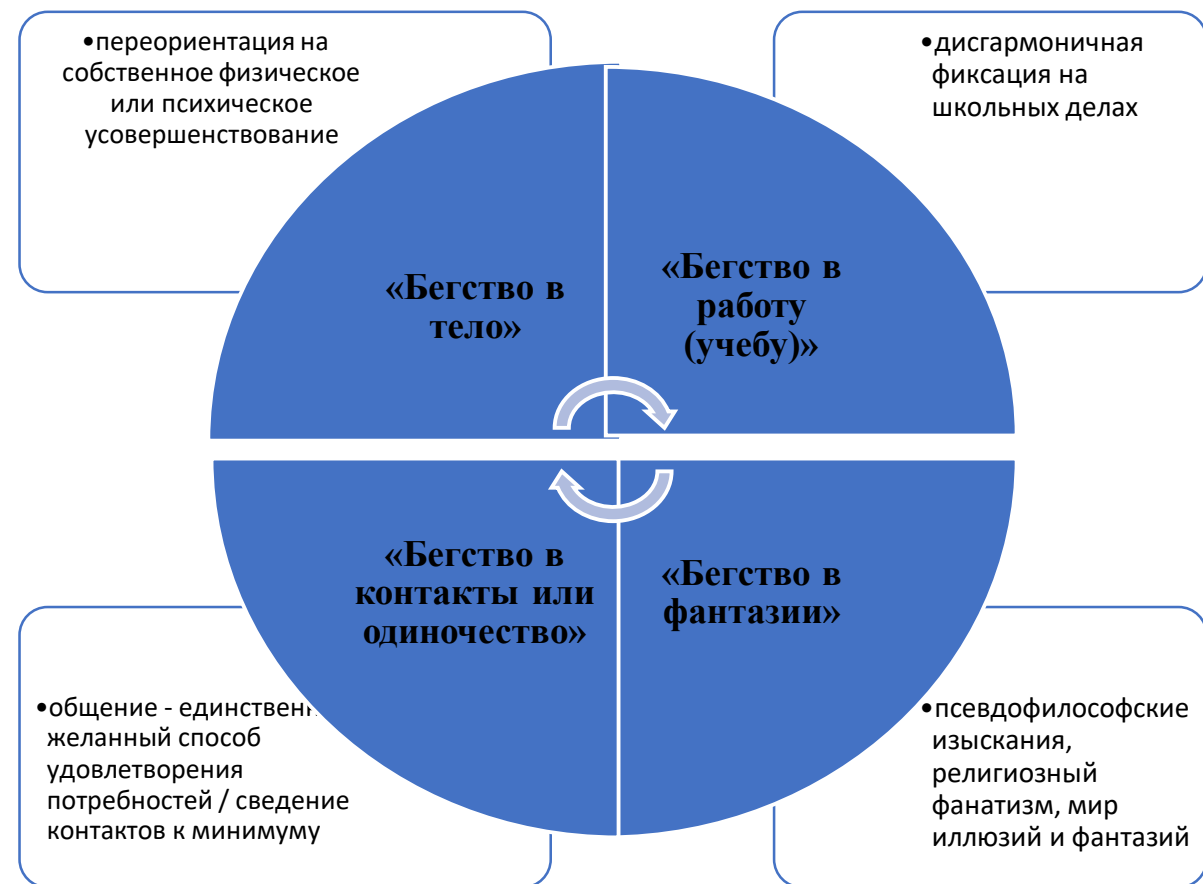
Основание отнесения к группе ПППВ, %:	%	ДОО	ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

Аддиктивное поведение

это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций



+ компульсивное поведение



Н. Пезешкиан

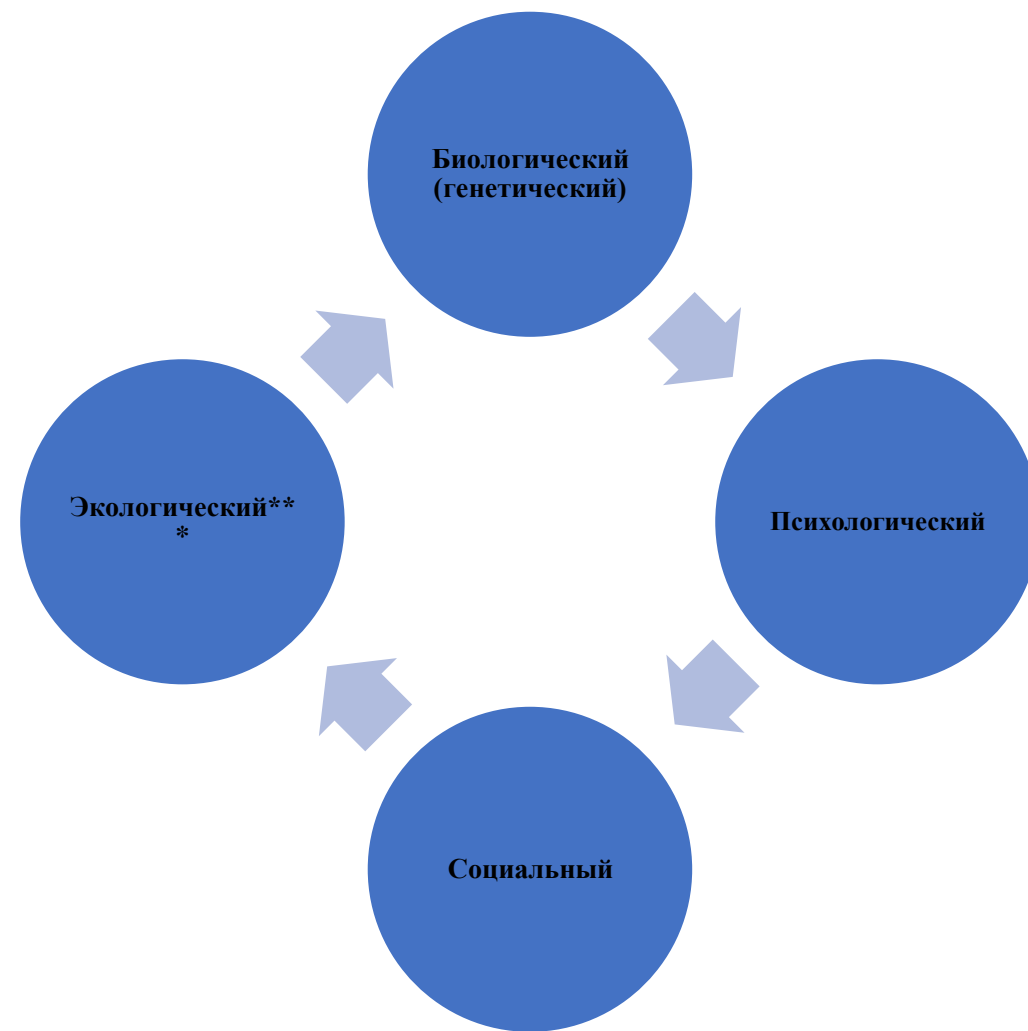


Отличительная особенность формирования аддиктивного поведения:

один вид зависимости может сочетаться с другими, одна форма зависимого поведения может переходить в другую.

Факторы, провоцирующие формирование аддиктивного поведения

- Социальная дезадаптация
- Неудовлетворительное психологическое состояние
- Дезадаптированная семья
- Личностные особенности (нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы))
- Возрастные особенности



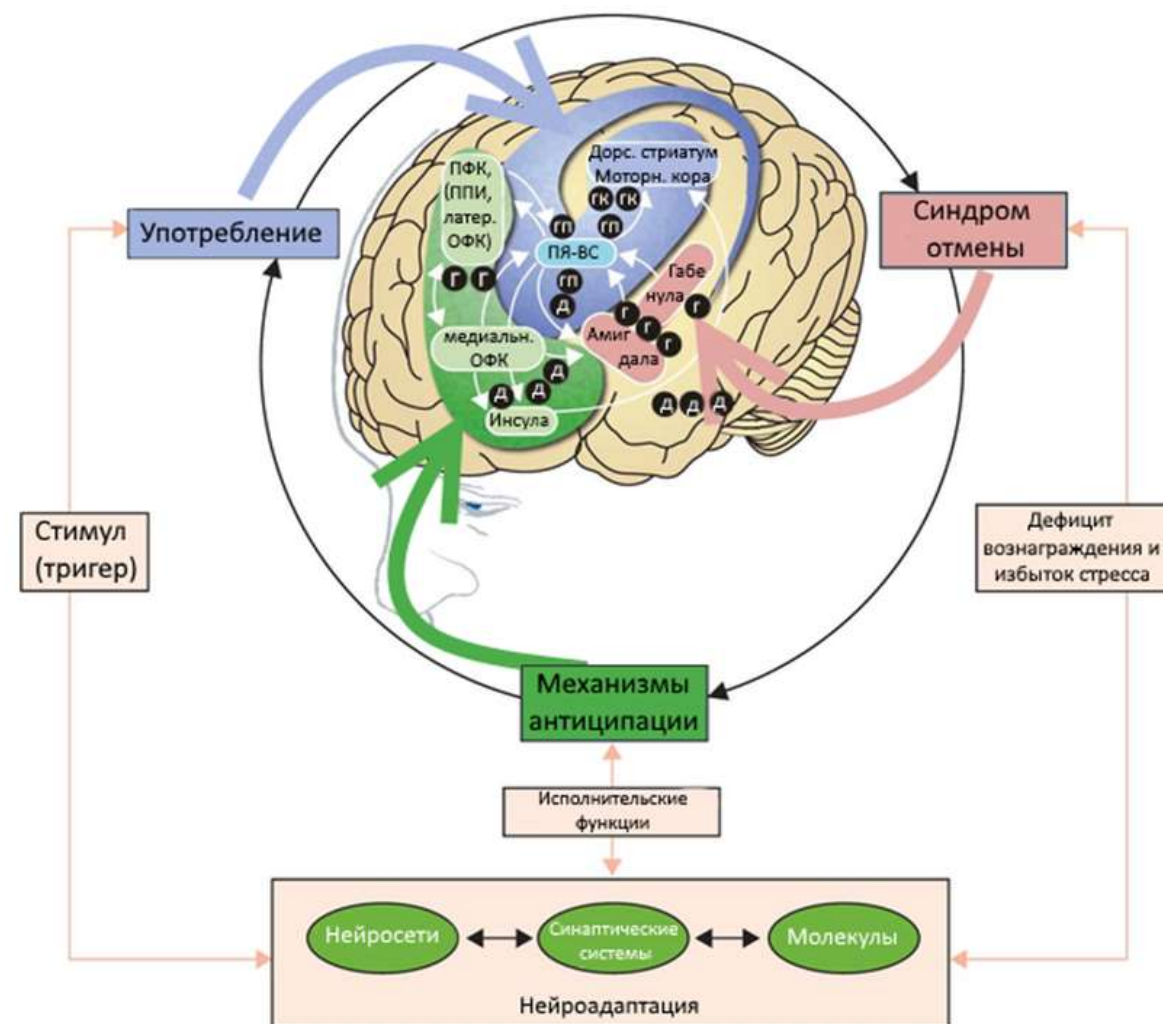
1. Повышенный эгоцентризм
2. Тяга к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против воспитательных авторитетов
3. Амбивалентность и парадоксальность характера
4. Стремление к неизвестному, рискованному
5. Стремление к независимости и отрыву от семьи
6. Незрелость нравственных убеждений
7. Болезненное реагирование на пубертатные изменения и события, неспособность принять свою формирующуюся сексуальность
8. Склонность преувеличивать степень сложности проблем
9. Кризис идентичности
10. Деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира;
11. Негативная или несформированная «я-концепция»
12. Гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипация, увлечения (отказ от контактов, игр, пищи, имитация, компенсация и гиперкомпенсация)
13. Низкая переносимость трудностей
14. Преобладание пассивных стратегий в преодолении стрессовых ситуаций

Подростковый возраст

Основной мотив поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения - бегство от невыносимой реальности



Механизм формирования аддиктивного поведения



Нейрофизиология аддикций.

Koob G.F., Volkow N.D. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis // Lancet Psychiatry. 2016;3(8):760-773

Стадии формирования аддиктивного поведения

Первая стадия формирования аддиктивного поведения

На первом этапе формирования аддиктивного процесса происходит фиксация сильного эмоционального переживания в виде чувства радости, экстаза, необычного подъема, повышенного настроения, которое наступает после определенных аддиктивных действий (приема психоактивного вещества, переживания риска в игре, удовольствия от еды и т.п.).

Человек знакомится с фактом получения сильных эмоций без особых усилий с его стороны. В группу риска образований аддикций входят люди с низкой социальной адаптивностью, неустойчивые к стрессу, неудовлетворенные своей жизненной ситуацией и окружением, оказавшиеся в трудную минуту без поддержки.

Вторая стадия формирования аддиктивного поведения

В результате многократной реализации аддиктивного поведения у аддикта формируется желание и стремление прибегать к средствам аддикции.

Чем с большим числом жизненных трудностей встречается человек, тем меньше находит поддержки в окружении, тем быстрее сложится стереотип аддиктивного поведения. Все стороны жизни перестают интересовать аддикта: общение, семья, работа уходят на второй план.

Провоцировать аддикцию начинают даже самые незначительные проблемы и переживания, вызывающие душевный дискомфорт, тревогу, беспокойство.

Третий этап формирования аддиктивного поведения

Процесс становится стереотипным и привычным типом реагирования. Аддикт становится невосприимчивым к критике, к требованиям реальной жизни. Все сферы жизни и отношения, не входящие в структуру аддиктивного поведения, перестают замечаться и интересовать аддиктивную личность. Окружающие люди теряют для аддикта свое значение.

Четвертый этап формирования аддиктивного поведения

Полное доминирование в жизни аддикта зависимого поведения. Вся жизнь зависимого человека строится вокруг аддиктивного процесса, в который он погружается полностью. Происходит полное отчуждение от общества и людей. Внутренний мир зависимой личности разрушается. Аддиктивная реализация перестает приносить прежнее удовольствие. Контакты с людьми полностью разрушаются. Окружающие считают аддиктов «конченными» людьми.

Пятая (финальная) стадия зависимого поведения

Пятый этап является завершающим. Он носит характер катастрофы. Аддиктивное поведение полностью разрушило психику и здоровье человека. У лиц с наркотической и алкогольной зависимостью интоксикация поражает все органы и системы, вызывает истощение всех жизненно важных ресурсов. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения и, в конечном итоге, гибели человека. Но и на этой стадии можно обратиться за помощью к профессионалам (например, начать лечение алкогольной зависимости), чтобы постепенно восстановить свою жизнь.

Задачи при выявлении аддиктивного поведения

1. Определить специфику аддиктивного поведения
2. Выявить социально-психологические причины распространения аддиктивного поведения
3. Разработать систему педагогических средств
4. Определить круг специалистов, работа которых повысит эффективность разработанной системы

Химическая / нехимическая (как проявляется)

Факторы, провоцирующие, триггер, что закрепляет данное поведение

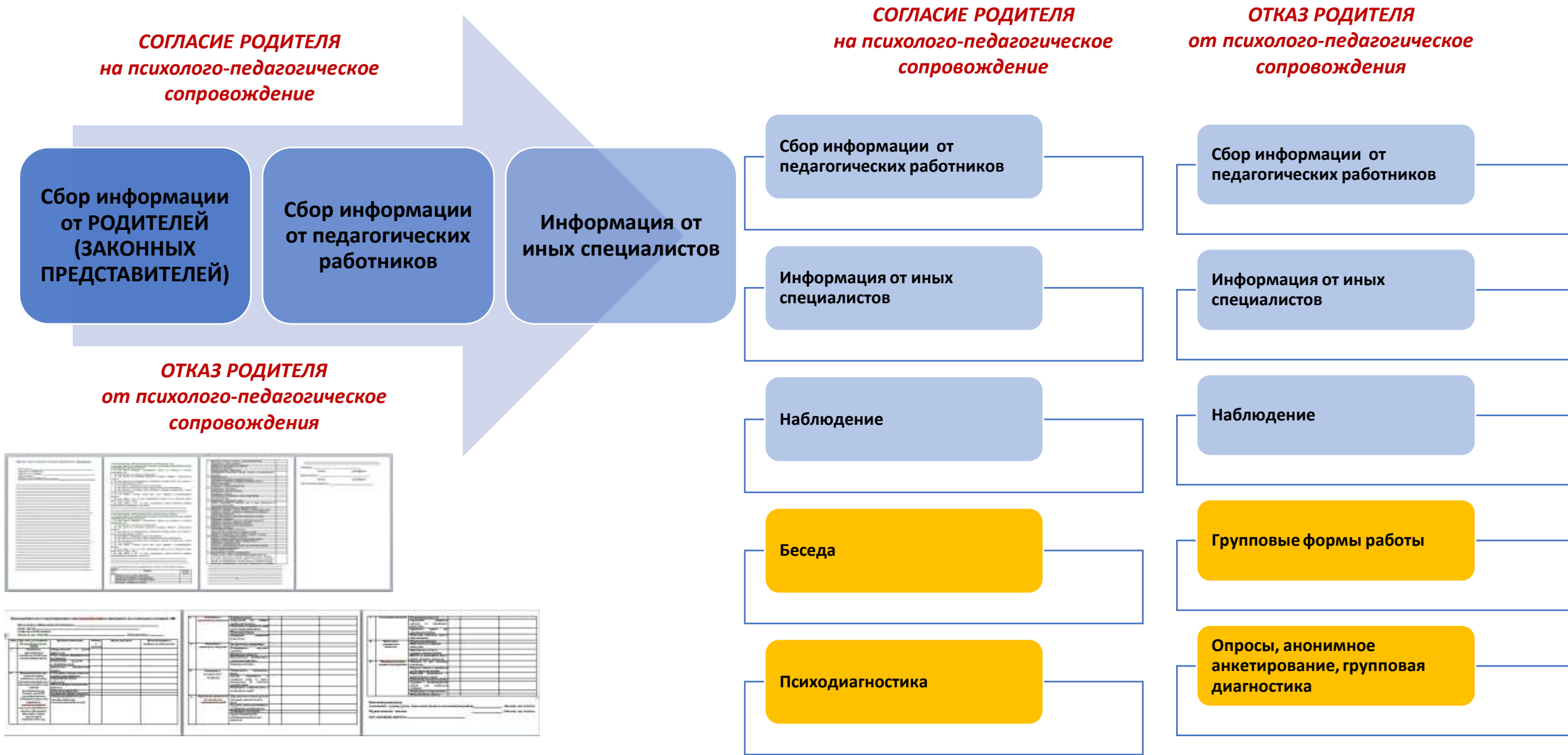
Индивидуально, на уровне группы

Педагогические работники, при необходимости направление в медорганизацию



Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Признаки аддиктивного поведения

3.	Склонность к аддиктивному поведению
	Раздражительность
	Замедленный или наоборот ускоренный темп речи
	Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности)
	Плохое самочувствие
	Нездоровый /неопрятный внешний вид (несоблюдение личной гигиены, грязная и/или дырявая одежда и обувь)

3.	Эйфория, ощущение повышенной энергичности (прилива энергии)
	Повышенный уровень бодрствования
	Переоценка собственной личности
	Грубость или агрессивность
	Неустойчивость настроения
	Психомоторное возбуждение
	Иллюзии, галлюцинации (как правило, с сохранностью ориентировки)
	Информация о включении обучающегося в асоциальные группы
	Немотивированные изменения в поведении ребенка, его типичных эмоциональных реакциях, манере речи, стиле одежды
	Наличие у обучающегося при себе крупных сумм, постоянное выпрашивание (выманивание) денег у других
	Нарушения межличностного общения

ПРИЗНАКИ, СВОЙСТВЕННЫЕ ДЛЯ

ХИМИЧЕСКИХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТИ



запах алкоголя, табака или иной непривычный запах, исходящий от учащегося



расширенные или наоборот суженные зрачки, бледность (или внезапное покраснение) кожных покровов, необычный (чаще сероватый) их оттенок



жалобы на жажду, сердцебиение, повышенную утомляемость, внезапная потливость



разнообразие и неустойчивость эмоциональных реакций



употребление специфической лексики (использование жаргонизмов в названиях наркотических веществ, способов их употребления, эффектов от применения)



пропаганда психоактивных веществ среди сверстников



Комплекс симптомов отмены: нарастание тревоги, беспокойства, раздражительности, дрожание рук, жалобы на боль в желудке, головные боли, избегание прямого контакта глаз, хаотичная активность, нарушение концентрации внимания

НЕХИМИЧЕСКИХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТИ



изменение пищевого поведения (постоянное переедание или отказ от еды)



увеличение времени (более 3-4 часов), проводимого за компьютерными играми, ночное общение в социальных сетях



яркие вспышки агрессии у ребенка при ограничении его во времени пользования компьютером, приступы гнева в ответ на запреты пользоваться телефоном, планшетом и другими техническими средствами

Диагностические методики

Название методики / сборника	Ссылка
Сборник диагностических методик по раннему выявлению склонности подростков к девиантным формам поведения (нехимические аддикции) для педагогов-психологов ОУ и родителей детей подросткового возраста	https://na-отлично.пф/images/dokumenty/200/054.pdf
Программно-методический комплекс дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+»	https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/NPB/PP/Metodich_ruk_Sbornik_testov_Prilozhenie.pdf
Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению (Тула, 2019)	https://guto-razvitie.ru/sites/default/files/documents/pav_sbornik_diagnosticheskikh_materialov.pdf
Диагностика ургентной зависимости.(адаптация: О. Л. Шибко)	https://psytests.org/diag/uai.html

1.1.1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл)...	5
1.2. Интернет-зависимость.....	13
1.2.1. Тест на интернет – зависимость (Кулаков, 2004).....	15
1.2.2. Тест на детскую Интернет - зависимость (Кулаков, 2004).....	17
1.2.3. Тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров).....	18
1.3. Игровая зависимость.....	21
1.3.1. Тест на выявление игровой зависимости (общество анонимных гемблеров).....	21
1.3.2. Тест Такера на выявление игровой зависимости.....	22
1.4. Спортивная аддикция (аддикция упражнений).....	24
1.4.1. Тест на выявление аддикции упражнений (Griffiths, Szabo, Terry, 2005).....	24
1.4.2. Опросник подшкалы самоотвращения – Self Loathing Sub Scale (SLSS) Questionnaire (Yates Et Al, 1999; Draeger, Yates, Crowell, 2005).....	25
2. Методический материал на выявление аддикций у родителей.....	26
2.1. Работоголизм.....	26
2.1.1. Тест на определение работоголизма Б. Киллинджера (Killinger, 1992).....	27
2.2. Любовная аддикция.....	28
2.2.1. Тест на выявление любовной аддикции (общество анонимных любовных аддиктов).....	29
2.3. Сексуальная аддикция.....	31
2.3.1. Скрининг-тест на выявление сексуальной аддикции П. Карнеса (Carnes, 1989).....	31
2.4. Аддикция к трате денег (покупкам).....	33
2.4.1. Обсессивно – компульсивная шкала Ейла – Брауна, модифицированная для выявления компульсивного шопинга (Monahan, Black, Gabel, 1996).....	34

II. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ	19
2.1 Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)	19
2.2 Тест «Склонность к зависимому поведению (Менделевич В. Д.)	22
2.3 Тест для определения степени никотиновой зависимости для курящих (Методика Фагерстрема)	26
III. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ	27
3.1 Опросник-анкета для раннего выявления родителями наркотической зависимости у подростков (Завьялов В.Ю.)	27
3.2 Анкета для подростков, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании	29
IV. ДИАГНОСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ	31
4.1 Шкала созависимости (Б. и Дж. Уайнхолд)	31
4.2 Шкала общей оценки созависимости (С.А. Кулаков)	33
4.3 Тест на выявление созависимости (Фишер, Спанн, адаптация Москаленко В.Д.)	35

Мероприятия по профилактике и коррекции аддиктивного поведения

Социально-психологическая работа направлена на разрешение проблем:

- Нарушения мотивации
- Переживание острых отрицательных эмоций / Эмоциональная безчувственность
- Тревожность (ситуативная)
- Неадаптивные копинг- стратегии
- Страх перед жизненными трудностями
- Отсутствие чувства «психологической безопасности»

***Формирование ситуаций успеха:

реализация потребности в самореализации, потребность в уважении

Первичная профилактика - предупреждение вовлечения детей в любые виды зависимостей (информирование о последствиях зависимостей, приобщение подростков к труду, вовлечение их в активную деятельность, популяризацию спортивных секций, школ искусств, туристских организаций и пр.)

Вторичная профилактика - раннее выявление и помощь для предупреждения физической зависимости

Третичная профилактика - реабилитация людей с зависимостями, возвращение их к активной жизни и предупреждение рецидивов

Групповая работа:

- повышение самооценки;
- тренировка механизма совладания с патогенными воздействиями;
- увеличение чувства ответственности за свое поведение;
- поиск путей семейной реадaptации;
- расширение временной перспективы;
- разрушение инфантильной психологической защиты;
- предотвращение десоциализации подростков

Когнитивная сфера

Эмоциональная сфера

Поведенческая сфера

Мероприятия по профилактике и коррекции аддиктивного поведения

Социально-психологическая работа направлена на разрешение проблем:

- Нарушения мотивации
- Переживание острых отрицательных эмоций / Эмоциональная безчувственность
- Тревожность (ситуативная)
- Неадаптивные копинг- стратегии
- Страх перед жизненными трудностями

***Формирование ситуаций успеха:

реализация потребности в самореализации, потребность в уважении

Наиболее типичные проблемы, которые выделяют родители:

- стремление выполнять большинство задач за подростков с детства и требование самостоятельности в подростковом возрасте;
- страх передачи ответственности подростку, желание контролировать каждый его шаг;
- нарушение границ между «я — другой»;
- требование уважения к себе и отказ в этом подростку;
- неумение играть, отсутствие эмоциональности, запрет на выражение ряда положительных и отрицательных эмоций;
- собственный эталон «взрослого поведения», навязываемый подросткам;
- проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, сравнение его развития со своим жизненным путем;
- стереотипное общение с подростком по типу «родитель—ребенок» с частыми фразеологизмами типа «должен», «почему», вызывающими протестные реакции подростков;
- отсутствие системы правил в семье, приводящее к полной дезориентировке в выборе жизненного пути;
- чувства вины за принесенные жертвы подростку

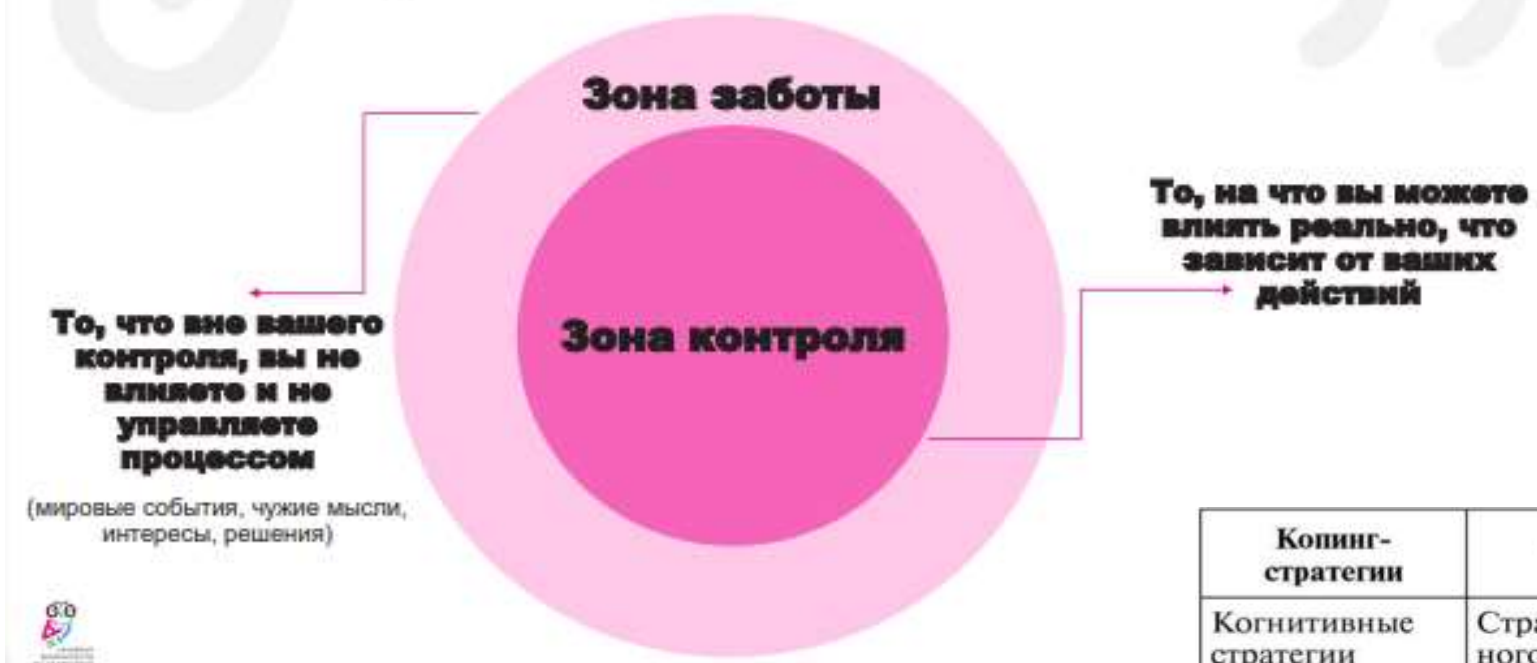
Эмоциональная сфера

Поведенческая сфера

Когнитивная сфера

Мероприятия по профилактике и коррекции аддиктивного поведения

Зона контроля и зона заботы



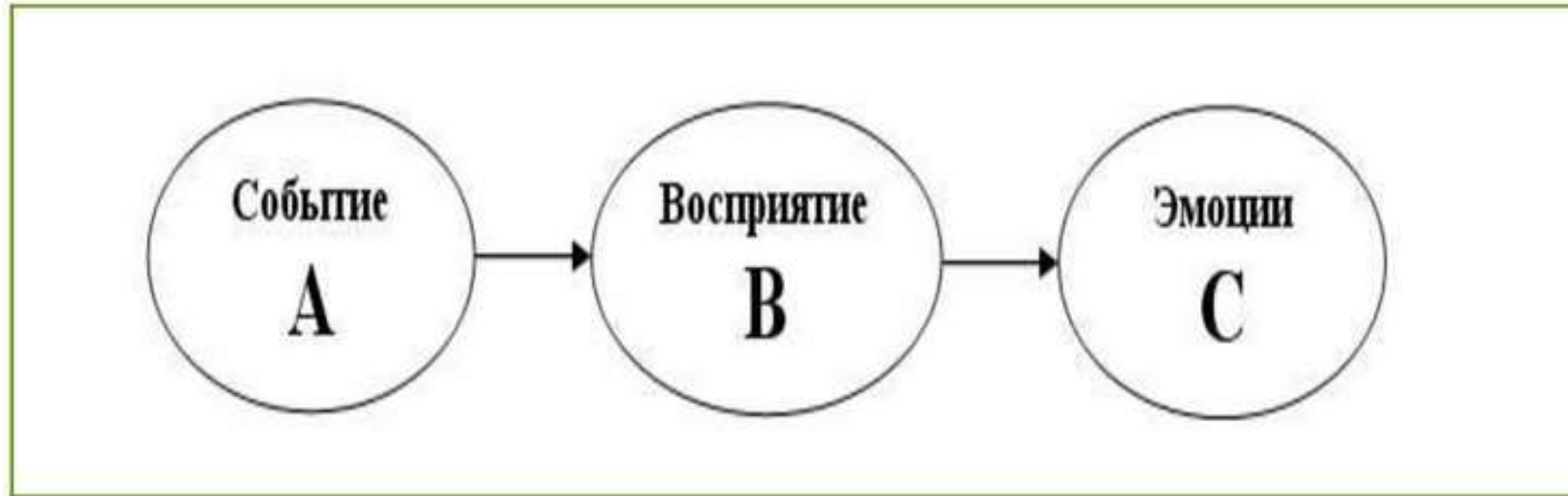
- 1. Чувство – как сигнал
- 2. Что я чувствую и по какому поведению?
- 3. Я могу на это влиять?
- 4. А на что я могу повлиять, чтобы хорошо себя чувствовать?

- 1. Укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в ситуациях неуспеха («три сценария»)
- 2. Фокусироваться на зонах уязвимости
- 3. Отрабатывать индивидуальные эффективные модели поведения
- 4. Готовить к новым ситуациям, снижение неопределенности через предварительное ознакомление с содержанием

Копинг-стратегии	Адаптивные стратегии	Относительно адаптивные стратегии	Неадаптивные стратегии
Когнитивные стратегии	Стратегии проблемного анализа, сохранения самообладания и установки собственной ценности	Стратегии относительности, религиозности и придания смысла	Стратегии игнорирования, смирения, диссимиляции и растерянности
Поведенческие стратегии	Стратегии сотрудничества, альтруизма и обращения к другим людям за помощью	Стратегии отвлечения, компенсации, конструктивной активности	Стратегии активного избегания и отступления
Эмоциональные стратегии	Стратегии протеста и оптимизма	Стратегии эмоциональной разгрузки и пассивной кооперации	Стратегии подавления эмоций, покорности, самообвинения, агрессивности

Модель ABC

1



2

Триггер, ситуация <i>Опишите ситуацию как бы со стороны, от третьего лица, только факты без эмоций и мыслей</i>	Образы, «картинки в голове» <i>Что именно Вы увидели своим «внутренним взором», нарисуйте тут картинку</i>	Мысли, «внутренний диалог» <i>Напишите ход Ваших мыслей. Какие мысли пришли Вам в голову?</i>	Сила (от 1 до 10) и длительность тяги (в минутах)	Что именно Вы сделали, чтобы не «сорваться»? <i>Какой инструмент совладания применили?</i>

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Продолжительность интервенции: 1–2 занятия.

Уровень сложности: средний.

Необходимые материалы: для проведения данной интервенции необходимо распечатать таблицу или скопировать ее в тетрадь.

Ограничения/противопоказания: (12+) детям младшего возраста и/или с когнитивными нарушениями может быть трудно производить оценку себя и своего поведения.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы помочь учащимся различать оценку своего поведения и оценку себя как личности в отношении прошлых ошибок и тех конкретных действий, которые вызывают у них сожаление или разочарование.

Вступление

«Каждый человек когда-либо в своей жизни совершал ошибки или действия, за которые ему впоследствии было стыдно или от которых он чувствовал разочарование в себе. Однако каждый из нас по-разному оценивает свои ошибки или поступки. В то время как некоторые люди могут рассматривать некоторые свои действия как доказательство того, что они являются “плохим” или “непорядочным” человеком, другие могут рассматривать их как неизбежные события, которые являются просто частью человеческой жизни. Ведь даже если человек совершил какой-либо конкретный плохой поступок, то это не определяет его сразу как “плохого” человека в целом.

Следует уточнить, что это упражнение позволит вам научиться принимать себя, оценивать свои ошибки и действия, при этом не обесценивая себя. Кроме того, данное упражнение позволит вам исследовать свои слабые стороны и провести “работу над ошибками”, без обвинения и осуждения себя».

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Различия в оценке себя и своего поведения

Список ошибок из прошлого	Оценка себя как личности	Оценка своего поведения
...

Шаг 1: Список ошибок из прошлого

«Для начала вам необходимо вспомнить 5–10 ошибок или действий, которыми вы не гордитесь или которые вы хотели бы исправить. Например, возможно, вы забыли про день рождения вашего близкого друга, или сказали кому-то что-то плохое, или сильно разозлились на вашего одноклассника, или по отношению к кому-то совершили несправедливый поступок. Напишите каждую из этих прошлых ошибок в первой колонке таблицы».

Шаг 2: Оцените себя как личность

Для каждого из перечисленных действий оцените себя как человека, совершившего ошибку. Какие личностные особенности могли бы объяснить эту ошибку? Например, если вы забыли про день рождения друга, то в качестве оценки себя может быть: «Я плохой друг». Или если вы разозлились на вашего одноклассника, то вы могли оценить себя как: «Я злой человек». Запишите то, как вы оцениваете себя в каждом конкретном случае во второй колонке.

Шаг 3: Оцените свое поведение

Теперь, в третьей колонке, оцените свое поведение в отношении ошибки.

Как бы вы могли по-другому объяснить свои действия или ошибки? Попробуйте сформулировать ответ таким образом, чтобы не оценивать себя как личность. Например, в случае если вы забыли про день рождения друга, то оценка своего поведения может выглядеть следующим образом: «Забыть о дне рождения друга было не очень заботливо с моей стороны». Или в случае, когда вы разозлились на вашего одноклассника: «Разозлиться на одноклассника было не очень вежливо по отношению к нему». Попробуйте сформулировать свои варианты для каждой конкретной ситуации.

Шаг 4: Обсуждение

Как вы могли уже увидеть, оценивать наши поступки можно по-разному. А теперь давайте порассуждаем:

- Сложно ли вам было выполнять это упражнение? Если да, то почему?
- Что для вас было главным в этом упражнении?
- Если взглянуть на ответы во второй и третьей колонке, что вы чувствуете? Какой из вариантов вам более приятен?
- Какие ответы (вторая или третья колонка) являются более мотивирующими с точки зрения самосовершенствования, а именно, чтобы в следующий раз оценивать ситуацию по-другому?

«КАТЕГОРИЗАЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Продолжительность интервенции: 1–2 занятия.

Уровень сложности: сложный.

Необходимые материалы: листок и ручка.

Ограничения/противопоказания: (14+) участники должны иметь общее представление о научной концепции оптимизма, понимать различия между оптимистическим и пессимистическим стилем мышления. Данная методика НЕ подходит детям младшего возраста и детям с когнитивными нарушениями. Подросткам с пониженной способностью к саморефлексии может потребоваться помощь и индивидуальная работа с педагогом при выполнении данного задания. При отсутствии перечисленных факторов, после объяснения, задание можно дать на самостоятельное выполнение с последующим разбором пунктов с педагогом.

Цель интервенции – познакомить участников с понятием «автоматических мыслей», а также мыслительных искажений, сформировать навык опровержения автоматических мыслей.

Пример описания «автоматических мыслей» и мыслительных искажений

«Автоматические мысли»	Мыслительные искажения
Я такой страшный(ая), я никогда не найду себе пару...	Навешивание ярлыков; негативный фильтр; дихотомическое мышление; сосредоточенность на осуждении
Я не понимаю логарифмы, какой я тупой(ая)...	Навешивание ярлыков; свехобобщение; сосредоточенность на осуждении
Не стоит даже пытаться, у меня все равно не получится. Как всегда, не мой уровень...	Предсказание будущего; негативный фильтр; свехобобщение; сосредоточенность на осуждении
Он/она не отвечает мне на сообщения, я ему/ей безразличен...	Чтение мыслей; катастрофизация; негативный фильтр; свехобобщение
Несмотря на мои победы, всегда есть кто-то лучше меня, я ничего не стою. Таких, как я, – миллионы...	Обесценивание положительного; негативный фильтр; сосредоточенность на осуждении

«КАТЕГОРИЗАЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Шаг 1: Представление методики

Педагог рассказывает участникам про «автоматические мысли» и мыслительные искажения, для лучшего вычленения «автоматических мыслей» можно использовать наводящие вопросы: «О чем Вы думаете перед тем, как приступить к экзамену?», «Вы испытываете волнение, когда пытаетесь познакомиться с девушкой/парнем, какие мысли у Вас в голове?», «Когда Вы чувствовали себя одиноко, что приходило Вам в голову?» и т.д. Участники приводят примеры своих «автоматических мыслей» и ситуаций, в которых они возникают.

Шаг 2: Изучение типов мыслительных искажений

Педагог рассматривает все 17 мыслительных искажений и объясняет их, уточняя, что в одной «автоматической мысли» могут быть сразу несколько типов искажений, знакомит учеников с примером. Также следует отметить, что искажению подвержены как пессимистичные, так и оптимистичные мысли. Осознанность человека выражается в способности оценивать достоверность своих «автоматических мыслей» – как негативных, так и позитивных.

Шаг 3: Категоризация «автоматических мыслей»

Участники заполняют таблицу, рассматривая 5 самых частых «автоматических мыслей», свойственных им, и подбирают типы мыслительных искажений:

Форма для заполнения «автоматических мыслей» и мыслительных искажений

«Автоматические мысли»	Мыслительные искажения

Шаг 4: Дискуссия

Педагог рассматривает наиболее частые «автоматические мысли» участников, а также типы мыслительных искажений. Участники по желанию делятся своими таблицами и мыслями с аудиторией (в данном аспекте важна эмоциональная безопасность, если у педагога есть опасения, что выступление участника с личным списком «автоматических мыслей» может вызвать издевательства и насмешки со стороны аудитории, следует опустить аспект выступления перед аудиторией).

Дневник «автоматических мыслей»

Фактическое событие	«Автоматическая мысль»	Мыслительное искажение	Достоверность (%)
			Д/З в течении недели

Копинг-карточки

- Как правило, всегда находится рядом с человеком в блокноте, стикерах, телефонах и пр.
- На одной стороне карточки записываются "автоматические мысли", которые моментально возникают в неожиданных, кризисных ситуациях, ситуациях замешательства, испуга, стыда, уныния и пр. Это привычный дисфункциональный шаблон поведения / мышления в сложной ситуации / обстановке
- На другой стороне карточки пишется адаптивный ответ на эти мысли, а также прописываются алгоритмы совладающего поведения.

«Помощник» в выстраивании адаптивных стратегий поведения



Общая инструкция к началу работы

Отследить и обсудить **НАЧАЛО! нежелательного состояния**

Выяснить, **какие мысли думает в этот момент** подросток Сформулировать **альтернативные мысли**: другие мысли, которые могут быть в этой ситуации... (5-7 мыслей)

Придумать **альтернативное поведение**: что мне сейчас сделать другого, когда в голову лезут такие мысли? (2-3 варианта)

Фиксация на **ресурсах**: 2-3 ситуации из жизни, за что человек мог бы себя уважать/гордиться и т.д.

Формируем копинг-действие: просим подростка рассказать, когда и как он будет делать это во вне.

Копинг-карточки

Общая инструкция к началу работы

Копинг-карточка тип 1

(сторона 1)

Автоматическая мысль

Я не смогу

(сторона 2)

Адаптивный ответ

Мне может казаться, что я не смогу, но это не обязательно правда. В прошлом я много раз думала, что не смогу прочитать текст или понять тему, но если мне удавалось начать — открыть книгу и приняться за чтение, — я постепенно разбиралась в теме, по крайней мере частично. Мне может быть сложно, но это неправда, что я совсем не смогу этого сделать. Самое плохое, что может произойти, — я начну читать и действительно не буду понимать. В этом случае я могу остановиться, или попросить кого-то о помощи, или заняться чем-нибудь другим. Но это лучше, чем вообще не пытаться. Негативное мышление лишает меня желания действовать. Но я должна сделать усилие и проверить предположение, что я не смогу.

Копинг-карточка тип 2

Стратегии, с помощью которых я могу справиться с тревожностью

1. Заполнить бланк для работы с отрицательными мыслями (РДМ).
2. Прочитать копинг-карточки.
3. Позвонить другу.
4. Прогуляться или выйти на пробежку.

Копинг-карточка тип 3

Когда я собираюсь обратиться к преподавателю за помощью

1. Напомнить себе, что в этом нет ничего особенного. Самое плохое, что может произойти, — преподаватель будет со мной груб.
2. Помнить, что это эксперимент. Даже если он не увенчается успехом, для меня это будет полезной тренировкой.
3. Если преподаватель будет со мной груб, это не имеет ко мне никакого отношения. Он может быть занят или расстроен из-за кого-нибудь другого.
4. Даже если он откажется мне помочь, что с того? Это будет его ошибкой как преподавателя, но не моей — как студентки. Это будет означать, что он не выполняет свои обязанности.
5. Поэтому сейчас я должна позвонить в дверь его кабинета. Помнить, что даже в худшем случае это окажется для меня хорошей практикой.

Эксперимент «Дневник чувств»

Цели:

- научиться различать собственные чувства, ощущения , фиксировать положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события, учиться справляться с негативными чувствами, преодолевать их;
- совершенствовать навыки самоконтроля, повышать способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение на практике.

Инструкция: в течение нескольких дней заполнять «Дневник чувств»:

- фиксировать ежедневно главные события дня;
- определять чувства и состояния, которые были вызваны этими событиями;
- определять положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события;

Выдается бланк для заполнения «Дневника чувств» и таблица распознавания чувств.

Время: 15 минут.

Упражнение "Зато..."

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса (особенно эффективно в конце учебной недели), поиск возможных путей их разрешения.

Инструкция: Участники понятно и емко формулируют какую-либо свою актуальную проблемную или конфликтную ситуацию, несбывшееся желание или то, что их тревожит в данный момент. Затем объявляется, что эту проблему необходимо записать на листочках и сдать для анонимного обсуждения. После ведущий открывает каждый листочек, зачитывает то, что там написано и посредством мозгового штурма ищутся способы решения конкретной проблемы. Задача участников – использовать как можно больше аргументированных доводов к тому, что названную проблему можно решить, что она является на самом деле простой, может быть смешной, или в чем-то в ней можно найти даже выгоду. Необходимо использовать в своих высказываниях фразы типа: «зато...», «могло бы быть и хуже: ...!», «даже хорошо, что не получилось, потому что...», «и это здорово, потому что теперь...», «пускай так, но это приведет к лучшему:...», и т.д.

После того, как разобрали каждую проблему и варианты отношения к ней, участники обсуждают результаты этой игры и реальную помощь, которую получил для себя каждый из участников.

Время: 30 минут.

Дневник эмоций



Радость



Обычное
состояние



Грусть

День	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете	День	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете

Таблица. Дневник чувств и эмоций.

№	События	Чувства	Ощущения в теле	Мысли	Поведение (Что я сделал)	Что полу- чилось
1						
2						
3						
4						
...						
...						

Гештальт-техника «Сила речи»

Цели:

- понять самого себя, свои истинные чувства и желания, их причины;
- сократить разрыв между собственными мыслями и чувствами;
- развитие умения брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Инструкция: Участники разбиваются по парам и получают первое задание – смотря в глаза своему партнеру, обратиться к нему с тремя заявлениями, которые начинаются со слов: «Я должен...». После необходимо еще раз проговорить те же заявления, но меняя приставку «должен» на «я решил(а)». Вторая часть предложений остается без изменений. Тренер напоминает, что необходимо обратить внимание на свои чувства при произнесении этих фраз. Далее, участники меняются ролями. После важно обменяться своими впечатлениями.

Следующая часть упражнения – по очереди повторить свои предыдущие предложения, но со слов «Я не могу...». А после, заменить их на фразу: «Я не хочу...», также оставив вторую часть такой же. Далее необходимо выслушать своего партнера. Завершив это упражнение, важно поделиться впечатлениями и проверить, получилось ли у вас осознать собственную способность делать решительный отказ, заменивший собой нерешительность и бессилие в ситуациях, которые требуют определенности.

Третья часть упражнения – произнести по три предложения, которые будут начинаться со слов «Мне нужно...». Потом повторяем эти фразы со слов «Я хочу...». Поменяться ролями. Снова поделиться собственными впечатлениями с партнером и проверить, привела ли замена слова «нужно» на «хочу» к чувству облегчения и свободы. Предлагается спросить себя, действительно ли то, о чем вы говорили, необходимо для вашей жизни или без этого можно обойтись, хотя оно и кажется полезным.

Следующий этап – обменяться репликами, начинающимися со слов «Я боюсь...», заменив их на «Мне хотелось бы...», вторая часть каждой фразы остается без изменений. Обсудить свои мысли и чувства по поводу этого упражнения с партнером.

Выражения типа «Я обязан...», «Я не могу...», «Мне не нужно...» и «Я боюсь...» лишают сил, способности действовать, снижают чувство личной ответственности за свою жизнь. Существует много возможностей для того, чтобы жить полной жизнью, а мешает этому только неуверенность в своей способности жить так, как действительно хочется.

Коррекция своей манеры говорить - важный шаг к повышению своей ответственности за собственные мысли, чувства, поступки.

Подводится итог. Делимся впечатлениями о том, какой эффект происходит от изменения речевых конструкций.

Время: 25 минут.

Мероприятия по профилактике и коррекции аддиктивного поведения

Примеры профилактических программ

Название	Ссылка на источник
Развитие жизненных навыков у старших подростков, как способ профилактики злоупотребления психоактивными веществами: программа профилактических занятий / сост. О.М. Маликова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППирД», 2016. – 33 с.	https://stoppav.ru/attachments/article/2600/rasvitie_navikov.pdf
Все в твоих руках: программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни / сост. И.И. Романцова, Ю.В. Бумакова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППирД», 2016. – 45 с.	https://stoppav.ru/attachments/article/2536/Программа%20по%20формированию%20у%20подростков%20мотивации%20к%20здоровому%20образу%20жизни%20Всё%20в%20твоих%20руках.pdf
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Сделай свой выбор!». - Романцова И. И., Пищикова В. Е.	https://stoppav.ru/attachments/article/2787/Профилактическая%20психолого-педагогическая%20программа%20«Сделай%20свой%20выбор!».pdf
Программы по профилактике злоупотребления ПАВ. Рекомендовано Минобразования России / сост. М.А. Зенина. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППирД», 2016. – 22 с	https://stoppav.ru/attachments/article/2536/Программа%20по%20профилактике%20употребления%20ПАВ.pdf

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Склонность к девиантному поведению

Психолог ГБУ ВО "ЦПППИРД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в %
(по состоянию на 25.09.2023 г.)

Основание отнесения к группе ПППВ, %:			ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

Девиантное поведение



это **устойчивое поведение личности**, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм

- Может предшествовать делинквентному или иным видам отклоняющегося поведения
- В подростковом возрасте опосредовано групповыми ценностями
- Иногда в детском возрасте начинается с частых или регулярных проявлений ненадлежащего поведения

5 типов :

- делинквентное;
- аддиктивное;
- патохарактерологическое;
- психопатологическое;
- на базе гиперспособностей



В. Д. Менделевич

***** Виды девиаций рассматриваются как отдельные психические расстройства и как симптомы определенного синдрома, заболевания**

Проявления девиантного поведение

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

4.	Склонность к девиантному поведению
	Конфликтность, агрессивность
	Игнорирование поручений педагогов
	Вызывающее поведение
	Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения
	Экстремальный досуг

ВОПРОС

**ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МЫ ТАКЖЕ МОЖЕТ ПОДОЗРЕВАТЬ
ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ?**

Проявления девиантного поведение

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

4.	Склонность к девиантному поведению
	Конфликтность, агрессивность
	Игнорирование поручений педагогов
	Вызывающее поведение
	Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения
	Экстремальный досуг

Проявляется садизмом, воровством, лживостью, бродяжничеством, тревожностью, депрессией, целенаправленной изолированностью, попытками суицида, гипербобщительностью, виктимностью, фобиями, нарушениями пищевого поведения, зависимостями, навязчивостями

НАРУШЕНИЯ СТАТУСА

- сквернословие, в том числе в Интернете (социальных сетях, мессенджерах и других ресурсах)
- нарушения правил, в том числе в Интернете (социальных сетях, мессенджерах и других ресурсах)
- школьные прогулы* или отказ от обучения, сочетающиеся с академической не успешностью
- частые случаи обмана
- побеги из дома
- отсутствие дома по ночам
- бродяжничество и/или попрошайничество
- употребление алкоголя или наркотиков

Раннее начало – около 8-9 лет

ОППОЗИЦИОННОСТЬ

- чрезмерное упрямство
- открытое непослушание и неповиновение
- вспыльчивость
- обидчивость
- склонность к частым спорам
- выражение гнева
- пренебрежение другими
- действия, досаждающие другим
- вышеуказанные признаки могут проявляться также в Интернете (социальных сетях, мессенджерах и других ресурсах)

Раннее начало – возраст около 5 лет

- Демонстрирует агрессию, неадекватность
- Отличается лживостью
- Испытывает сложности с адаптацией в коллективе
- Часто участвует в конфликтах
- Занимается бродяжничеством, воровством, порчей имущества
- Страдает повышенной тревожностью
- Регулярно меняет друзей
- Уходит из дома
- Отказывается учиться или работать
- Сильно увлечен интернетом (например, компьютерными играми)
- Ничем не интересуется
- Имеет низкую концентрацию внимания
- Не способен принимать решения и нести ответственность за свои поступки
- Неряшлив
- Не может планировать свое время
- Неусидчив
- Подвержен частым переменам в настроении
- Упрям
- Регулярно закатывает истерики
- Замкнут или равнодушен

Проявления девиантного поведения

Физиология:

- Бессонница и дневная сонливость
- Нарушение аппетита
- Низкий иммунитет
- Психосоматические заболевания
- Резкое снижение или повышение массы тела
- Частые инфекции
- Головная боль
- Перепады давления
- Нарушения работы ЖКТ

ВОПРОС
**В КАКИХ СЛУЧАЯХ РЕБЕНОК / ПОДРОСТОК ПРИБЕГАЕТ
 К ПРОЯВЛЕНИЯМ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ?**

Факторы формирования девиантного поведения у обучающихся

+ Психологические факторы

Характер личности
Темперамент, мотивация,
самооценка и уровень
притязаний

Правосознание человека

Взаимодействие обучающегося с реальностью:

- борьба, противодействие с реальностью
- болезненное противодействие реальности
- уход от реальности
- игнорирование реальности
- приспособление к реальности



Разрушение иллюзий ребенка

иллюзии
бессмертия

иллюзии
справедливости

иллюзии
простоты
устройства мира

иллюзия
Тейлора



Как отличить серьезные проблемы в поведении от обычных временных трудностей?

Испытывая стресс или находясь в кризисной ситуации (которая иногда может быть скрытой), дети и подростки часто возвращаются к более ранним формам поведения или проявляют признаки проблемного поведения

- Это не обязательно означает наличие серьезной проблемы, но указывает, что ребенку необходимо уделить дополнительное внимание
- Очень важно, чтобы взрослые помогли детям и подросткам осознать риски, с которыми может быть связано их поведение, и рассказали о способах решения возникающих трудностей
- Помощь ребенку не должна переходить в гиперопеку, навязчивость со стороны взрослого, стоит создавать условия, в которых ребенок сам будет приходить к идеям социально-одобряемого поведения (например, через аккуратное обсуждение проблемных ситуаций из жизни ребенка/культуры)
- Наказания ребенка могут привести к еще более протестному поведению, целесообразнее обсудить с ним проблемную ситуацию, поискать пути ее разрешения, предложить помощь

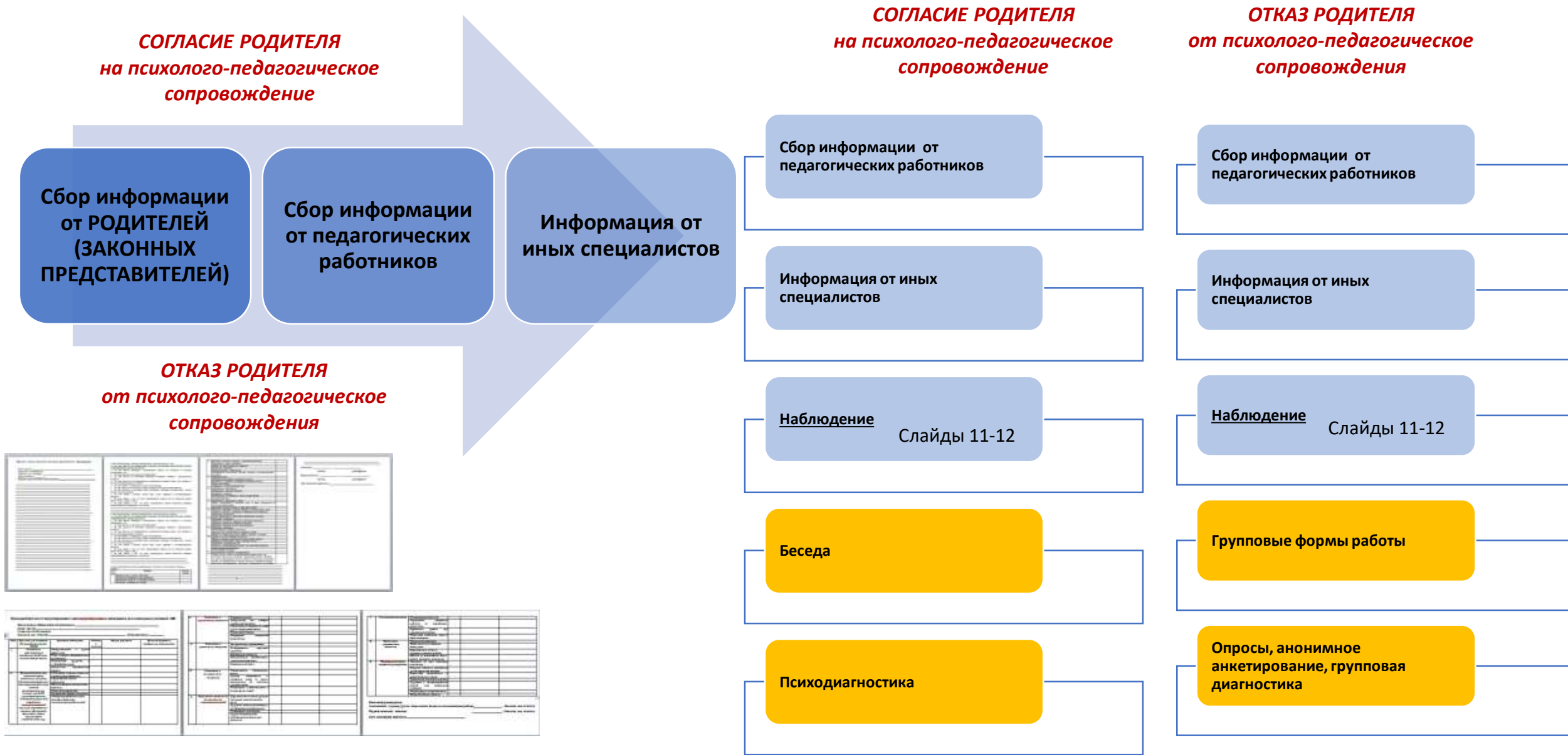
Этапы формирования девиантного поведения:

1. Неодобряемое поведение.
2. Порицаемое поведение.
3. Сформировавшееся отклоняющееся поведение.
4. Делинквентное поведение.
5. Криминальное поведение.

1. Оценка поведения обучающегося как проблемного (кто оценивает, как оценивают другие специалисты, родители (законные представители))
2. Исключить биологический фактор (проблемы психического развития)
3. Постараться отделить кратковременные эксперименты, обусловленные возрастным кризисом, от устойчивых шаблонов проблемного поведения
4. Постараться отличить детей и подростков, которые демонстрируют признаки одного вида отклоняющегося поведения, от детей и подростков с различными сочетающимися видами девиантного поведения
5. Обращать внимание и опираться на сильные стороны обучающегося

Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Диагностика склонности к девиантному поведению

Методика	Ссылка для доступа
Опросник «Склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н.Орел)	https://psytests.org/parent/osopMm.html
Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению), разработанная коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск)	https://psytests.org/diag/sdp-run.html
Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения учащихся образовательных учреждений (СПб, ВММедА, кафедра психиатрии)	https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/sklonnost_k_deviantnomu_povedeniu.pdf
Опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» (Русскоязычная версия опросника The Malevolent Creativity Behavior Scale, разработанного под руководством М. Ранко	Мешкова Н.В., Ениколопов С.Н., Митина О.В., Мешков И. А. Адаптация опросника «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 6. С. 25–40. doi:10.17759/ pse.2018230603
Опросник «Диагностика состояния агрессии» - Басса-Дарки	https://gc-pmss.ru/files/pdf2017/diagnostika_agressii_bassa_darki.pdf
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» - Ильин Е. П., Ковалев П. А.	https://www.nekrasovspb.ru/doc/18agressiv.pdf
Опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) - Лазаруса	https://psylab.info/Опросник_«Способы_совладающего_поведения»_Лазаруса

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Позиция сотрудничества



Основные потребности родителей (законных представителей)

обучающихся:

- потребность в своевременной и эффективной реакции образовательной организации на проблемы ребенка;
- потребность в доброжелательных отношениях одноклассников к ребенку;
- потребность в безопасности ребенка в образовательной организации;
- потребность в содействии повышения успешности ребенка в обучении и внеклассной деятельности;
- потребность в справедливости, уважении и понимании со стороны педагогического состава

Способы реагирования педагогического работника на деструктивные высказывания или действия обучающегося:

- принимать поведение обучающегося как способ донесения до окружающих им своих переживаний и по возможности оказать эмоциональную поддержку;
- не реагировать публично на деструктивное поведение обучающегося;
- при выраженной агрессии в адрес педагогического работника необходимо сохранять внешнее спокойствие, используя любые доступные ему психотехники (дыхание, счет до 10, визуализация, «заземление» и т. д.);
- использовать безоценочные уточнения в ходе беседы, например: «Правильно я понимаю, что ты возмущена (тем-то)?», «Тебя обидело то, что...?», «Правильно я понимаю, что ты считаешь, что...?», «Ты говоришь, что ..., верно?»

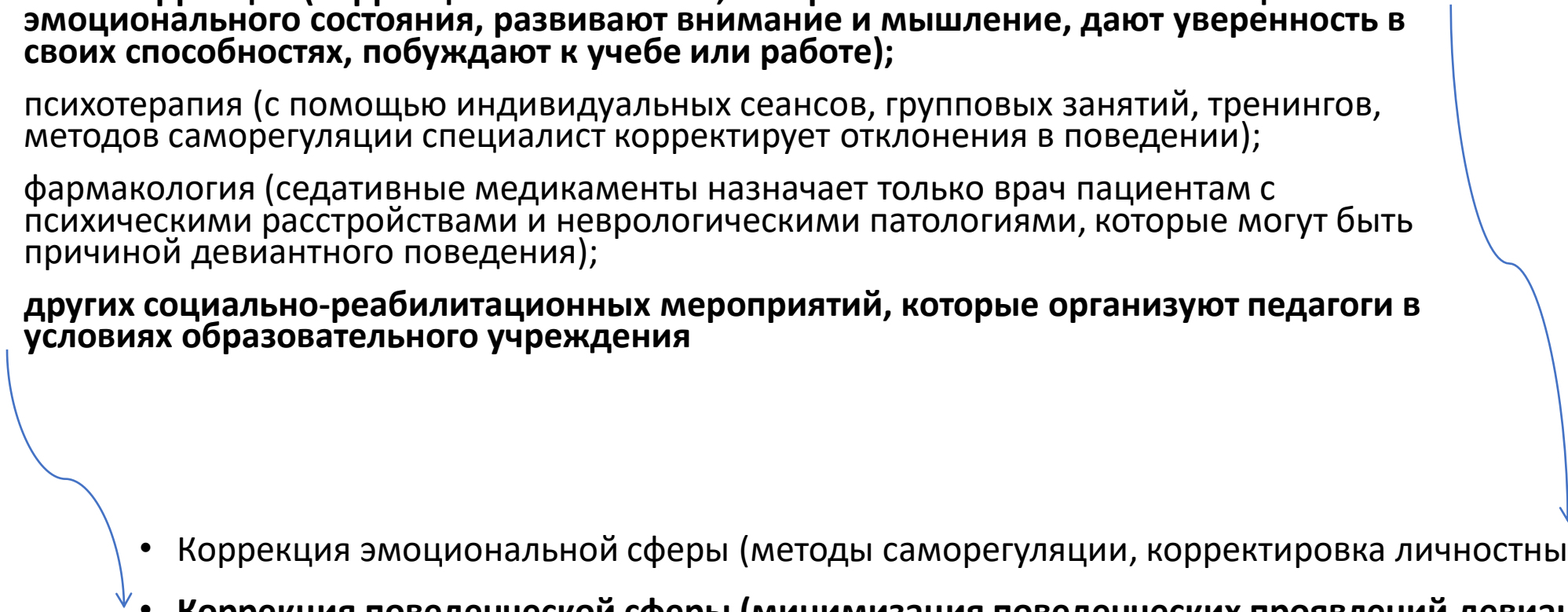
Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Люди скорее будут чувствовать справедливость и сами выполнять соглашение, даже если не все их первоначальные требования исполнятся, если:



- Каждый участвовал и вносил свой вклад в ПРОЦЕССЕ поиска и принятия решения, имел возможность обсудить различные варианты действий
- Решения принимались всеми заинтересованными сторонами, все с ними согласны
- Участники понимают все условия и возможные последствия этого решения и риски, если эти ожидания не оправдаются
- Нет давления, манипуляций, сокрытия информации, морализаторства и уговоров

Направления деятельности по коррекции девиантного поведения

- **психокоррекция** (коррекционные занятия, которые помогают в стабилизации эмоционального состояния, развивают внимание и мышление, дают уверенность в своих способностях, побуждают к учебе или работе);
 - психотерапия (с помощью индивидуальных сеансов, групповых занятий, тренингов, методов саморегуляции специалист корректирует отклонения в поведении);
 - фармакология (седативные медикаменты назначает только врач пациентам с психическими расстройствами и неврологическими патологиями, которые могут быть причиной девиантного поведения);
 - **других социально-реабилитационных мероприятий, которые организуют педагоги в условиях образовательного учреждения**
- 
- Коррекция эмоциональной сферы (методы саморегуляции, корректировка личностных особенностей)
 - **Коррекция поведенческой сферы (минимизация поведенческих проявлений девиантного поведения, включение в социальную жизнь ОО, внеучебную деятельность)**
 - Коррекция когнитивной сферы (актуализация сильных сторон, формирование «Я-концепции»)

Витя, 11 лет, учится в 5 классе. Живет в городе с родителями, единственный ребенок в семье. Когда Вадим учился в 4 класс родители сказали ему, что решили пожить некоторое время отдельно друг от друга, папа съехал в другую квартиру. Вадим несколько месяцев жил на 2 квартиры. Во время летних каникул отец ушел добровольцем на СВО.

В октябре месяце мама заметила, что Вадим стал по-другому себя вести, то очень агрессивно, то наоборот, очень покладисто. Родители говорят он плохо спит, стал очень много есть, капризничать по поводу соблюдения обычной гигиены (помыться, почистить зубы).

В школе учителя отмечают, что у Вадима упала успеваемость, на уроках он часто витает в облаках, не слушает, пару раз сам раньше уходил с уроков. Кроме того педагоги замечают, что он иногда засыпает на ходу, от него может плохо пахнуть. Участвовать в мероприятиях школы не хочет, но его и не привлекают.

Со слов Вите:

По папе скучает, с мамой это обсуждать не хочется. В школу ходить не хочет, говорит его там обижают одноклассники, обзывают, мальчик с параллели Семен иногда портит вещи.

1. Какие проявления девиантного поведения есть? (родители (законные представители), специалисты ОО)
2. Факторы, влияющие на формирование, если есть?
3. Как можно продиагностировать склонность к девиантному поведению? Необходимо ли она?
4. Какие специалисты привлекаются к работе?
5. На что направлена психологическая работа?

Этапы формирования девиантного поведения:

1. Неодобряемое поведение
2. Порицаемое поведение
3. Сформировавшееся отклоняющееся поведение
4. Делинквентное поведение
5. Криминальное поведение

Витя, 11 лет, учится в 5 классе. Живет в городе с родителями, единственный ребенок в семье. Когда Вадим учился в 4 класс родители сказали ему, что решили пожить некоторое время отдельно друг от друга, папа съехал в другую квартиру. Вадим несколько месяцев жил на 2 квартиры. Во время летних каникул отец ушел добровольцем на СВО.

В октябре месяце мама заметила, что Вадим стал по-другому себя вести, то очень агрессивно, то наоборот, очень покладисто. Родители говорят он плохо спит, стал очень много есть, капризничать по поводу соблюдения обычной гигиены (помыться, почистить зубы).

В школе учителя отмечают, что у Вадима упала успеваемость, на уроках он часто витает в облаках, не слушает, пару раз сам раньше уходил с уроков. Кроме того педагоги замечают, что он иногда засыпает на ходу, от него может плохо пахнуть. Участвовать в мероприятиях школы не хочет, но его и не привлекают.

Со слов Вите:

По папе скучает, с мамой это обсуждать не хочется. В школу ходить не хочет, говорит его там обижают одноклассники, обзывают, мальчик с параллели Семен иногда портит вещи.

Какие проявления девиантного поведения есть? (родители (законные представители), специалисты ОО)

Агрессивное поведение, снижение успеваемости, нестабильное эмоциональное состояние, прогулы, отказ соблюдать нормы гигиены,

Факторы, влияющие на формирование, если есть?

Детско-родительские отношения, разъезд родителей, уход отца добровольцем на СВО (не пережитый травматический опыт), неадаптивные копинг-стратегии, конфликт в школе (?)

Как можно продиагностировать склонность к девиантному поведению? Необходимо ли она?

Склонность к девиантному поведению (А.Н.Орел) (Э.В. Леус)

Опросник «Способы совладающего поведения» (Лазарус)

Какие специалисты привлекаются к работе?

Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагогические работники (по запросу)

На что направлена психологическая работа?

- Стабилизация психоэмоционального состояния
- Формирования навыков саморегуляции
- Формирование конструктивных копинг-стратегий
- Гармонизация детско-родительских отношений

Мероприятия по профилактике и коррекции девиантного поведения

Зона контроля и зона заботы



- 1. Чувство – как сигнал
- 2. Что я чувствую и по какому поведению?
- 3. Я могу на это влиять?
- 4. А на что я могу повлиять, чтобы хорошо себя чувствовать?

- 1. Укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в ситуациях неуспеха («три сценария»)
- 2. Фокусироваться на зонах уязвимости
- 3. Отрабатывать индивидуальные эффективные модели поведения
- 4. Готовить к новым ситуациям, снижение неопределенности через предварительное ознакомление с содержанием

Копинг-стратегии	Адаптивные стратегии	Относительно адаптивные стратегии	Неадаптивные стратегии
Когнитивные стратегии	Стратегии проблемного анализа, сохранения самообладания и установки собственной ценности	Стратегии относительности, религиозности и придания смысла	Стратегии игнорирования, смирения, диссимиляции и растерянности
Поведенческие стратегии	Стратегии сотрудничества, альтруизма и обращения к другим людям за помощью	Стратегии отвлечения, компенсации, конструктивной активности	Стратегии активного избегания и отступления
Эмоциональные стратегии	Стратегии протеста и оптимизма	Стратегии эмоциональной разгрузки и пассивной кооперации	Стратегии подавления эмоций, покорности, самообвинения, агрессивности

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Продолжительность интервенции: 1–2 занятия.

Уровень сложности: средний.

Необходимые материалы: для проведения данной интервенции необходимо распечатать таблицу или скопировать ее в тетрадь.

Ограничения/противопоказания: (12+) детям младшего возраста и/или с когнитивными нарушениями может быть трудно производить оценку себя и своего поведения.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы помочь учащимся различать оценку своего поведения и оценку себя как личности в отношении прошлых ошибок и тех конкретных действий, которые вызывают у них сожаление или разочарование.

Вступление

«Каждый человек когда-либо в своей жизни совершал ошибки или действия, за которые ему впоследствии было стыдно или от которых он чувствовал разочарование в себе. Однако каждый из нас по-разному оценивает свои ошибки или поступки. В то время как некоторые люди могут рассматривать некоторые свои действия как доказательство того, что они являются “плохим” или “непорядочным” человеком, другие могут рассматривать их как неизбежные события, которые являются просто частью человеческой жизни. Ведь даже если человек совершил какой-либо конкретный плохой поступок, то это не определяет его сразу как “плохого” человека в целом.

Следует уточнить, что это упражнение позволит вам научиться принимать себя, оценивать свои ошибки и действия, при этом не обесценивая себя. Кроме того, данное упражнение позволит вам исследовать свои слабые стороны и провести “работу над ошибками”, без обвинения и осуждения себя».

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Различия в оценке себя и своего поведения

Список ошибок из прошлого	Оценка себя как личности	Оценка своего поведения
...

Шаг 1: Список ошибок из прошлого

«Для начала вам необходимо вспомнить 5–10 ошибок или действий, которыми вы не гордитесь или которые вы хотели бы исправить. Например, возможно, вы забыли про день рождения вашего близкого друга, или сказали кому-то что-то плохое, или сильно разозлились на вашего одноклассника, или по отношению к кому-то совершили несправедливый поступок. Напишите каждую из этих прошлых ошибок в первой колонке таблицы».

Шаг 2: Оцените себя как личность

Для каждого из перечисленных действий оцените себя как человека, совершившего ошибку. Какие личностные особенности могли бы объяснить эту ошибку? Например, если вы забыли про день рождения друга, то в качестве оценки себя может быть: «Я плохой друг». Или если вы разозлились на вашего одноклассника, то вы могли оценить себя как: «Я злой человек». Запишите то, как вы оцениваете себя в каждом конкретном случае во второй колонке.

Шаг 3: Оцените свое поведение

Теперь, в третьей колонке, оцените свое поведение в отношении ошибки.

Как бы вы могли по-другому объяснить свои действия или ошибки? Попробуйте сформулировать ответ таким образом, чтобы не оценивать себя как личность. Например, в случае если вы забыли про день рождения друга, то оценка своего поведения может выглядеть следующим образом: «Забыть о дне рождения друга было не очень заботливо с моей стороны». Или в случае, когда вы разозлились на вашего одноклассника: «Разозлиться на одноклассника было не очень вежливо по отношению к нему». Попробуйте сформулировать свои варианты для каждой конкретной ситуации.

Шаг 4: Обсуждение

Как вы могли уже увидеть, оценивать наши поступки можно по-разному. А теперь давайте порассуждаем:

- Сложно ли вам было выполнять это упражнение? Если да, то почему?
- Что для вас было главным в этом упражнении?
- Если взглянуть на ответы во второй и третьей колонке, что вы чувствуете? Какой из вариантов вам более приятен?
- Какие ответы (вторая или третья колонка) являются более мотивирующими с точки зрения самосовершенствования, а именно, чтобы в следующий раз оценивать ситуацию по-другому?

Копинг-карточки

- Как правило, всегда находится рядом с человеком в блокноте, стикерах, телефонах и пр.
- На одной стороне карточки записываются "автоматические мысли", которые моментально возникают в неожиданных, кризисных ситуациях, ситуациях замешательства, испуга, стыда, уныния и пр. Это привычный дисфункциональный шаблон поведения / мышления в сложной ситуации / обстановке
- На другой стороне карточки пишется адаптивный ответ на эти мысли, а также прописываются алгоритмы совладающего поведения.

«Помощник» в выстраивании адаптивных стратегий поведения



Общая инструкция к началу работы

Отследить и обсудить **НАЧАЛО! нежелательного состояния**

Выяснить, **какие мысли думает в этот момент** подросток Сформулировать **альтернативные мысли**: другие мысли, которые могут быть в этой ситуации... (5-7 мыслей)

Придумать **альтернативное поведение**: что мне сейчас сделать другого, когда в голову лезут такие мысли? (2-3 варианта)

Фиксация на **ресурсах**: 2-3 ситуации из жизни, за что человек мог бы себя уважать/гордиться и т.д.

Формируем копинг-действие: просим подростка рассказать, когда и как он будет делать это во вне.

Копинг-карточки

Общая инструкция к началу работы

Копинг-карточка тип 1

(сторона 1)

Автоматическая мысль

Я не смогу

(сторона 2)

Адаптивный ответ

Мне может казаться, что я не смогу, но это не обязательно правда. В прошлом я много раз думала, что не смогу прочитать текст или понять тему, но если мне удавалось начать — открыть книгу и приняться за чтение, — я постепенно разбиралась в теме, по крайней мере частично. Мне может быть сложно, но это неправда, что я совсем не смогу этого сделать. Самое плохое, что может произойти, — я начну читать и действительно не буду понимать. В этом случае я могу остановиться, или попросить кого-то о помощи, или заняться чем-нибудь другим. Но это лучше, чем вообще не пытаться. Негативное мышление лишает меня желания действовать. Но я должна сделать усилие и проверить предположение, что я не смогу.

Копинг-карточка тип 2

Стратегии, с помощью которых я могу справиться с тревожностью

1. Заполнить бланк для работы с отрицательными мыслями (РДМ).
2. Прочитать копинг-карточки.
3. Позвонить другу.
4. Прогуляться или выйти на пробежку.

Копинг-карточка тип 3

Когда я собираюсь обратиться к преподавателю за помощью

1. Напомнить себе, что в этом нет ничего особенного. Самое плохое, что может произойти, — преподаватель будет со мной груб.
2. Помнить, что это эксперимент. Даже если он не увенчается успехом, для меня это будет полезной тренировкой.
3. Если преподаватель будет со мной груб, это не имеет ко мне никакого отношения. Он может быть занят или расстроен из-за кого-нибудь другого.
4. Даже если он откажется мне помочь, что с того? Это будет его ошибкой как преподавателя, но не моей — как студентки. Это будет означать, что он не выполняет свои обязанности.
5. Поэтому сейчас я должна позвонить в дверь его кабинета. Помнить, что даже в худшем случае это окажется для меня хорошей практикой.

Актуализация сильных сторон

Упражнение «Мои внутренние ресурсы»

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: Для каждого из вас приготовлен лист бумаги. Возьмите цветной карандаш любого цвета и в центре круга нарисуйте сосуд «Мои ресурсы». Предлагаем каждому «наполнить» свой сосуд – записать на нем то, что придает вам силы. Для этого подумать, вспомнить и продолжить предложения, обозначенные на других «ёмкостях» на рисунке.

Предложения:

1. Мое самое яркое радостное воспоминание ...
2. Больше всего сил мне придает чувство (эмоция, состояние) ...
3. Я горжусь своей чертой характера ...
4. Самая большая ценность в моей жизни ...
5. Лучше всего я умею ...
6. Мне придает уверенность ...
7. Моя главная цель в жизни ...
8. Я убежден, что ...

Рефлексия:

- ❑ Какие вопросы вызвали затруднения? Почему?
- ❑ Какие новые ресурсы удалось обнаружить у себя?

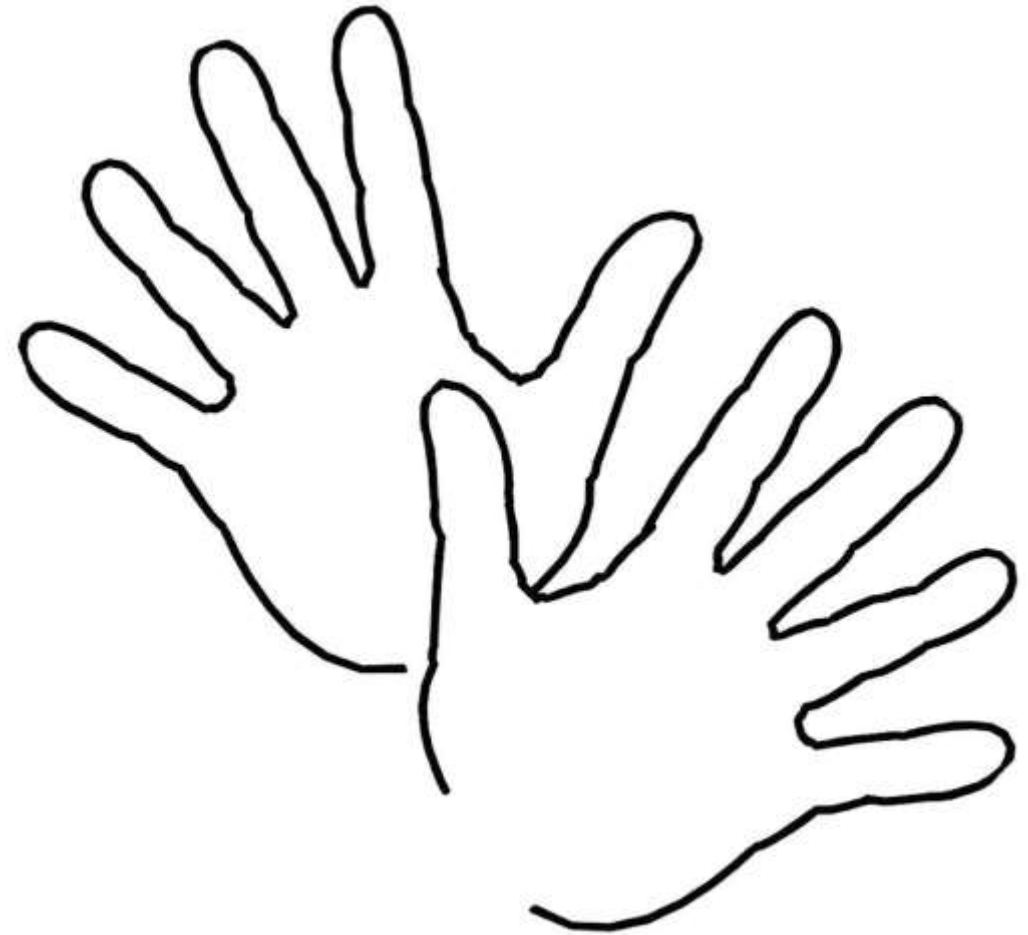


Актуализация сильных сторон

Упражнение «Внутренний ресурс»

Каждый участник обводит на листе бумаги свою ладонь и подписывает лист. В каждом обрисованном пальце он должен написать те качества, которые позволяют ему справляться с жизненными стрессовыми ситуациями. После того, как каждый участник закончил, листы передаются по кругу. Участник, получая чужой лист должен постараться оценить качества, которые были названы и чертой подчеркнуть те, которые кажутся ему наиболее сильно проявленными у владельца. Если каких-то качеств не хватает, по мнению участника, их можно дописать в центре ладони.

Теперь я прошу Вас вернуться к ладошке с вашими ресурсами. Переверните лист и обрисуйте ладонь с этой стороны. На ней вы должны написать ресурсы внешнего характера, которые есть в вашей жизни и которыми вы можете воспользоваться. Что это означает для вас? Семья, друзья и т.д. После этого мы вновь запустим лист по кругу и предлагаем каждому дополнить рисунки участников.



Актуализация сильных сторон

«БРАСЛЕТ СИЛЬНЫХ СТОРОН»

Инструкция

Перед использованием методики каждый ребенок должен пройти тестирование на 24 сильные стороны личности. В начале занятия учителю следует установить доверительные отношения с детьми, предложить им рассказать о своих страхах, спросить, какие их качества в прошлом помогали им справиться со стрессовыми ситуациями, издевательствами.

Цвета браслета будут напоминанием о сильных сторонах ребенка, если он забудет, что они собой представляют. Учитель перечисляет сильные стороны, которые выявил каждый ребенок, а также предлагает дополнительные сильные стороны, которые обнаружены после пройденного теста. Затем попросите каждого ребенка выбрать цвета ниток, соответствующие каждой из его сильных сторон.

«МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

1. Мои пять главных сильных сторон:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Выберите одну из пяти ваших сильных сторон и напишите ее в поле ниже.

3. Подумайте, как вы можете использовать выбранную вами сильную сторону разными способами каждый день в течение следующей недели.

Например,

Сильная сторона	Действие
Критическое мышление →	В разговоре займите позицию, противоречащую вашему мнению
Любознательство →	Прочтите о том, о чем вы ничего не знаете
Чувство юмора →	Заставьте хотя бы одного человека улыбаться или смеяться
Лидерство →	Организируйте вечеринку с друзьями
Умение ценить красоту и совершенство во всем →	Хотя бы раз в день остановитесь и обратите внимание на естественную красоту чего-либо

День 1: _____

День 2: _____

День 3: _____

День 4: _____

День 5: _____

Обязательно активно тренируйте свою сильную сторону способами, указанными в полях выше!

4. По прошествии семи дней подумайте и запишите, что вы узнали в результате этого упражнения. Если возможно, обсудите то, чему вы научились, со своим учителем.

5. Повторите шаги 2–4, используя другую сильную сторону из вашего списка пяти главных сильных сторон.

6. После того как вы выполнили это упражнение с каждой из пяти главных сильных сторон, переходите к другим сильным сторонам, о которых вы узнали из результатов своего теста на сильные качества личности.

«Оценка 24 качеств ребенка (10–13 лет)»

Инструкция. Ниже приведено 48 высказываний, внимательно прочитайте их, напротив каждого высказывания поставьте цифру 1, 2, 3, 4 или 5, в зависимости от того, насколько данное высказывание подходит именно вам!

5 – Очень похоже на меня
4 – В общем, похоже на меня
3 – Может, похоже, а может, нет
2 – Не про меня
1 – Совершенно не про меня

Оценка 24 качеств ребенка

1. Любопытство (любопытность)

А. Я всегда найду чем заняться, даже когда я один	А	
Б. Если я хочу что-нибудь узнать, я сразу ищу это в интернете	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

2. Любовь к учению

А. Я с удовольствием узнаю что-то новое	А	
Б. Я обожаю ходить по музеям, смотреть документальные фильмы и разные эксперименты на YouTube	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

3. Критическое мышление

А. Когда мы с друзьями ссоримся, я обычно понимаю, почему они обиделись	А	
Б. Когда мне говорят, что я не прав, я всегда хочу понять почему	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

4. Креативность

А. Мне то и дело приходят в голову новые развлечения	А	
Б. Я очень люблю пофантазировать, мне кажется, даже больше, чем другие дети	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

5. Социальный (эмоциональный) интеллект

А. Я легко вливаюсь в любую компанию	А	
Б. Когда я радуюсь, грущу или злюсь, то всегда знаю почему	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

6. Широта видения (мудрость)

А. По моему поведению люди думают, что я старше, чем есть на самом деле	А	
Б. Я думаю, что знаю, что для меня важно, и могу отличать хорошее от плохого	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

7. Храбрость

А. Я всегда говорю то, что думаю, даже если страшновато	А	
Б. Даже если окружающие не согласны, я делаю то, что считаю правильным	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

8. Настойчивость

А. Родители часто хвалят меня за то, что я довожу начатое дело до конца	А	
Б. Я добиваюсь того, что хотел, потому что упорно тружусь	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

9. Честность (целостность)

А. Я не стал бы читать чужое письмо, дневник или переписку в соцсетях	А	
Б. Я не готов солгать, лишь бы уйти от неприятностей	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

10. Доброта

А. Я стараюсь быть дружелюбным с новыми одноклассниками	А	
Б. Я искренне радуюсь, когда помогаю кому-нибудь	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

11. Любовь

А. Я знаю, что для кого-то я – самый важный человек	А	
Б. Даже когда мы ссоримся с друзьями или родителями, я всегда знаю, что все равно их люблю	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

12. Просоциальная активность

А. Мне очень нравится заниматься чем-то вместе с другими детьми — на кружке или в секции, или даже просто играть. Вместе веселее!	А	
Б. Мне больше всего нравятся групповые задания в школе	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

13. Беспристрастность

А. Даже если мне кто-то не нравится, я стараюсь общаться с этим человеком так же, как с теми, кто мне нравится	А	
Б. Я всегда признаю, когда бываю неправ	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

14. Лидерство

А. В любой игре меня просят быть капитаном	А	
Б. Я часто могу убедить друзей заниматься тем, что мне хочется	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

15. Самоконтроль

А. Я могу отказаться от компьютерной игры, чтобы помочь родителям	А	
Б. Я всегда опаздываю	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

16. Благоразумие (осторожность)

А. Я всегда отношусь с осторожностью к незнакомым взрослым людям, пытающимся со мной заговорить, особенно когда я без взрослых	А	
Б. Родители и учителя часто одобряют мои рассуждения и поступки	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

17. Смирение

А. Мне больше нравится слушать других, а не рассказывать о себе	А	
Б. Я очень не люблю хвастаться и тех, кто это делает	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

18. Умение ценить красоту

А. Я знаю очень много цветов, даже необычных, мне очень нравятся некоторые их сочетания, это так удивительно	А	
Б. Я могу долго наблюдать за красотой природы: как осенью желтеют листья на деревьях, падает снег или солнце поблескивает на воде	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

19. Благодарность

А. Мне есть за что сказать «спасибо», причем не только близким людям, я очень ценю все, что у меня есть	А	
Б. Я всегда искренне говорю «спасибо», когда мне помогли	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

20. Оптимизм

А. Я думаю, что, получив плохую оценку, я всегда могу ее исправить или получить потом много хороших, просто надо постараться	А	
Б. Я уверен, я смогу быть счастливым человеком, когда вырасту	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

21. Духовность

А. Мне кажется, что у каждого человека есть свое предназначение, каждый умеет что-то, что отличает его от других	А	
Б. Когда мне грустно, плохо или страшно, я прошу Бога помочь мне	Б	
Суммируйте баллы на вопросы А и Б	Сумма	

22. Прощение

А. Даже если меня обидели, я долго не держу зла и готов помириться	А	
Б. Я думаю, что часто люди совершают ошибки не со зла, просто так случается	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

23. Чувство юмора

А. Я всегда стараюсь шутить и веселить окружающих	А	
Б. Из всех фильмов, сериалов и мультиков я больше всего люблю те, что заставляют меня смеяться	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

24. Энергичность

А. Мне очень нравится моя жизнь	А	
Б. Просыпаясь утром, я с нетерпением начинаю что-то делать и не замечаю, как уже наступил вечер	Б	
Суммируйте баллы за вопросы А и Б	Сумма	

Обработка результатов. Заполните таблицу и посчитайте сумму А + Б для каждого из 24 качеств личности. Расположите качества от тех, у кого самые большие цифры к тем, у кого самые маленькие

Коллаж "Матрица идентичностей" (В.Ю. Слабинский, Н.М. Воищева)

Материалы:

Лист А3, журналы / газеты, клей, ручка (карандаш)

Инструкция:

1. Выписать 10 ответов на вопрос "Кто я?"
2. Для каждой идентичности найти 1 образ в журналах / газетах и вырезать
3. На листе А3 нарисовать силуэт человека
4. Совместить выбранные образы с частями тела человека
5. Обсуждение



Мероприятия по коррекции проявлений девиантного поведения

Примерные программы

№	Наименование программы	Авторы	Цель программы	Продолжительность программы	Адресат
1	Программа по профилактике нарушений детско-родительских отношений «Все мы родом из детства»	Савченко М.Ю.	Профилактика нарушений детско-родительских отношений, повышение воспитательного потенциала семьи и ответственного родительства.	1 год, периодичность встреч 1 раз в две недели, продолжительность встречи 1 час 30 минут	Родители обучающихся и кандидаты в приемные родители.
4	Профилактическая психолого-педагогическая программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков!»	Соболева М.Е., Загоскина Т.В., Силинская Ю.П., Брейдак Т.А., Шибеева Е.А., Галацан Ю.В., Чиркова А.А.	Первичная позитивная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.	14 часов (одно занятие в неделю по 45 минут, всего 12 недель)	Обучающиеся, получающих основное общее образование.

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Склонность к суицидальному поведению

Психолог ГБУ ВО "ЦПППиРД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

**Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в %
(по состоянию на 25.09.2023 г.)**

Основание отнесения к группе ПППВ, %:	%	ДОО	ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

Суицидальное поведение

преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели

(Всемирная Организация Здравоохранения)

это поведение разрушительного характера, к которому относят все формы девиантного поведения (злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, стойкое нежелание лечиться, управление транспортом в нетрезвом виде, нанесение себе увечий, намеренное участие в драках)

5. Склонность к суицидальному поведению

Подавленность, отрешенность, апатия

Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни

Повышенная чувствительность к словам других людей

Суицид может совершить обучающийся любого школьного возраста (7-18 лет)

Суицидальное поведение может развиваться у подростков как с психическими нарушениями так и без них

Для каждого возраста и типа характера характерна своя причина и свой мотив

Состояния, предшествующие суициду, тоже значительно различаются

С подростком можно и нужно говорить о смерти / суициде, если у него возникает в этом потребность

Классификация суицидальных проявлений

Внутренние формы

Антивитальные
переживания

Первая ступень –
пассивные
суицидальные
мысли

Вторая ступень –
суицидальные
замыслы

Третья ступень –
суицидальные
намерения

Внешние формы

Суицидальные
попытки

Завершенный
суицид

**Проявления действий
по лишению себя
жизни:**

- Словесные
заявления
- Поведенческие
признаки
- Состояния,
приводящие к
самоубийству

Тип пресуицидальных периодов
– аффективно-напряженный тип
– аффективно-редуцированный тип

Типология суицидального поведения*

ПРОТЕСТ

ПРИЗЫВ

ИЗБЕГАНИЕ НАКАЗАНИЯ / СТРАДАНИЯ

САМОНАКАЗАНИЕ

ОТКАЗ ОТ ЖИЗНИ



ИСТИННЫЕ СУИЦИДЫ

АФФЕКТИВНЫЕ
СУИЦИДЫ

ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ
СУИЦИД

*категория смысла

Реальный риск суицида = *предиспозиционные* (потенциальные, долгосрочные) + *триггерные* (стрессовые) + *позиционные и статусных* (краткосрочных) факторы развития суицидального поведения

Факторы развития суицидального поведения

Предиспозиционные (потенциальные) факторы –

представляют собой «слабые», «угрожаемые» в отношении их недостаточности, неполноценности механизмы социально-психологической, психической, физиологической деятельности.

- Семейная история
- Безднадежность
- Перфекционизм (социальный и личный)
- Эмоциональная нестабильность, импульсивность
- Отступление от полоролевых стереотипов

Триггерные стрессовые события

- Предыдущие попытки суицида
- Насилие
- Конфликты в семье
- Смерть значимых близких
- Крушение романтических отношений
- Развитие психических нарушений, госпитализация (страх, непонимание, отвержение)

При выявлении хотя бы одного из симптомов в описанных выше сферах у подростка, ему необходима срочная консультация специалиста суицидолога/психиатра

Позиционные – это «проигрышные», дезадаптирующие позиции, которые личность занимает в ситуации конфликта (суицидальный нарратив)

- постановка нереалистичных целей и неспособность изменить их
- переживание события как социального поражения и личного унижения
- восприятие себя как бремени для других
- нереализация потребности в социальной «принадлежности»
- **безысходность**

Синдром суицидального кризиса / статусного суицидогенного фактора
– в эмоциональной сфере
– в когнитивной сфере
– в поведении
– в соматической сфере
– психосенсорные расстройства

А.Г. Амбрумова

Факторы и ситуации суицидального риска

ПСИХИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ

- попытки/антивитальные мысли;
- депрессивное состояние. Пав. Побег;
- расстройство личности;
- психические заболевания в семье;
- дисциплина/правонарушения.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

- конфликты/распад семьи;
- жестокое отношение;
- симбиотические отношения.

СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ

- романтический разрыв;
- трудности в учебе;
- самоубийства знаменитостей;
- самоубийства знакомых;
- «растиражированность» самоубийства.

Причины (мотивы) самоубийств у детей и подростков*

Причины (мотивы) самоубийств у детей и подростков, %
Causes (motives) of suicides in children and adolescents, %

Причина (мотив) самоубийства Cause (motive) of suicide	Оба пола Both sexes	Мужской Male	Женский Female
Учёба (экзамены), нежелание учиться Study (exams), reluctance to study	37,0	38,3	35,1
Ссора с родителями Quarrel with parents	20,3	21,5	18,5
Буллинг (моббинг) Bullying (mobbing)	13,4	12,8	14,2
Одиночество Loneliness	8,6	8,4	8,8
Проблемы в отношениях с противоположным полом Problems in relationships with the opposite sex	8,1	5,1	12,2
Развод родителей Divorce of parents	2,7	2,9	2,4
Прочие причины Other reasons	7,9	8,4	7,3
Не известно Not known	2,0	2,6	1,5
Всего Total	100,0	100,0	100,0



любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);



отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);



несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;



нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);



личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;

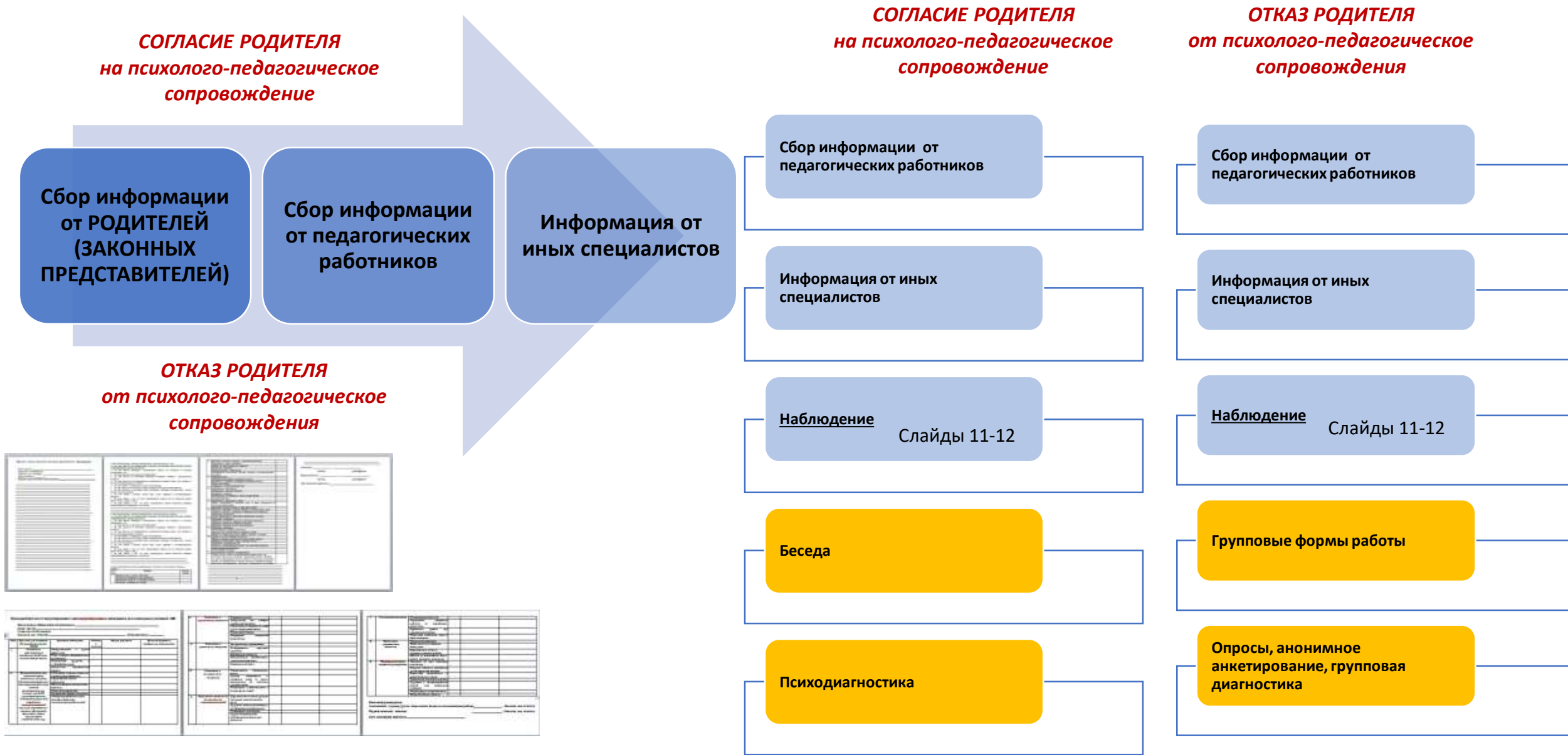


резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

* Голенков А.В., Егорова К.А., Тайкина Я.Д., Орлов Ф.В. САМОУБИЙСТВА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РОССИИ.
– doi.org/10.32878/suiciderus.23-14-04(53)-71-81

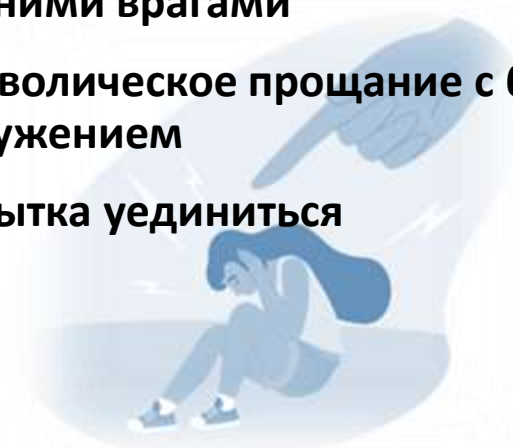
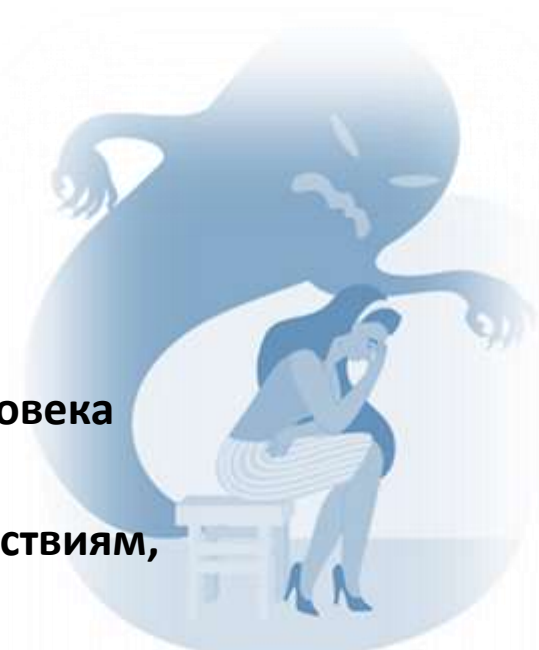
Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Маркеры суицидального состояния

- высказывания о нежелании жить
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение
- сложности контролирования эмоций
- потеря перспективы будущего
- нехарактерное для данного человека поведение
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами
- символическое прощание с ближайшим окружением
- попытка уединиться



Маркеры пассивных суицидальных мыслей*

- «Уже слишком поздно» или «Я больше не могу»
- «Мне незачем жить»
- «Я так устал / устала от жизни»
- «Никому нет до меня дела», «Никто меня не понимает!»
- «Выхода больше нет»
- «Какой смысл»»
- «Они не хотят иметь со мной никаких дел»
- «Я стою на краю пропасти», «Я загнан в угол»
- «Всем только лучше без меня»
- «Мне просто хочется, чтобы эта боль прекратилась»
- «Я никому не нужен / нужна»
- «Ты не понимаешь !», «Никто мне не поможет!»

Активные словесные заявления:

«Они пожалеют о том, что они
мне сделали»

«Не могу этого вынести»

«Я покончу с собой»

«Никому я не нужен»

«Это выше моих сил»

* Часто употребляемые фразы и речевые обороты

Симптомы суицидальных замыслов

Поведенческие реакции

- Склонность к быстрой перемене настроения
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, занятий
- Излишний риск в поступках - отсутствие ценности жизни
- Необычные вспышки раздражительности
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- Усиление жалоб на физическое состояние
- Жалобы на недостаток сна или повышенная сонливость
- Ухудшение или улучшение аппетита
- Признаки беспокойства
- Признаки постоянной усталости
- Отказ от совместной деятельности
- Нарушение внимания со снижением успеваемости



устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности;



резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);



рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);



факты ухода из дома.

Симптомы депрессии: изменения привычного поведения подростка

- Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась
- Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению
- Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания
- Изменение сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше)
- Вялость, хроническая усталость. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной никчемности
- Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком
- Показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ



Антисуицидальные факторы

а) **Семейный фактор:** хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных

б) **Личностные факторы:** развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид

в) **Социально-демографические факторы:** социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками

Вербальные маркеры:

«Как бы плохо я себя не чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»

«Всегда можно что-то придумать»

«Я не один»

«Есть, он меня понимает и не осуждает»

- убеждения в возможности преодоления проблемы, возможность видеть разные пути решения
- наличие эмоционального контакта с другими людьми
- позитивный образ будущего
- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом)
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти
- выраженное чувство долга, обязательность
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни
- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных)
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь
- страх смерти
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения)

Самоповреждающее поведение



ряд действий аутоагрессивного характера, направленных на сознательное нанесение себе физического ущерба, имеющего малую вероятность летального исхода, социально неприемлемых по своему характеру и производимых с целью уменьшить и/или справиться с психологическим дистрессом

(B. Walsh)

Самоповреждающее поведение является способом

- выразить то, что трудно сформулировать словами
- сделать реальными некоторые чувства и мысли
- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- сбежать от травмирующих воспоминаний, почувствовать эйфорию
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться
- наказать себя – за неподобающее поведение, чувства или мысли
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности (явление деперсонализации)
- создать повод для заботы о себе и своем теле
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

Проявления самоповреждающего поведения

- ✓ Проблемы самоотношения и самопонимания (проблемы личностной идентификации)
- ✓ Утрата смысла жизни

Соматические (телесные) модификации

- кусание, царапание и щипание кожи
- вывихи суставов пальцев
- обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос
- самопорезы, самоожоги, самоизбиение
- уколы и проколы, татуаж, пирсинг, шрамирование
- сжатие кулаков так, чтобы на коже ладоней остались метки
- расчесывание кожи, на месте которого возникает воспаление, рана, рубец
- перфорация частей тела с помещением в отверстия инородных предметов
- расстройства пищевого поведения

Телесные модификации, связанные с проблемами сексуальной идентификации

- выраженное неприятие (или ощущение дискомфорта) первичных или вторичных половых признаков
- желание избавиться от некоторых или всех своих половых признаков
- стремление к изменениям различных частей своего лица и/или фигуры
- расстройства пищевого поведения и т.п.

Экстремально-деструктивные хобби и увлечения (связанные с проблемами социальной идентификации)

- руфинг, бейсджампинг, акрострит
- скайуокинг, зацепинг, планкинг
- игры в «собачий кайф»
- игра «Беги или умри»
- игра «Прятки на сутки» или «Пропади на 24 часа»
- особые ритуалы и практики, принятые в референтных сообществах

Факторы провоцирующие самоповреждающее поведение

Специфика возрастного развития

- физиологические изменения
- особый статус в мире взрослых
- недостаток волевой регуляции
- постоянно повышенное психическое напряжение
- проблемы идентификации (телесной, сексуальной, социальной, личностной)

Социально-личностные причины

- неприятие своего тела
- перенос агрессии с внешних объектов
- депривация личностных границ
- недостаток любви и понимания
- чувство вины
- привлечение внимания

Характерологические особенности

- акцентуации характера – чрезмерное усиление и выраженность отдельных черт характера, проявляющиеся в избирательном отношении личности к определенным психологическим воздействиям.
- поступки «за компанию»
- дань моде

Климат в семье

- холодность и безразличие к жизни подростка
- невнимательность к его времяпровождению
- гиперконтроль
- требование разрешения и отчета даже по мелочам
- попытки подавить любые проявления эмоций (с помощью наказания, обесценивания или даже физического воздействия)

Любая трудная ситуация может подтолкнуть подростка к селф-харму

Диагностика маркеров суицидального поведения

АНАЛИЗ ОБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

- ☐ Наблюдение за поведением в стрессовых ситуациях, эмоциональным состоянием, успеваемостью
- ☐ Методики: карты наблюдений (КН) Д. Стотта (в адаптации Г. Л. Исуриной, 1976; В. А. Мурзенко, 1979)

АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

- ☐ Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН)
с 13 лет
- ☐ Опросник суицидального риска (ОСР) Шмелева А.Г. (модификация Разуваевой Т.Н.)
14 – 18 лет (8-11 кл.)
- ☐ Шкала безнадёжности Бека
с 18 лет

Диагностика маркеров суицидального поведения

Название	Измеряемый конструкт	Возрастная группа	Источник
Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков - А.Н. Волкова	Оценка риска суицида у детей и подростков производит педагог	с 3 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества - Д. Рассела и М. Фергюсона	Определение уровня одиночества, насколько подросток ощущает себя одиноким	с 10 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Карта наблюдения для родителей «Оценка психоэмоционального состояния подростка»	Оценка психоэмоционального состояния подростка	с 10 лет	https://soiro64.ru/wp-content/uploads/2021/08/kspo_profilaktika-suicidalnogo-povedenija-nesovershennoletnih.pdf
Методика для обучающихся «САН» (самочувствие, активность, настроение)	Общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения	с 10 лет	https://miu.by/kaf_new/mpp/118.pdf
Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста) - Г. Айзенка	Определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющих на формирование суицидальных наклонностей	с 10 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)	Степень выраженности факторов риска суицида у подростков	10 - 18 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Тест «Ваши суицидальные наклонности» - З. Королёва	Определение суицидальных наклонностей субъект	10 - 18 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Выявление суицидального риска у детей - А.А. Кучер, В.П. Костюкевич	Определение социально-психологического отношения к суицидальным действиям, о смысле жизни и смерти	с 11 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf
Тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI» - Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина	Субъективная оценка ситуационной и личностной тревожности и выраженность тревожности в структуре личности	с 16 лет	https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf
Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)	Определяет устоявшиеся осознанные черты поведения, которые могут быть симптомами враждебности	с 18 лет	https://www.ukbvib.ru/Media/Files/studentu/suicid/Пакет%20методик%20по%20выявлению%20суицидальных%20наклонностей.pdf

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕДАГОГ ЗАМЕТИЛ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, НАМЕРЕНИЯ ПОКОНЧИТЬ ЖИЗНЬ САМОУБИЙСТВОМ?

Информирование администрации образовательной организации

Оперативное информирование родителей

Оперативное направление обучающегося (в т.ч. в составе семьи) к педагогу-психологу с целью оценки его актуального психического состояния, оценки риска суицидального поведения, необходимости обращения к профильным специалистам (психолого-медико-социальная помощь)

В случае подтверждения риска - оповещение (под роспись) родителей о возможном риске развития суицидального поведения, вынесение рекомендаций (психологом) о получении профильной психолого-медико-социальной помощи вне образовательной организации

Формирование и реализация плана совместно с педагогом-психологом, родителями несовершеннолетнего индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

Обеспечение профилактической работы с обучающимся с результатами динамики

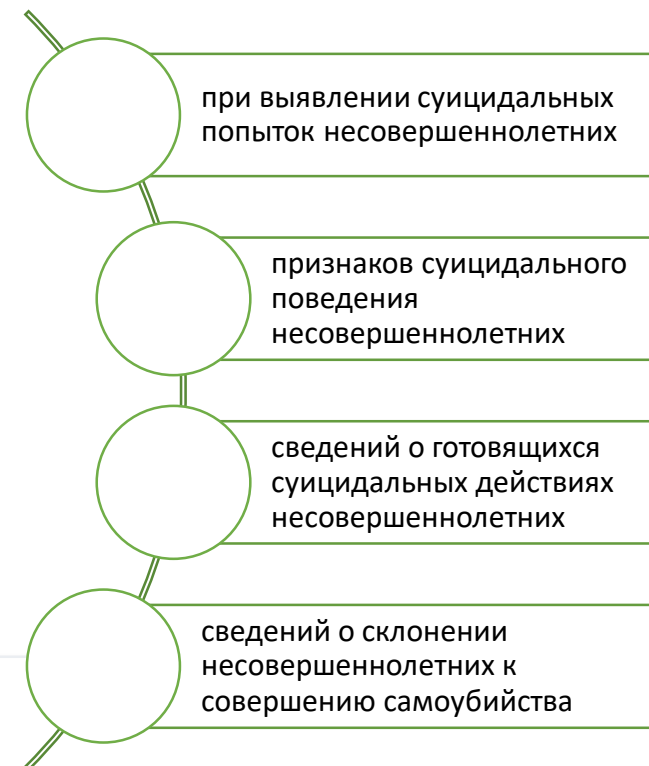
Отказ родителей от психолого-педагогического сопровождения/обращения к специалистам органов и учреждений системы здравоохранения

Информирование КДНиЗП, органов опеки и попечительства о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего

4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИ РАННЕМ ВЫЯВЛЕНИИ ФАКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО БУЛЛИНГА, А ТАКЖЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОВТОРНЫХ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК, СЛУЧАЕВ ПОСТУПЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

4.2. Образовательная организация:

- 1) руководитель образовательной организации **в течение суток с момента получения информации о суицидальной попытке** обучающегося, буллинга в отношении обучающегося направляет заявку в мобильную антикризисную группу муниципального района (городского округа) или межмуниципальную антикризисную бригаду по оказанию помощи в кризисной ситуации и их профилактику
- 2) специалисты МАБ в экстренном режиме выезжают в образовательную организацию с целью проведения диагностического исследования, индивидуальной работы с обучающимся и его родителями, одноклассниками (однотруппниками), воспитанниками образовательной организации, тренингов для обучающихся, семинаров для педагогических работников, родительских собраний и проведения иных форм профилактической работы по оказанию помощи в кризисной ситуации несовершеннолетним
- 3) мобильная антикризисная группа совместно с руководителем образовательной организации составляют план действий по преодолению кризисной ситуации и определяют наиболее эффективные формы сотрудничества и индивидуальную программу сопровождения (ИПС) несовершеннолетнего (форма в приложении 3 к Порядку)



Порядок межведомственного взаимодействия

Порядок межведомственного взаимодействия на территории Воронежской области в случае совершения попыток суицида несовершеннолетними, законченного суицида, буллинга, агрессивного поведения несовершеннолетних и иных кризисных и чрезвычайных ситуаций, требующих сопровождения социально-психологической службы с целью предупреждения рецидивного поведения и стабилизации психологического состояния несовершеннолетних

УТВЕРЖДЕН постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав правительства Воронежской области от 24.03.2022 г. № 1

СОГЛАШЕНИЕ

о взаимодействии организаций, оказывающих психологическую, психотерапевтическую и психиатрическую помощь детям и подросткам, поведение которых свидетельствует о рисках формирования девиантного (общественно опасного) поведения

Приложение 2

г. Воронеж

«15» февраля 2024 г.

Министерство образования Воронежской области, именуемое в дальнейшем «МО ВО», в лице министра образования Воронежской области Салогубовой Натальи Валерьевны, действующего на основании Положения о министерстве образования Воронежской области, утвержденного постановлением Правительства Воронежской области от 29.09.2022 № 689, с одной стороны, и министерство здравоохранения Воронежской области, именуемое в дальнейшем «МЗ ВО», в лице министра здравоохранения Воронежской области Банникова Игоря Николаевича, действующего на основании Положения о министерстве здравоохранения Воронежской области, утвержденного постановлением Правительства Воронежской области от 23.04.2009 № 288, с другой стороны, именуемые в дальнейшем «Стороны», заключили настоящее соглашение о нижеследующем:

1. Предмет соглашения

1.1. Настоящее соглашение заключено в целях координации совместных действий Сторон по вопросам оказания психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи детям и подросткам, поведение которых свидетельствует о рисках формирования девиантного (общественно опасного) поведения.

1.2. В ходе сотрудничества Стороны действуют исключительно в пределах своей компетенции, определяемой соответствующими нормативными правовыми актами, учредительными документами и настоящим соглашением.

1.3. Основная задача соглашения - организация оказания психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи детям и подросткам, поведение которых свидетельствует о рисках формирования девиантного (общественно опасного) поведения.

2. Обязанности Сторон

2.1. МЗ ВО обязуется обеспечить координацию взаимодействия медицинских организаций с образовательными организациями для оказания психологической, психиатрической и психотерапевтической помощи детям и подросткам, поведение которых свидетельствует о рисках формирования девиантного (общественно опасного) поведения.

2.2. Медицинские организации, подведомственные МЗ ВО, обязуются:

Образец направления на консультацию с отрывным талоном

Наименование образовательной организации

Наименование медицинской организации

Исх. № _____

От «__» _____ 20__ г.

НАПРАВЛЕНИЕ (первично, повторно)

Направляется

(Ф.И.О.) _____

Дата рождения «__» _____ 20__ г.

Обучающийся (класс, школа) _____

Проживающий по адресу: _____

Ф.И.О. родителя (законного представителя) _____

Согласен/не согласен на информирование о результатах консультации врача-психиатра (участием администрации) _____

Подпись родителя (законного представителя) (подпись врача-психиатра)

Цель направления (обоснование) _____

Назначенное время для посещения специалиста _____

Заместитель директора

(полномочный за организацию психолого-педагогического сопровождения обучающихся в ОО) _____

Подпись

Директор _____

Подпись

М.П. _____

или отрыв

Отрывной талон к направлению № _____ от «__» _____ 20__ г.

Пациент (Ф.И.О., возраст) _____

Посетил кабинет врача-психиатра «__» _____ 20__ г.

Результаты консультации _____

(при наличии согласованного порядка работы (взаимодействия))

Повторная явка «__» _____ 20__ г.

Врач _____

М.П. _____

1

К педагогу-психологу обратилась мать 13-летнего подростка, обнаружив у него порезы на запястье. В ходе выяснения обстоятельств, выяснено, что в сентябре 2022 г. отец семейства был мобилизован, с марта не выходит связь. Сведений ни от сослуживцев, ни от официальных источников нет. Мать погружена в себя, ситуацию с сыном не обсуждает.

2

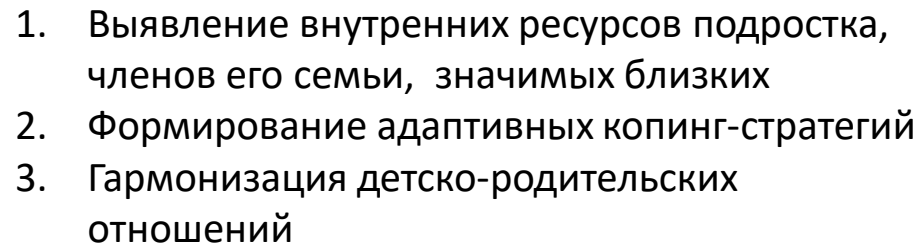
Семья из 4х человек (отец, мать – домохозяйка, две дочери 14 и 5 лет). Отец в ноябре 2023 года ушел добровольцем на СВО. Связь с семьей поддерживает, но обрывочно.

С начала 2024 года старшая дочь стала прогуливать уроки (жалуется на головные боли, плохое самочувствие), вместо них идет домой и сидит в социальных сетях. На предложения педагогов помочь с учебой говорит, что не видит в этом никакого смысла, это все не важно. С мамой и сестрой общаться не хочет, все свободное время проводит с новой подругой, гуляя на улице. Говорит, что ее никто не понимает, ей это все надоело.

1

Алгоритм реагирования

1. Информирование администрации *
2. Информирование родителя о состоянии ребенка
3. Оценка актуального психического состояния
4. Направление на медико-психологическое консультирование в соответствии с Соглашением
5. Организация социально-психологической помощи матери
6. Разработка ИПС

- 
1. Выявление внутренних ресурсов подростка, членов его семьи, значимых близких
 2. Формирование адаптивных копинг-стратегий
 3. Гармонизация детско-родительских отношений

*со стороны администрации в течении суток с момента получения информации о риске суицидального поведения направление заявления в МАБ м.р. / г.о. на оказание помощи в кризисной ситуации, консультативно-методическую помощь

БЛАНК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Психолого-педагогическая характеристика
на обучающегося ____ класса

Ф.И.О. дата рождения

Общие сведения о ребенке (период обучения в данной ОО)

Сфера нарушения адаптации:

Сложности обучения

Трудности усвоения норм поведения

Особенности взаимодействия и общения со сверстниками

Позиция учащегося в коллективе (социометрический статус, наличие друзей)

Особенности общения с педагогами

Характеристика эмоционального состояния в учебной ситуации (отношение к школе, к учебным успехам и неудачам)

Взаимоотношения в семье

Личностные особенности

Сфера наблюдаемых изменений (нужное подчеркнуть) внешний вид, прилежание / поведение / общение / эмоциональное состояние / отношение к учебе / цели, ценности / интересы / высказывания

Классный руководитель

Подпись

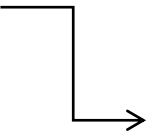
Директор

Подпись

2

Алгоритм реагирования

1. Информирование администрации *
2. Информирование родителя о состоянии ребенка
3. Оценка актуального психического состояния
4. Направление на медико-психологическое консультирование в соответствии с Соглашением
5. Организация социально-психологической помощи матери
6. Разработка ИПС

- 
1. Выявление внутренних ресурсов подростка, членов его семьи, значимых близких
 2. Формирование адаптивных копинг-стратегий
 3. Гармонизация детско-родительских отношений
 4. Интеграция в социальную жизнь класса
 5. Формирование позитивного представления о будущем

* со стороны администрации в течении суток с момента получения информации о риске суицидального поведения направление заявления в МАБ м.р. / г.о. на оказание помощи в кризисной ситуации, консультативно-методическую помощь

БЛАНК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Психолого-педагогическая характеристика
на обучающегося ____ класса

Ф.И.О. _____, дата рождения _____

Общие сведения о ребенке (период обучения в данной ОО)

Сфера нарушения адаптации:

Сложности обучения

Трудности усвоения норм поведения

Особенности взаимодействия и общения со сверстниками

Позиция учащегося в коллективе (социометрический статус, наличие друзей)

Особенности общения с педагогами

Характеристика эмоционального состояния в учебной ситуации (отношение к школе, к учебным успехам и неудачам)

Взаимоотношения в семье

Личностные особенности

Сфера наблюдаемых изменений (нужное подчеркнуть) внешний вид, прилежание / поведение / общение / эмоциональное состояние / отношение к учебе / цели, ценности / интересы / высказывания

Классный руководитель

Подпись

Директор

Подпись

Мероприятия в рамках ИПС по основанию «суицидальное поведение»

Трехуровневую модель адаптации

Учебная адаптация

включения обучающихся во внутришкольную жизнь, в том числе оказание дополнительной помощи в освоении образовательной программы и др.

Социально-психологическая адаптация

повышение качества социального взаимодействия обучающегося, помощь в установлении ребенком конструктивных взаимоотношений с одноклассниками, педагогическими работниками образовательной организации, а также с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом

Культурная адаптация

приспособление к принятым в обществе культурным и социальным ценностям



Направления деятельности:

- мероприятия по минимизации влияния внешних факторов (триггеров со стороны семьи, сверстников, среды)
- стимулирование просоциального поведения
- формирование адаптивных копинг-стратегий
- развитие эмоционального интеллекта
- обучение навыкам стабилизации психоэмоционального состояния
- гармонизация межличностного общения в семье и в коллективах сверстников
- корректировка личностных особенностей (застенчивость, агрессивность)
- корректировка самооценки
- формирование позитивного целеполагания
- формирование позитивного представления о будущем



Техника «Концентрация на нейтральном предмете»

- 1. Перевести фокус внимания от проблемы и сфокусироваться на своем дыхании, при этом дышать спокойно и глубоко в течение 3 минут.**
- 2. Каждый раз в момент вдоха повторять какое-либо утверждение типа:**
«Я начинаю чувствовать себя лучше», «Я справлюсь», «Я выбираю думать, что ситуация разрешится для меня самым благоприятным образом» и т.д.
- 3. Успокоившись, постараться решить, ему все еще хочется продолжать бояться и тревожиться.**
Клиенту необходимо сформировать понимание того, что сфокусировать свое внимание следует на том, что он можем решить данную проблему, а не на том, что он не можем этого сделать.

«Коробочное (квадратное) дыхание»

4 вдоха —4 выдоха—4 вдоха—4 выдоха

Примите удобную для вас позу и сделайте глубокий выдох, отсчитай в уме до четырех. Задержите дыхание на четыре секунды, а затем сделайте глубокий вдох через нос, мысленно засекая четыре секунды. Задержите воздух в легких и снова считайте до четырех, и снова выдыхайте на протяжении четырех секунд. Повторите упражнение несколько раз, пока не вернетесь в нейтральное состояние и не ощутите спокойствие



Зона контроля и зона заботы



1. Чувство – как сигнал
2. Что я чувствую и по какому поведению?
3. Я могу на это влиять?
4. А на что я могу повлиять, чтобы хорошо себя чувствовать?

1. Укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в ситуациях неуспеха («три сценария»)
2. Фокусироваться на зонах уязвимости
3. Отрабатывать индивидуальные эффективные модели поведения
4. Готовить к новым ситуациям, снижение неопределенности через предварительное ознакомление с содержанием

Копинг-стратегии	Адаптивные стратегии	Относительно адаптивные стратегии	Неадаптивные стратегии
Когнитивные стратегии	Стратегии проблемного анализа, сохранения самообладания и установки собственной ценности	Стратегии относительности, религиозности и придания смысла	Стратегии игнорирования, смирения, диссимиляции и растерянности
Поведенческие стратегии	Стратегии сотрудничества, альтруизма и обращения к другим людям за помощью	Стратегии отвлечения, компенсации, конструктивной активности	Стратегии активного избегания и отступления
Эмоциональные стратегии	Стратегии протеста и оптимизма	Стратегии эмоциональной разгрузки и пассивной кооперации	Стратегии подавления эмоций, покорности, самообвинения, агрессивности

Копинг-карточки

- Как правило, всегда находится рядом с человеком в блокноте, стикерах, телефонах и пр.
- На одной стороне карточки записываются "автоматические мысли", которые моментально возникают в неожиданных, кризисных ситуациях, ситуациях замешательства, испуга, стыда, уныния и пр. Это привычный дисфункциональный шаблон поведения / мышления в сложной ситуации / обстановке
- На другой стороне карточки пишется адаптивный ответ на эти мысли, а также прописываются алгоритмы совладающего поведения.

«Помощник» в выстраивании адаптивных стратегий поведения



Общая инструкция к началу работы

Отследить и обсудить **НАЧАЛО! нежелательного состояния**

Выяснить, **какие мысли думает в этот момент** подросток Сформулировать **альтернативные мысли**: другие мысли, которые могут быть в этой ситуации... (5-7 мыслей)

Придумать **альтернативное поведение**: что мне сейчас сделать другого, когда в голову лезут такие мысли? (2-3 варианта)

Фиксация на **ресурсах**: 2-3 ситуации из жизни, за что человек мог бы себя уважать/гордиться и т.д.

Формируем копинг-действие: просим подростка рассказать, когда и как он будет делать это во вне.

Копинг-карточки

Общая инструкция к началу работы

Копинг-карточка тип 1

(сторона 1)

Автоматическая мысль

Я не смогу

(сторона 2)

Адаптивный ответ

Мне может казаться, что я не смогу, но это не обязательно правда. В прошлом я много раз думала, что не смогу прочитать текст или понять тему, но если мне удавалось начать — открыть книгу и приняться за чтение, — я постепенно разбиралась в теме, по крайней мере частично. Мне может быть сложно, но это неправда, что я совсем не смогу этого сделать. Самое плохое, что может произойти, — я начну читать и действительно не буду понимать. В этом случае я могу остановиться, или попросить кого-то о помощи, или заняться чем-нибудь другим. Но это лучше, чем вообще не пытаться. Негативное мышление лишает меня желания действовать. Но я должна сделать усилие и проверить предположение, что я не смогу.

Копинг-карточка тип 2

Стратегии, с помощью которых я могу справиться с тревожностью

1. Заполнить бланк для работы с отрицательными мыслями (РДМ).
2. Прочитать копинг-карточки.
3. Позвонить другу.
4. Прогуляться или выйти на пробежку.

Копинг-карточка тип 3

Когда я собираюсь обратиться к преподавателю за помощью

1. Напомнить себе, что в этом нет ничего особенного. Самое плохое, что может произойти, — преподаватель будет со мной груб.
2. Помнить, что это эксперимент. Даже если он не увенчается успехом, для меня это будет полезной тренировкой.
3. Если преподаватель будет со мной груб, это не имеет ко мне никакого отношения. Он может быть занят или расстроен из-за кого-нибудь другого.
4. Даже если он откажется мне помочь, что с того? Это будет его ошибкой как преподавателя, но не моей — как студентки. Это будет означать, что он не выполняет свои обязанности.
5. Поэтому сейчас я должна позвонить в дверь его кабинета. Помнить, что даже в худшем случае это окажется для меня хорошей практикой.

Техника работы с негативными установками

- 1. На первом этапе работы необходимо определить негативную установку клиента. Это не сложно сделать, поскольку она часто может звучать в речи. Это устоявшееся мнение, мысль, верование. Например, «все плохо», «с мужем/сыном обязательно должно случиться что-то плохое, с ним всегда так происходит», «у меня нет больше сил» и т.д.*
- 2. Предложите клиенту в виде таблицы записать преимущества и последствия данной установки для него, т.е. какие выгоды он имеет, если так думает, например, получает дополнительное внимание со стороны окружающих, а также, что будет, если это действительно произойдет. После этого предложите клиенту еще раз прочитать таблицу и задайте ему вопрос:
«Готов ли он отказаться от этой установки?»*
- 3. Если клиент готов к дальнейшей работе, выясните, какие доказательства поддерживают его негативную установку («Почему он так думает?»), попросите записать в столбик 3-5 таких доказательств (ситуации, которые подтверждают данную установку).*
- 4. Совместно с клиентом переформулируйте доказательства, помогите ему вспомнить и переинтерпретировать каждую из записанных ситуаций в столбик, напротив.*
- 5. Попросите клиента переформулировать установку в позитивном ключе, найти доказательства для нее (3-5) и записать их в столбик.*
- 6. Самостоятельная работа клиента будет заключаться в ежедневном напоминании себе о новой установке путем прочитывания записанных доказательств.*

Мероприятия в рамках ИПС по основанию «суицидальное поведение»

Примерные программы

№	Наименование программы	Авторы	Цель программы	Продолжительность программы	Адресат
17	Развитие жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях группы риска	Личман Д.С.	Развитие жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска»	9 месяцев (16 занятий по 1-2 раза в неделю)	Обучающиеся 11 – 14 лет, воспитывающиеся в семьях «группы риска»

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Сниженная самооценка

Психолог ГБУ ВО "ЦПППИРД"
Демина Анастасия Валерьевна

Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

Психолого-педагогическое сопровождение детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

Основания включения обучающихся детей ветеранов (участников) СВО в группу ПППВ, в % (по состоянию на 25.09.2023 г.)

Основание отнесения к группе ПППВ, %:	%	ДОО	ОО			СПОО
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы	
1. Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации)	25	24	29	26	28	10
2. Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.	23	12	21	30	17	43
3. Склонность к аддиктивному поведению	8	5	9	10	6	14
4. Склонность к девиантному поведению	12	6	9	16	50	14
5. Склонность к суицидальному поведению	1	0	1	2	0	5
6. Нарушения в развитии	16	13	25	15	6	0
7. Сниженная самооценка	14	6	10	20	11	33
8. Проявления депрессивного состояния	7	2	9	8	6	24
9. Посттравматическое стрессовое расстройство	4	4	5	4	0	0
10. Иные основания	23	36	19	18	28	14

Самооценка

- это сложный и многогранный компонент самосознания, являющийся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности;
- это контекстно-зависимая оценка своих недостатков и достоинств

Источники формирования самооценки

- оценка других людей
- круг значимых других или референтная группа
- актуальное сравнение с другими
- сравнение реального и идеального Я
- измерение результатов своей деятельности

Функции самооценки:

- Стимулирующая
- Пост прогнозная
- Регулирующая
- Эмоциональная
- Защитная
- Контролирующая
- Развивающая



Самооценка определяется в деятельности и в общении

Прилагательное	«Я»-реальное	Как воспринимают меня другие	«Я»-идеальное
Веселый(ая) Настойчивый(ая) Шумный(ая) Ответственный(ая) Рассеянный(ая) Беспокойный(ая) Требовательный(ая) Заносчивый(ая) Искренний(ая) Честный(ая) Легко возбудимый(ая) Ребяческий(ая) Смелый(ая) Жалостливый(ая) к себе Честолюбивый(ая) Спокойный(ая) Серьезный(ая) Дружелюбный(ая) Зрелый(ая) Артистичный(ая) Умный(ая) С чувством юмора Идеалистичный(ая) Понимающий(ая) Сердечный(ая) Мягкий(ая) Чувствительный(ая) Деятельный(ая) Милый(ая) Эгоистичный(ая) Хитрый(ая) Самоуверенный(ая)			

Упражнение "Конгруэнтность"

Часть 1

1. Я»-реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам.
2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те характеристики, которые, как вы полагаете, приписали бы вам другие люди, которые вас знают.
3. «Я»-идеальное: отметьте параметры вашей личности, характеризующие вас наилучшим образом.

Часть 2

Обведите в кружочек прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Неважно, сколько прилагательных, много или мало, вы обведете. Людей с идеальной степенью соответствия практически не существует. Далее вы можете выполнять упражнение по своему желанию, например, работая в маленьких группах и обсуждая ваши внутренние противоречия. Можете написать о них для себя или обсудить с другими людьми.

Адекватная самооценка

- объективная и реалистичная оценка, которая основывается на фактах, а не домыслах

Она способствует реальному соотношению своих сил и ресурсов с поставленными задачами и с требованиями общества. Подростки имеющие адекватную самооценку владеют широким кругом интересов и контактов со сверстниками, а их деятельность целенаправленна, в ее процессе человек познает других и себя

К основным характеристикам относят:

- трезвая оценка и осознание своих сильных и слабых сторон,
- знание своих возможностей и потребностей
- Знание своего внутреннего потенциала
- способность к самокритике и работе над ошибками
- недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются

Заниженная самооценка

- это склонность занижать свои сильные стороны и переносить возможные недостатки на личность в целом; принижение своей личности, навыков и возможностей

- К основным характеристикам относят:
- излишнюю и необоснованную самокритичность
 - недовольство своим внешним видом или поступками
 - боязнь выступить на публике
 - неумение отказывать людям
 - излишнюю обидчивость
 - боязнь допустить ошибку или не справиться с чем-то
 - мысли о постоянных подвохах со стороны других

Неадекватная самооценка

Завышенная самооценка

— существенное завышение подростком собственных способностей и умений

Имеет место неосознанное стремление к общению, причем контактов устанавливается много, но большинство слабые. Подростки с завышенной самооценкой больше направлены на общение, чем на продуктивную деятельность

К основным характеристикам относят:

- самолюбование
- непереносимость любой критики
- непоколебимая уверенность в своей правоте
- обвинение в неудачах окружающих
- отсутствие привычки просить прощения, даже если виноват
- постоянное соперничество
- отсутствие желания и навыков слушать другого человека

Заниженная самооценка

К основным характеристикам относят:

- излишнюю и необоснованную самокритичность («ничего у меня не получается», «мог бы сделать лучше»)
- недовольство своим внешним видом или поступками
- боязнь выступать на публике
- неумение отказывать людям
- излишнюю обидчивость
- боязнь допустить ошибку или не справиться с чем-то
- мысли о постоянных подвохах со стороны других
- депрессивные тенденции

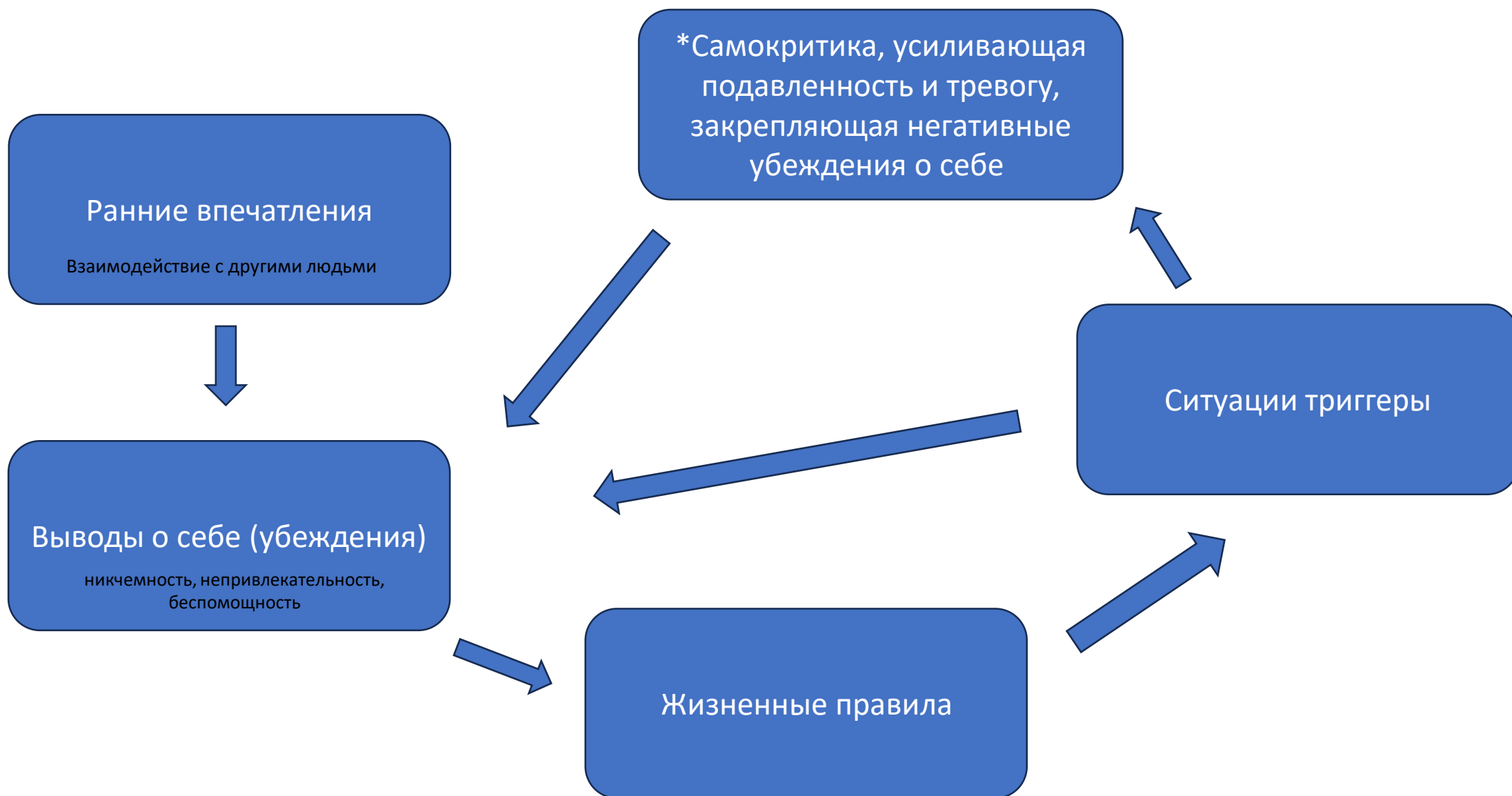
7.	Сниженная самооценка
	Повышенная самокритика
	Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость
	Проявление тревоги при нахождении в обществе
	Навязчивые негативные мысли о своей внешности

Крайние уровни самооценки (максимально положительный или отрицательный) могут приводить к возникновению таких качеств как **агрессивность, тревожность, страх коммуникативных взаимодействий, эгоцентризм, неумение анализировать ситуацию и искать пути ее разрешения**

Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте:

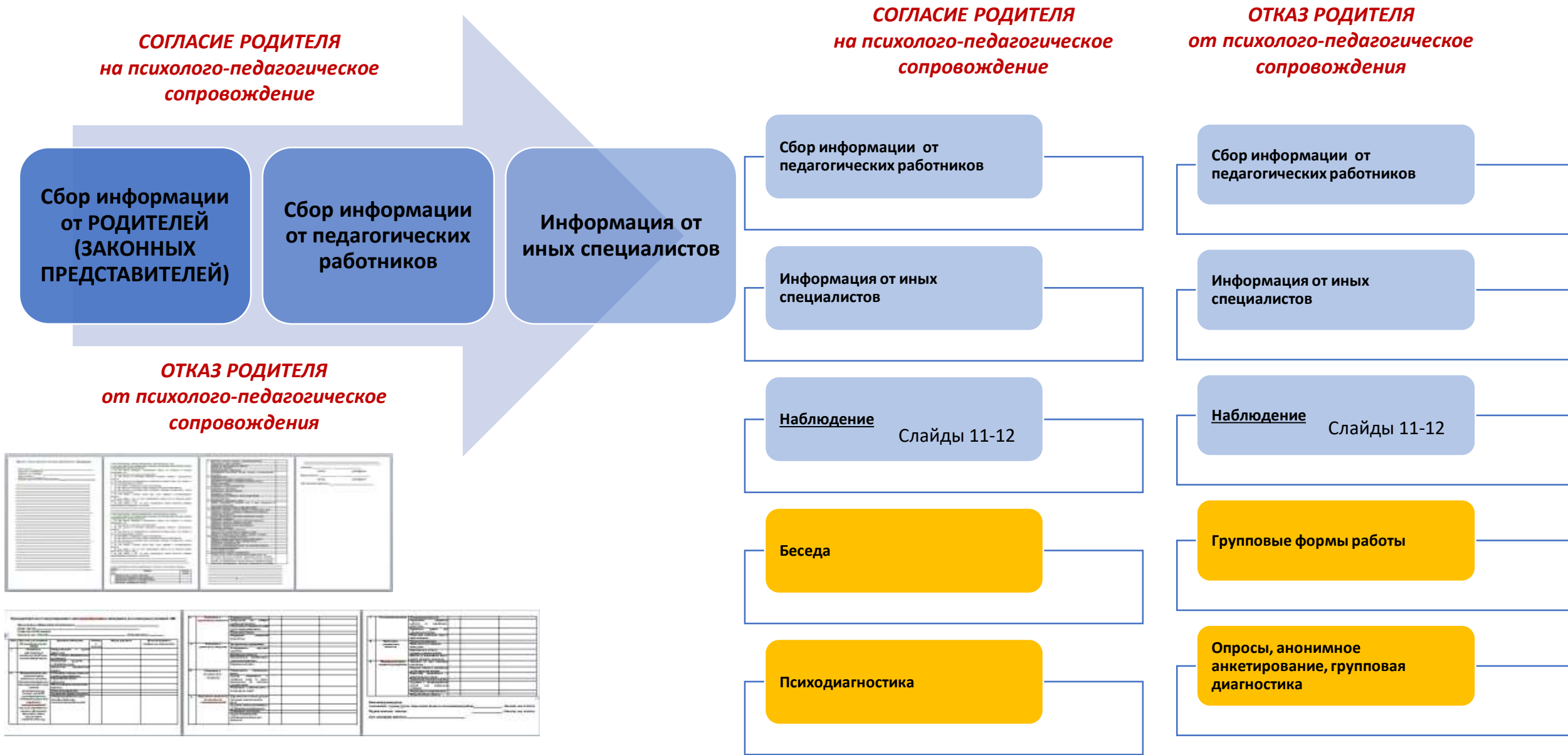
- соотнесение себя с окружением и его идеалами
- стремление самоутвердиться в значимой группе
- становление “Образа Я” (общего представления о себе)
- обогащение представлений о себе как о члене общества
- установление связи самооценки со смысложизненными ориентирами (своими целями, идеалами, значимыми вещами)
- зависимость самооценки от успехов в социальном окружении, а не от успехов в учебе
- зависимость от степени благополучия внутрисемейных отношений и от стиля родительского воспитания
- не различение поведения человека и его личности
- перекоc к сверхзначимости той или иной сферы + измерение результатов своей деятельности
- оценка других людей
- круг значимых других или референтная группа
- актуальное сравнение с другими
- сравнение реального и идеального Я
- измерение результатов своей деятельности

Формирование и развитие самооценки



Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Диагностика

№	Название	Цель	Целевая группа	Источник
1	Методика «Сказочный семантический дифференциал»	Количественные показатели характеризуют отношение ребенка к себе и другим, размерность категориального пространства межличностного восприятия, содержание и иерархию этих категорий, уровень самооценки и меры социализации.	4 – 10 лет нормотипичные дети	Петренко В.Ф., Митина О.В. Методика «Сказочный семантический дифференциал»: диагностические возможности // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 6. С. 41–54. doi:10.17759/pse.2018230604
2	Определение эмоционального уровня самооценки - А. В. Захарова	Выявление эмоционального уровня самооценки, социальной заинтересованности, сложности Я- концепции	с 6,5 лет нормотипичные дети	https://studfile.net/preview/4647330/
3	«Лесенка» В. Г. Щур (модиф. А.М.Прихожан)	Выявление системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой	6 — 7 лет нормотипичные дети	https://akhapkina-krasds8.edumsko.ru/folders/post/2759812
4	Методика самооценки «Дерево» Д.Лампен, в адаптац. Л.П. Пономаренко	Изучение самооценки дошкольников и младших школьников	6-10 лет нормотипичные дети	https://vk.com/wall-197934395_15586
5	Шкала «Я-концепции» - Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан	Изучение общего уровня самоотношения подростка, отношения к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе	12 -16 лет нормотипичные дети	http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/2631-metodika-izucheniya-osobennostej-ya-konczepczii-epirs-dxarris
6	Русскоязычная версия опросника «Шкала проявлений психологического благополучия подростков (ППБП)» (на основе Шкалы измерений проявлений психологического благополучия (Massé et al.,1998) - Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г.	Психологическое благополучие по шкалам: «Управление собственной личностью и событиями», «Общительность», «Счастье», «Вовлеченность в социальное взаимодействие», «Самооценка», «Душевное равновесие», интегральный уровень психологического благополучия	6 – 16 лет нормотипичные дети	Моросанова В.И., Бондаренко И. Н., Фомина Т. Г. Создание русскоязычной версии опросника проявлений психологического благополучия (ППБП) для обучающихся подросткового возраста // Вопросы психологии. 2018. № 4. С. 103—109.

Диагностика

№	Название	Цель	Целевая группа	Источник
7	Методика выявления характера атрибуции успеха /неуспеха (индивидуальная беседа)	Выявление адекватности понимания учащимся причин успеха / неуспеха в деятельности	6,5 - 7 лет нормотипичные дети	https://studfile.net/preview/16494557/page:9/
8	Модифицированная беседа «Самооценка дошкольника» (Т.В.ДРАГУНОВА)	Изучение особенностей самооценки, ее связи с ожидаемыми оценками других значимых лиц.	Дошкольники нормотипичные дети	https://riop.ds20spb.ru/upload/editor/files/innovat/paket.pdf
9	Методика «Какой я?» (Р.С. Немов)	Диагностики уровня самооценки у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. С помощью методики можно вовремя обнаружить проблему самовосприятия и провести психологическую коррекцию	Дошкольники нормотипичные дети	https://psi-school.ru/metodiki-dagnostiki-samooczenki/
10	Индекс хорошего самочувствия - WHO5 Well Being Index (1998)	Текущее психическое благополучие на основе самооценки	с 9 лет Дети с отклонениями в поведении; Подростки с ненормативными кризисами взросления	ВОЗ. Индекс общего (хорошего) самочувствия/ВОЗ (вариант 1999 г.). URL: https://www.psykiatriregionh.dk/who5/Documents/WHO5_Russian.pdf
11	Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера	Оценка качества интегральной самооценки личности: нестабильность самооценки ситуативной или постоянной (личностной)	с 18 лет Все целевые группы	https://www.stotestov.ru/опросник/шкала-реактивной-ситуативной-и-лично
12	Методика Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан)	Определения уровня самооценки, уровня психологической зрелости, удовлетворённости своей жизнью и требовательности.	подростковый возраст нормотипичные дети	https://storage.yandexcloud.net/dobro-static/prod/docs/85f6d626-3d7c-71e6-d7df-9dd6ba5942ed/Методики%20входного%20и%20выходного%20контроля.pdf

Коррекция заниженной самооценки

Направления деятельности:

1. Обучение навыкам психоэмоциональной регуляции
2. Работа с когнитивными искажениями
3. Работа с негативным представлением о будущем
4. Для подкрепления адекватной и устойчивой самооценки - формирование ценностных ориентаций
5. Тренировка коммуникативных навыков

+ ситуативные / симптоматические проявления (тревожность, страхи, агрессия и пр.)

*****Формирование ситуаций успеха:
реализация потребности в самореализации,
потребность в уважении**

На уровне мыслей
(смена восприятия
событий)

Измерение
вероятности того
что случится что-
то плохое

Поиск фактов ЗА и
ПРОТИВ своих
негативных
убеждений

Снижение
склонности
недооценивать
свои способности

На уровне
поведения

Ассертивность

Расширение сфер
деятельности,
интересов

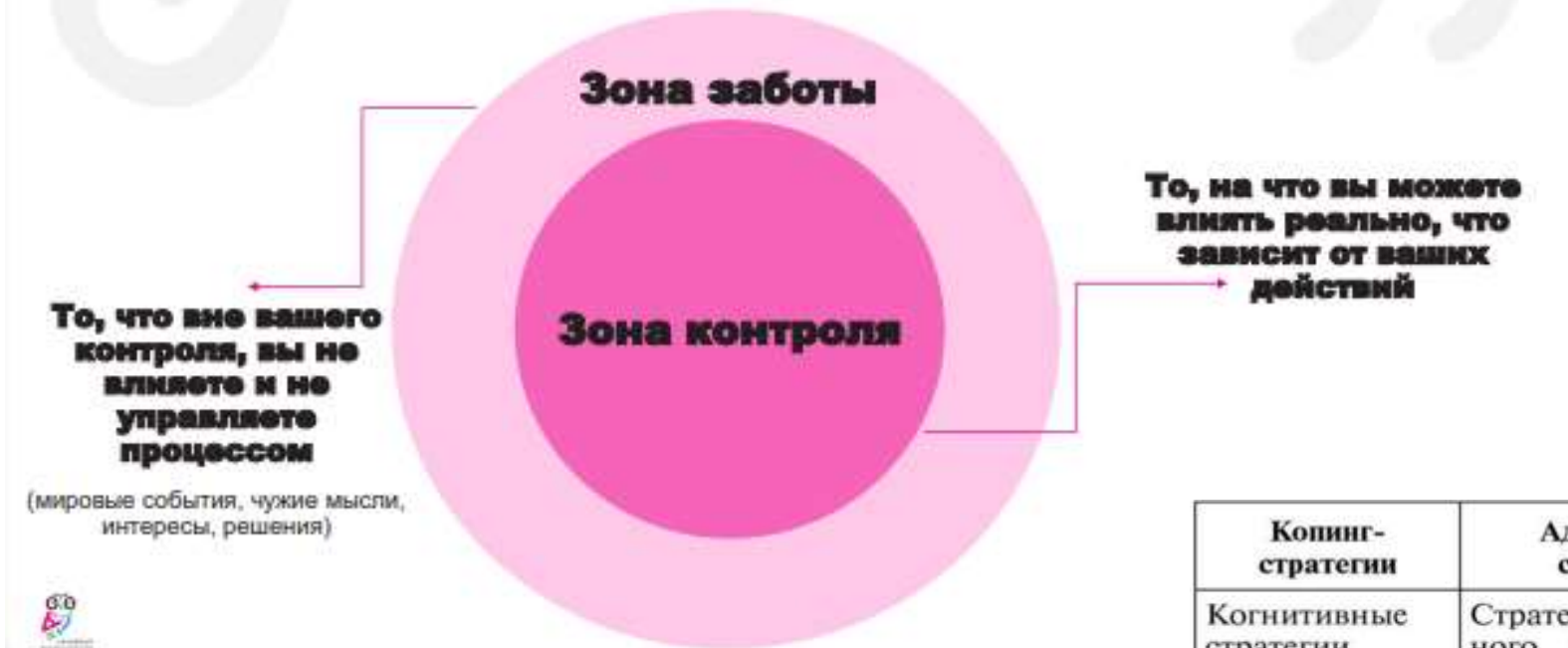
Включение в
деятельность

На уровне эмоций

Отслеживание
появления
тревоги, вины,
стыда,
подавленности в
результате
ситуаций-
триггеров

Мероприятия по коррекции сниженной самооценки

Зона контроля и зона заботы



- 1. Чувство – как сигнал
- 2. Что я чувствую и по какому поводу?
- 3. Я могу на это влиять?
- 4. А на что я могу повлиять, чтобы хорошо себя чувствовать?

- 1. Мои таланты (давалось легко в детстве)
- 2. Достижения (научения, победы, грамоты)
- 3. Умения и навыки («я умею»)

- 1. Укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в ситуациях неуспеха («три сценария»)
- 2. Фокусироваться на зонах уязвимости
- 3. Отрабатывать индивидуальные эффективные модели поведения
- 4. Готовить к новым ситуациям, снижение неопределенности через предварительное ознакомление с содержанием

Копинг-стратегии	Адаптивные стратегии	Относительно адаптивные стратегии	Неадаптивные стратегии
Когнитивные стратегии	Стратегии проблемного анализа, сохранения самообладания и установки собственной ценности	Стратегии относительности, религиозности и придания смысла	Стратегии игнорирования, смирения, диссимиляции и растерянности
Поведенческие стратегии	Стратегии сотрудничества, альтруизма и обращения к другим людям за помощью	Стратегии отвлечения, компенсации, конструктивной активности	Стратегии активного избегания и отступления
Эмоциональные стратегии	Стратегии протеста и оптимизма	Стратегии эмоциональной разгрузки и пассивной кооперации	Стратегии подавления эмоций, покорности, самообвинения, агрессивности

Упражнение "Пирог самооценки"



1. Нарисовать окружность
2. Вписать туда все части вашей самооценки в виде секторов в соответствии с тем, сколько места, по вашему мнению, они занимают в вашей жизни

Рефлексия:

1. Всё ли вас устраивает в соотношении кусочков пирога или что-то хочется изменить? Какие куски хотелось бы увеличить, а какие уменьшить?
2. Выберите те куски пирога, которые хочется увеличить в размере: какие самые простые действия вы можете совершать в ближайшем будущем, чтобы развивать эти грани самооценки?

Шаг 1. Идентификация негативных мыслей

Первый шаг в КПТ – осознание негативных мыслей и убеждений, которые влияют на вашу самооценку. Зачастую такие мысли незаметны, поэтому важно научиться распознавать их

Шаг 2. Оценка доказательств

После идентификации негативных мыслей, следует анализировать доказательства, подтверждающие или опровергающие эти мысли. Вопросы типа "Есть ли доказательства того, что это действительно правда?" помогут вам лучше понять ситуацию

Шаг 3. Развитие альтернативных мыслей

Следующий шаг – разработать альтернативные, более реалистичные мысли. Это могут быть утверждения о ваших достоинствах и способностях, которые заменят негативные убеждения

Шаг 4. Поведенческая Активация

Важным аспектом КПТ является внедрение новых поведенческих паттернов. Действия могут оказать большое влияние на вашу самооценку. Попробуйте шаг за шагом внедрять новые активности, которые подтверждают вашу ценность и компетентность

Шаги КПТ для улучшения самооценки и самоуважения

Пример: Отрицательное убеждение «*Я ничего не могу*»

Идентификация: Вы чувствуете себя бесполезным после неудачи в деятельности.

Оценка доказательств: Вы анализируете свои прошлые достижения, положительные характеристики, а также мнение близких людей о вас.

Альтернативные мысли: "Я имею ценность и качества, которые делают меня уникальным."

Поведенческая Активация: Вы начинаете внедрять практику благодарности, записывая каждый день несколько положительных аспектов о себе.

Когнитивные искажения

Дисфункциональное убеждение (когнитивное искажение)	Функциональное убеждение (альтернативный способ мышления)
Избирательная фильтрация («плохо», «страшно», «так и должно быть», «это просто везение»)	Разносторонность (учитывание позитивных и нейтральных аспектов ситуации)
Поляризация («или..., или...», «все или ничего», «идеальный или ничтожный»)	Когнитивный континуум («процентная оценка ужасности событий»)
Сверхобобщение («все», «никто» «все», «ничто», «никогда», «всегда», «вечно»)	Конкретизация (опора на конкретные факты и нейтральные определения»)
Преувеличение («огромный», «колоссальный», «неимоверный», «невероятный»)	Фактичность (опора на реальные факты и прошлый позитивный и нейтральный опыт)
Предсказание негативного будущего («а что если...», «а вдруг...», «а может быть...»)	Вероятностный прогноз (опора на наиболее вероятный вариант развития событий и план ближайших действий)
Катастрофизация («а что если...», «катастрофа», «ужас», «кошмар», «конец света»)	Когнитивный континуум и вероятностный прогноз
Долженствование («должен», «обязан», «следует», «необходимо»)	Пожелание (признание альтернативных вариантов развития событий)
Перфекционизм («или..., или...», «идеально», «на все сто», «безупречно», «максимально»)	Оптимализм (достаточно хорошее выполнение дел и признание возможности ошибки)

Дисфункциональное убеждение (когнитивное искажение)	Функциональное убеждение (альтернативный способ мышления)
Эмоциональная аргументация («чувствую», «ощущаю», «испытываю», «переживаю», «представляю»)	Рациональная аргументация (опора на реальные факты и конкретные доказательства)
Низкая переносимость дискомфорта («невыносимо», «нетерпимо», «невозможно»)	Высокая переносимость дискомфорта (опора на прошлый позитивный и нейтральный опыт и реальную степень дискомфорта)
Глобальная оценка («плохой», «никчемный», «глупый», «неудачник», «беспомощный»)	Конкретная оценка (оценка конкретных действий и стремление к безусловному принятию себя, других и мира)
Чтение мыслей («думает», «считает», «должен знать», «должен понимать»)	Фактичность (опора на реальные факты и конкретные доказательства, а не на фантазии и домыслы)
Персонализация («я», «меня», «мной», «мне», «обо мне»)	Фактичность (опора на реальные факты и конкретные доказательства, а не на фантазии и домыслы)
Болезненное сравнение («лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее»)	Разносторонность (учитывание различных сторон человеческой личности и сравнение себя с собой вчерашним)

«КАТЕГОРИЗАЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Продолжительность интервенции: 1–2 занятия.

Уровень сложности: сложный.

Необходимые материалы: листок и ручка.

Ограничения/противопоказания: (14+) участники должны иметь общее представление о научной концепции оптимизма, понимать различия между оптимистическим и пессимистическим стилем мышления. Данная методика НЕ подходит детям младшего возраста и детям с когнитивными нарушениями. Подросткам с пониженной способностью к саморефлексии может потребоваться помощь и индивидуальная работа с педагогом при выполнении данного задания. При отсутствии перечисленных факторов, после объяснения, задание можно дать на самостоятельное выполнение с последующим разбором пунктов с педагогом.

Цель интервенции – познакомить участников с понятием «автоматических мыслей», а также мыслительных искажений, сформировать навык опровержения автоматических мыслей.

Пример описания «автоматических мыслей» и мыслительных искажений

«Автоматические мысли»	Мыслительные искажения
Я такой страшный(ая), я никогда не найду себе пару...	Навешивание ярлыков; негативный фильтр; дихотомическое мышление; сосредоточенность на осуждении
Я не понимаю логарифмы, какой я тупой(ая)...	Навешивание ярлыков; свехобобщение; сосредоточенность на осуждении
Не стоит даже пытаться, у меня все равно не получится. Как всегда, не мой уровень...	Предсказание будущего; негативный фильтр; свехобобщение; сосредоточенность на осуждении
Он/она не отвечает мне на сообщения, я ему/ей безразличен...	Чтение мыслей; катастрофизация; негативный фильтр; свехобобщение
Несмотря на мои победы, всегда есть кто-то лучше меня, я ничего не стою. Таких, как я, – миллионы...	Обесценивание положительного; негативный фильтр; сосредоточенность на осуждении

«КАТЕГОРИЗАЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Типы мыслительных искажений

1. **Чтение мыслей.** Пример: «Он считает меня неудачником»
2. **Предсказание будущего.** Пример: «Я провалю экзамен» или «Эту работу мне не получить»
3. **Катастрофизация.** Пример: «Будет просто ужасно, если у меня не получится»
4. **Навешивание ярлыков.** Пример: «Я непривлекательный» или «Он плохой человек».
5. **Обесценивание положительного.** Пример: «Все жены должны себя так вести, поэтому, когда она мила со мной, – это ничего не значит» или «Этот успех дался мне легко, а значит, его можно не считать»
6. **Негативный фильтр.** Пример: «Только посмотрите, скольким людям я не нравлюсь!»
7. **Сверхообщение.** Пример: «Со мной так всегда. У меня ничего не получается».
8. **Дихотомическое мышление.** Пример: «Все меня отвергают» или «Только зря потратил время».
9. **Долженствование.** Пример: «Я должен показать хороший результат. В противном случае я просто неудачник»
10. **Персонализация.** Пример: «Я разрушил брак родителей»
11. **Обвинение.** Пример: «Сейчас я так чувствую себя из-за нее» или «Родители – главный источник моих проблем»
12. **Несправедливое сравнение.** Пример: «Она успешнее меня» или «Другие лучше меня справились с тестом»
13. **Ориентация на сожаление.** Пример: «Если бы я постарался, я мог бы сделать лучше» или «Не нужно было мне этого говорить».
14. **Что, если?..** Пример: «Да, но что, если меня захлестнет тревога?» или «А вдруг мне не удастся успокоить дыхание?»
15. **Эмоциональное обоснование.** Пример: «Я чувствую себя подавленным – значит, мой брак ужасен»
16. **Неспособность к опровержению.** Например, Вы думаете: «Меня невозможно любить» – и отказываетесь принимать во внимание свидетельства того, что кому-то Вы все же нравитесь. «Дело не в этом. Есть более глубокие проблемы, другие факторы»
17. **Сосредоточенность на осуждении.** Например, «Я плохо учился в институте», или «Если я займусь теннисом, у меня не получится играть хорошо», или «Она такая успешная. Намного успешнее меня»

«КАТЕГОРИЗАЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ»

Шаг 1: Представление методики

Педагог рассказывает участникам про «автоматические мысли» и мыслительные искажения, для лучшего вычленения «автоматических мыслей» можно использовать наводящие вопросы: «О чем Вы думаете перед тем, как приступить к экзамену?», «Вы испытываете волнение, когда пытаетесь познакомиться с девушкой/парнем, какие мысли у Вас в голове?», «Когда Вы чувствовали себя одиноко, что приходило Вам в голову?» и т.д. Участники приводят примеры своих «автоматических мыслей» и ситуаций, в которых они возникают.

Шаг 2: Изучение типов мыслительных искажений

Педагог рассматривает все 17 мыслительных искажений и объясняет их, уточняя, что в одной «автоматической мысли» могут быть сразу несколько типов искажений, знакомит учеников с примером. Также следует отметить, что искажению подвержены как пессимистичные, так и оптимистичные мысли. Осознанность человека выражается в способности оценивать достоверность своих «автоматических мыслей» – как негативных, так и позитивных.

Шаг 3: Категоризация «автоматических мыслей»

Участники заполняют таблицу, рассматривая 5 самых частых «автоматических мыслей», свойственных им, и подбирают типы мыслительных искажений:

Форма для заполнения «автоматических мыслей» и мыслительных искажений

«Автоматические мысли»	Мыслительные искажения

Шаг 4: Дискуссия

Педагог рассматривает наиболее частые «автоматические мысли» участников, а также типы мыслительных искажений. Участники по желанию делятся своими таблицами и мыслями с аудиторией (в данном аспекте важна эмоциональная безопасность, если у педагога есть опасения, что выступление участника с личным списком «автоматических мыслей» может вызвать издевательства и насмешки со стороны аудитории, следует опустить аспект выступления перед аудиторией).

Дневник «автоматических мыслей»

Фактическое событие	«Автоматическая мысль»	Мыслительное искажение	Достоверность (%)
			Д/З в течении недели

«Работа с ошибками»

ПОПРОБУЙ ЭТО

На отдельном листе бумаги записывай человеческие ошибки. Может быть, младший брат бежал и споткнулся, а папа пролил кофе. Или, может быть, ты видел дорожное происшествие. Ошибок бесконечное множество. Посмотри, сколько времени уйдет на то, чтобы насчитать сотню ошибок, включая собственные.

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Чтобы изменить свое самоощущение, измени свои мысли. Во-первых, составь список всех негативных мыслей, которые у тебя появляются, когда ты делаешь ошибку.

Теперь вычеркни их и напиши новые, позитивные фразы, которые помогут тебе принять свое несовершенство и улучшить самоощущение.

Вспомни, за какую недавнюю ошибку ты себя ругаешь. Теперь закрой глаза, сделай несколько очищающих вдохов и расслабься. Представь, что ты совершаешь ту же самую ошибку, но на этот раз реагируешь исходя из здоровой самооценки. Что ты сделаешь и скажешь по-другому? Представь, что ты относишься к себе с сопереживанием и мыслишь рационально — все это элементы адекватной самооценки.

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Продолжительность интервенции: 1–2 занятия.

Уровень сложности: средний.

Необходимые материалы: для проведения данной интервенции необходимо распечатать таблицу или скопировать ее в тетрадь.

Ограничения/противопоказания: (12+) детям младшего возраста и/или с когнитивными нарушениями может быть трудно производить оценку себя и своего поведения.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы помочь учащимся различать оценку своего поведения и оценку себя как личности в отношении прошлых ошибок и тех конкретных действий, которые вызывают у них сожаление или разочарование.

Вступление

«Каждый человек когда-либо в своей жизни совершал ошибки или действия, за которые ему впоследствии было стыдно или от которых он чувствовал разочарование в себе. Однако каждый из нас по-разному оценивает свои ошибки или поступки. В то время как некоторые люди могут рассматривать некоторые свои действия как доказательство того, что они являются “плохим” или “непорядочным” человеком, другие могут рассматривать их как неизбежные события, которые являются просто частью человеческой жизни. Ведь даже если человек совершил какой-либо конкретный плохой поступок, то это не определяет его сразу как “плохого” человека в целом.

Следует уточнить, что это упражнение позволит вам научиться принимать себя, оценивать свои ошибки и действия, при этом не обесценивая себя. Кроме того, данное упражнение позволит вам исследовать свои слабые стороны и провести “работу над ошибками”, без обвинения и осуждения себя».

«РАЗЛИЧИЯ В ОЦЕНКЕ СЕБЯ И СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ»

Различия в оценке себя и своего поведения

Список ошибок из прошлого	Оценка себя как личности	Оценка своего поведения
...

Шаг 1: Список ошибок из прошлого

«Для начала вам необходимо вспомнить 5–10 ошибок или действий, которыми вы не гордитесь или которые вы хотели бы исправить. Например, возможно, вы забыли про день рождения вашего близкого друга, или сказали кому-то что-то плохое, или сильно разозлились на вашего одноклассника, или по отношению к кому-то совершили несправедливый поступок. Напишите каждую из этих прошлых ошибок в первой колонке таблицы».

Шаг 2: Оцените себя как личность

Для каждого из перечисленных действий оцените себя как человека, совершившего ошибку. Какие личностные особенности могли бы объяснить эту ошибку? Например, если вы забыли про день рождения друга, то в качестве оценки себя может быть: «Я плохой друг». Или если вы разозлились на вашего одноклассника, то вы могли оценить себя как: «Я злой человек». Запишите то, как вы оцениваете себя в каждом конкретном случае во второй колонке.

Шаг 3: Оцените свое поведение

Теперь, в третьей колонке, оцените свое поведение в отношении ошибки. Как бы вы могли по-другому объяснить свои действия или ошибки? Попробуйте сформулировать ответ таким образом, чтобы не оценивать себя как личность. Например, в случае если вы забыли про день рождения друга, то оценка своего поведения может выглядеть следующим образом: «Забыть о дне рождения друга было не очень заботливо с моей стороны». Или в случае, когда вы разозлились на вашего одноклассника: «Разозлиться на одноклассника было не очень вежливо по отношению к нему». Попробуйте сформулировать свои варианты для каждой конкретной ситуации.

Шаг 4: Обсуждение

Как вы могли уже увидеть, оценивать наши поступки можно по-разному. А теперь давайте порассуждаем:

- Сложно ли вам было выполнять это упражнение? Если да, то почему?
- Что для вас было главным в этом упражнении?
- Если взглянуть на ответы во второй и третьей колонке, что вы чувствуете? Какой из вариантов вам более приятен?
- Какие ответы (вторая или третья колонка) являются более мотивирующими с точки зрения самосовершенствования, а именно, чтобы в следующий раз оценивать ситуацию по-другому?

Упражнение

"Голос внутреннего критика"

Инструкция:

1. Подумайте, за что вы себя критикуете.

Например: «Я слабый человек, никому не могу сказать Нет» или «Я совершил(-а) ошибку, как я мог(-ла), я такой(-ая) глупый(-ая)».

2. Заполните таблицу.

В первой колонке запишите, какими словами вы критикуете себя. Отметьте, на кого похож этот голос, как он звучит (например: «похож на моего учителя из школы, звучит жестко, презрительно»). Во второй колонке запишите ваш ответ своему другу/ребенку. Представьте, если бы ваш друг/ребенок пожаловались бы вам, что так же критикуют себя за ту же ситуацию или за что-то похожее, что бы вы сказали ему? Как бы это звучало?

Голос самокритика На кого похож?	Что бы я ответил(-а) своему другу/ребенку Каким тоном?
«Я совершил(-а) ошибку, как я мог(-ла), я глупый(-ая)». Голос из прошлого, он злой и холодный.	Твои ошибки не критичны, их можно исправить. Через год, возможно, ты и не вспомнишь об этом событии. Голос теплый, добрый, понимающий.



Чем самокритика полезна (степень доверия к мысли в баллах 0-100)	Чем самокритика вредна (степень доверия к мысли в баллах 0-100)
Например: самокритика позволяет мне делать меньше ошибок в работе (доверяю этой мысли на 30)	Например: самокритика заставляет меня стесняться перед аудиторией, я боюсь совершить ошибку и подвергнуться еще бОльшей самокритике (доверяю этой мысли на 80)

Упражнение

"Снижение уровня самокритики"



Составить полезное и поддерживающее утверждение, на основе записанных фактов

[illegible]

Упражнение «Отпор внутреннему критику»

Что я слышу о себе?	Что хотел бы слышать взамен?
<p>«Ты делаешь все не так»</p> <p>«Почему ты не такой как ...?»</p> <p>«Почему ты постоянно это делаешь?»</p> <p>«Ты хоть что-нибудь можешь сделать как надо?»</p> <p>«Это ты в этом виноват»</p> <p>«Почему ты не подумала об это раньше?»</p> <p>«Только посмотри, что ты сделал»</p>	<p>Ты молодец, ничего, что это у тебя не получилось, но мы придумаем как это исправить</p>

Эксперимент «Дневник чувств»

Цели:

- научиться различать собственные чувства, ощущения, фиксировать положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события, учиться справляться с негативными чувствами, преодолевать их;
- совершенствовать навыки самоконтроля, повышать способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение на практике.

Инструкция: в течение нескольких дней заполнять «Дневник чувств»:

- фиксировать ежедневно главные события дня;
- определять чувства и состояния, которые были вызваны этими событиями;
- определять положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события;

Выдается бланк для заполнения «Дневника чувств» и таблица распознавания чувств.

Время: 15 минут.

Эксперимент «Дневник успеха»

Цели:

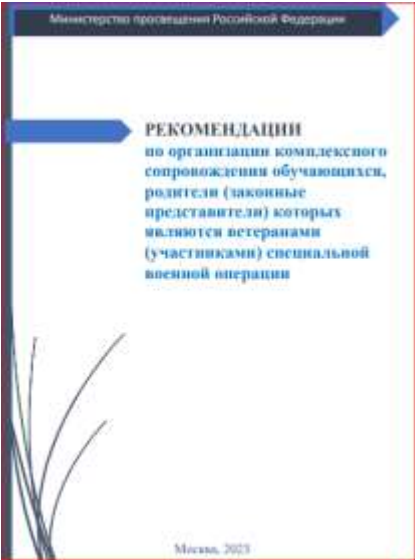
- Формирование позитивного восприятия настоящего и будущего

Инструкция: лучше всего ежедневно записывать не менее 5 вещей, которые мы оцениваем как успешные. В понятие «достижение» не обязательно включать что-то глобальное и обращать внимание только на высокие результаты. В достижения нужно засчитывать все приятные мелочи прошедшего дня – помощь маме / сестре, ранний подъем с утра, зарядка, чтение книги, ограничение соц.сетей и пр.:

- *почитала полезную книгу*
- *попросила о помощи одноклассника*
- *сделала без помарок домашнее задание*
- *отказалась от вредной пищи*
- *совершила пробежку*

Раздел 2. Организация дополнительного образования обучающихся, родители (законные представители) которых являются ветеранами (участниками) СВО

Полезные ресурсы по организации дополнительного образования детей



№ п/п	Наименование	Информация о ресурсе	QR-код, ссылка
1.	Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых»	Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых». Движение первых — это детское общественное объединение, которое предлагает сотни уникальных программ воспитания и становления личности, активного и ответственного молодежного сообщества, организует досуг подростков. Отделения движения открываются в каждом муниципальном образовании Российской Федерации, а во многих школах уже созданы первичные ячейки движения	 https://t.me/mypervie zabota@rddm.team Тел.: 88003336311

2.	Региональный навигатор сведений о возможности использования социального сертификата	<p>Вы можете узнать о всех дополнительных общеобразовательных программах субъекта Российской Федерации при помощи АИС «Региональный навигатор дополнительного образования»</p> <p>В рамках проекта в каждом субъекте Российской Федерации будет создан общедоступный сайт – Навигатор по дополнительным общеобразовательным программам</p>	
3.	Сертификат дополнительного образования	<p>Дети в возрасте от 5 до 17 лет включительно, могут посещать клубы, секции, кружки, лаборатории, студии, оркестры, творческие коллективы, ансамбли, театры, мастерские, школы по социальному сертификату (бесплатно)</p> <p>Сертификат можно получить при помощи Федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг»</p>	<p><u>Что такое сертификат?</u> <u>Как получить?</u></p> <p><u>Выбрать кружок и получить сертификат можно здесь</u></p> <p>https://www.gosuslugi.ru/600316/1/form?_=1695301457878</p>



Проявления депрессивного состояния

**Депрессия у подростков:
что важно знать**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна

Депрессия

это комплексное психическое расстройство, при котором существенно снижается настроение, уровень энергии, способность получать удовольствие, способность адекватно мыслить и в целом страдает качество жизни



Био-психо-социальная модель депрессии



склонность «застрывать» в переживаниях прошлого, неадаптивные копинг-стратегии в преодолении стрессовых ситуаций и так далее

эндокринологические сдвиги в организме, нейробиологические и иммунные причины

высокие нагрузки и стресс, изменения в структуре семьи, развод родителей, насилие в семье и другие

Природа и виды депрессии

Биологические
факторы

- Чем выше роль биологических факторов, тем важнее лечение медикаментами
- Чем выше роль психосоциальных факторов, тем важнее роль психотерапии

Психологические факторы

Эндогенная
(внутренняя)

Формируется вследствие нарушения химических процессов в мозгу

Экзогенная
(поведенческая)

Формируется за счет реакции психики на внешние стрессовые факторы

Природа и виды депрессии

Типы депрессивных расстройств в зависимости от причины возникновения:

- **Психогенная депрессия** возникает под влиянием стресса и психотравм
- **Эндогенная депрессия** часто возникает на фоне полного благополучия, формируется вследствие нарушения химических процессов в мозгу
- **Соматогенная депрессия**, в основе которой лежит другое заболевание

По структуре аффекта:

- **Тоскливые**
- **Тревожные**
- **Апатические**
- **Смешанные**

По степени выраженности:

- **Лёгкие**
- **Средней тяжести**
- **Тяжёлые**

По уровню патологии:

- **Невротические**
- **Циклотимические**
- **Психотические**

По типологии:

- **Простые**
- **Сложные**
- **Типичные**
- **Атипичные**

При всех депрессиях **имеется круг патологической обратной связи** – изменение настроения меняет личность и стереотип восприятия и реагирования. Изменённый стереотип провоцирует рост конфликтов, ведёт к изменению настроения и всё начинается сначала

Природа и виды депрессии

Большая депрессия (монополярное расстройство)

- подавленное настроение, либо потеря интереса или удовольствия
- подавленное настроение в течение большей части дня
- заметное снижение интереса или удовольствия от всех или почти всех видов деятельности в течение большей части дня
- значительная (> 5%) потеря/увеличение веса или снижение/повышение аппетита
- бессонница (часто связанная с невозможностью поддержания сна) или гиперсомния
- психомоторное возбуждение или заторможенность, наблюдаемые другими (не самооценка)
- усталость или потеря энергии
- чувство бесполезности, чрезмерной или необоснованной вины
- снижение способности мыслить, концентрироваться или нерешительность
- повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве, попытки самоубийства или конкретный план
- совершения самоубийства

Хроническая депрессия (дистимическое расстройство)

- снижение или усиление аппетита
- бессонница или гиперсомния
- слабость или повышенная утомляемость
- низкая самооценка;
- нарушение концентрации внимания или затруднения в принятии решений
- чувство безнадежности

Иметь ≥ 2 из следующих симптомов

≥ 5 из следующих признаков присутствовали почти каждый день в течение одного и того же двухнедельного периода

При всех депрессиях **имеется круг патологической обратной связи – изменение настроения меняет личность и стереотип восприятия и реагирования. Изменённый стереотип провоцирует рост конфликтов, ведёт к изменению настроения и всё начинается сначала**

Симптомы депрессии

Физиологические:

- Нарушения сна
- Нарушение аппетита
- Значительное изменение веса
- Нарушение работы ЖКТ
- Боли в теле
- Повышенная утомляемость и упадок сил

Эмоциональные:

- Сниженное настроение
- Постоянное чувство вины
- Потеря удовольствия от выполнения любимых дел
- Чувство безнадежности
- Раздражительность

Поведенческие:

- Социальная изоляция, потеря интереса к другим людям и общению
- Плаксивость
- Вспышки гнева
- Апатия
- Сложность в принятии даже простых решений
- Самоповреждения вплоть до суицида
- Психомоторная заторможенность
- Нет побуждения к действию

Когнитивные:

- Суицидальные мысли
- Чрезмерное самобичевание и самокритика
- Трудности с концентрацией внимания
- Ухудшение памяти
- В речи много безнадежности



Длительность: симптомы наблюдаются **БОЛЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ**

Проявления и симптомы депрессии

Критерии депрессивного эпизода (МКБ-10):

- снижение настроения
- отчётливое снижение интересов и/или удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями
- снижение энергии и повышенная утомляемость



Длительность: симптомы наблюдаются **БОЛЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ**

Особенности проявления и симптомов детской и подростковой депрессии

Дошкольный и младший школьный возраст:

- плохой аппетит
- капризы
- вялые движения
- незначительная прибавка в весе по сравнению с нормой
- печаль, тихий голос, скудная мимика, "шаркающая" стариковская походка
- снижение или потеря интереса к играм и хобби (**«скучно»**)
- ощущение тоски и печали
- отсутствие друзей
- безразличие к окружающему миру
- повышенная слезливость
- повышенная чувствительность, жалостливость не только по отношению к себе, но и другим

Подростковый возраст:

- ощущение своей незначительности, ущербности, ненужности
- чувство вины
- вялое безразличное поведение /демонстративное грубое поведение
- утрата интереса к своим увлечениям
- избегание (соцсети, прогулы)

При тяжелой депрессии всегда выявляются **изменения социальной активности, падение интереса к друзьям, учебе, плохие оценки, небрежность в одежде и гигиене**. Дети старше 12 лет могут проявлять интерес к ПАВ.



Длительность: симптомы наблюдаются БОЛЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ

Модель депрессии в когнитивно-поведенческой терапии



+ потребности, чувство беспомощности, установки

Горевание	Депрессия
<p>Всегда ассоциируется у клиента с событием, которое его запустило (смерть/потеря)</p>	<p>Может, но не обязательно связано и ассоциируется с запускающим событием</p>
<p>Этот процесс временный, состояние может улучшаться само собой или с изменением среды</p>	<p>Процесс длительный, может быть хроническим. Изменения в среде не влияют на течение болезни (за исключением рекуррентной депрессии)</p>
<p>Может проходить без вмешательства психолога и психиатра</p>	<p>Обычно требует профессионального вмешательства</p>
<p>Адаптивность клиента к жизни не нарушается или нарушается минимально</p>	<p>Адаптивность клиента к жизни варьируется от лёгкой до выраженной дезадаптации</p>



КАК СКАЗАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЧТО РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Облегчение (подтверждение
серьёзности происходящего с ними)

Возмущение, протест, отрицание (“он что сумасшедший/ая?”,
“нас посадят на таблетки!”)

Оценка психологического состояния ребенка родителем

Психологическое просвещение

“Я думаю, что необходима диагностическая встреча с психиатром,
сейчас расскажу, как это происходит...”

“Я думаю, что необходима помощь ещё одного специалиста - психиатра.
Чтобы мы точно знали - что с Это сильно облегчит ... состояние,
добавит определённости. Позволит чувствовать ... себя лучше”

**После любой из этих фраз важно спрашивать человека - что он по
этому поводу думает. Есть ли у него какие-то страхи и фантазии на
тему депрессии и врачей**



Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса при проявлении депрессивного состояния

БИО – ПСИХО – СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Сон
(гигиена сна)

Аппетит
(сбалансированное,
регулярное)

Физическая
активность
(10 мин. утром, 10
мин. вечером)



Негативные
убеждения,
установки

Коммуникативные
навыки

Формирование
адаптивных копинг-
стратегий

Определение и закрытие
неудовлетворенных
потребностей

Исключение триггеров
в социальном
окружении

Отказ от
вредной
информации

Включение в учебную и
внеучебную активность,
кружки и пр.

**Экспертный кейс
«Мониторинг оценки
психологического состояния
детей из семей участников
(ветеранов) СВО»**

Психолог ГБУ ВО "ЦПППирД"
Демина Анастасия Валерьевна





Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Психолог ГБУ ВО "ЦПППиРД"
Демина Анастасия Валерьевна



Направления организации психолого-педагогического сопровождения детей

Мониторинг психологического
состояния детей ветеранов
(участников) СВО

Психолого-педагогическое
сопровождение детей ветеранов
(участников) СВО в период обучения

Организация и проведение
мероприятий, направленных на
формирование в образовательной
организации необходимого
психологического климата для
сохранения и (или) восстановления
психологического здоровья детей
ветеранов (участников) СВО

Оказание экстренной
психологической помощи,
психологической коррекции и
поддержки детям ветеранов
(участников) СВО и членам их семей
в очном и дистанционном режиме

Организация сетевого и
межведомственного
взаимодействия для оказания
необходимой помощи и поддержки
детей ветеранов (участников) СВО

Информирование детей ветеранов
(участников) СВО, членов их семей,
педагогических работников
образовательной организации о
возможности и ресурсах получения
психологической помощи,
психолого-педагогической
поддержки

П Л А Н

мероприятий («дорожная карта») по комплексной реабилитации и социальной адаптации граждан, принимавших участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области

Распоряжение Правительства Воронежской области от 17 февраля 2023 г. № 81-р

АЛГОРИТМ

сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической

Письмо Минпроса от 28.08.2023 г. № АБ - 3386 07 «О направлении алгоритма»

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная)	психолого-педагогическое изучение обучающихся, воспитанников на протяжении всего периода обучения. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации	комплексная психологическая диагностика обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика) (при необходимости);
Психологическая коррекция	активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности, осуществляемое на основе совместной деятельности педагогов-психологов, дефектологов, логопедов, врачей, социальных педагогов и других специалистов	коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
Консультативная деятельность	оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования	психологическое консультирование участников образовательных отношений;

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая профилактика	предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
Психологическое просвещение	формирование у обучающихся, воспитанников и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта	психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие);

Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения

Психологическая экспертиза безопасности и комфортности образовательной среды	исследование, проводимое в образовательном учреждении, направленное на выявление рисков и угроз со стороны образовательной среды, препятствующих развитию личности ребёнка. Исследование проводится со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, обучающимися, родителями.	психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности ОО (консультирование педагогов образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; психологическая экспертиза программы развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды);
Психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися	система поддержки процесса развития когнитивных и личностных процессов обучающихся, что предполагает создание определенных условий, способствующих предотвращению или коррекции различных видов неблагополучия психологического развития ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ возможно определить как «комплекс действий педагогических работников, направленный на создание определенных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, мета предметных и предметных) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования».	психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся; разработка совместно с педагогом индивидуальных учебных планов обучающихся с учетом их психологических особенностей).

Как понять, какая помощь сейчас нужна обучающимся?



Механизм формирования травматической склейки

СЛИШКОМ РАНО
СЛИШКОМ БЫСТРО
СЛИШКОМ МНОГО



ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ РЕФЛЕКС
(активируется на все опасное и все новое)
Спазмы в теле и сужение восприятия
ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ

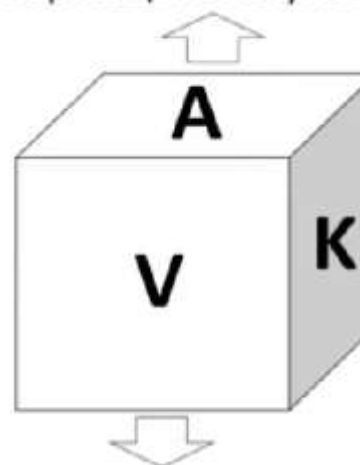


РЕАКЦИИ:
БЕЙ
БЕГИ
ЗАМРИ
УСТАНЬ

«Застывший стресс» выражается:

- в теле как заморозка
- в психике как диссоциация
- в эмоциональной сфере как чувство беспомощность

Повторяющийся звуковой ряд



Застывшая картинка

Остановка дыхания
Мышечное напряжение

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

- отсроченная реакция на тяжелое травматическое событие

Про ПТСР можно говорить только спустя 30 дней после кризисной ситуации

Симптомы возникают обычно в течение 6 месяцев от стрессового воздействия

Корневые симптомы ПТСР:

- Повторное переживание травмы (сны, навязчивые воспоминания, флешбеки, интрузии)
- Избегание (внутренние, внешние)
- Гипервозбуждение (настороженно-возбужденное состояние, постоянный режим "сканирования пространства")

Факторы развития ПТСР:

- Сила
- Длительность
- Частота воздействия
- Страх за жизнь с состоянием паники, безысходности



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Факторы, делающие реакцию на травму интенсивной и осложненной

Характеристики человека	Характеристики стрессора	Реакция социального окружения
Ретроспективная оценка поведения	Умышленные насильственные действия	Социальная реакция на пострадавшего зависит от характеристики травмы
Пол, возраст	Угроза жизни	Отсутствие поддержки
Прошлые, существующие психологические дисфункции, расстройства	Физическое и сексуальное насилие	Недостаток информации
Плохо функционирующие стратегии совладания	Военные действия	Одиночество
Семейные дисфункции и/или наличие психопатологий в семье	Наблюдение смерти	Наличие или отсутствие социальных ресурсов
Сходство событий с пережитым в детстве травмирующим событием	Утрата близкого человека в результате травмы	Массовый характер бедствия
Вынужденность вести себя в несоответствии со своими моральными нормами	Заболевания, которые угрожают жизни / сопряженные с болезненными медицинскими процедурами	
Диссоциация во время травмы	Непредсказуемость, неконтролируемость события	
Генетика	Пролонгированность травмы	

Факторы, усиливающие разрушительные действия полученной психической травмы

- Особенности самого психоэмоционального случая
- Состояние защитных сил личности
- Наличие травматического опыта, зависимость от ПАВ, идентификация себя с жертвой, особенности социального окружения, множественность стрессовых факторов



Распространенность ПТСР у детей и подростков

Показатель распространенности ПТСР колеблется от **5,3% до 98%**, и зависит от типа травмирующего события. Заболеваемость ПТСР среди групп детей, переживших воздействие однородного травматического фактора и исследуемая стандартизированными методами составила **от 30 до 60%**.

Самые высокие цифры относятся к подросткам и детям, ставшим жертвами политических преследований, пережившим войну, террористический акт или подвергшимся насилию (**G. Hornor., 2021**)

Некоторые авторы указывают на крайне низкий уровень распространенности ПТСР в детских популяциях - **0,1% у детей и 1,3 %** у подростков (**Pediatric anxiety disorders, 2013**)

Среди детей, подвергшихся воздействию травматического события, распространенность ПТСР может быть более высокой, чем у взрослых в общей популяции (**Epidemiological aspects of PTSD ... , 2019**).



ПТСР у детей и подростков

- У детей отмечается более высокая вероятность развития ПТСР, по сравнению со взрослыми, пережившими аналогичные психотравмирующие события, что объясняется несформированностью механизмов копинга в детском возрасте
- Наличие психотравмирующих событий в детстве повышает риск развития ПТСР во взрослом возрасте, а также риск других психических заболеваний. Кроме того, провоцирует возникновение девиантных форм поведения

(Андрющенко А.В., 2011; Kousha M., Therani S.M., 2018)

- В когнитивных моделях ПТСР патогенез тесно связан с нарушением процессов переработки информации и интеграции травматического опыта в общую биографическую память пациента
- Информация о травме существует в активной рабочей памяти до тех пор, пока не произойдет ее осмысление



Мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО

9.	Посттравматическое стрессовое расстройство
	Трудности со сном (кошмары, плачво сне)
	Признаки поведения, характерные для более раннего возраста
	Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма)
	Подавленный эмоциональный фон
	Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение
	Острая реакция на громкие звуки
	Частые проявления страхов

Клиническая картина ПТСР

Повторное переживание:

- тягостные воспоминания, переживание травмирующих событий снова и снова
- учащенное сердцебиение или потливость при мыслях о произошедшем
- ночные кошмары
- навязчивые, пугающие мысли
- флэшбеки, представленные в навязчивых реминисценциях

Симптомы перевозбуждения и реактивности:

- чувством напряжения
- неконтролируемыми вспышками гнева
- проблемами с концентрацией внимания
- бессонница, связанная с наплывом неприятных воспоминаний о травматическом событии
- гипервигилитет – сверхнастороженность, повышенная реакция испуга

Симптомы избегания:

- избеганием мыслей или чувств, связанных с травмирующим событием;
- избеганием мест или объектов, которые напоминают о травмирующем опыте;
- избеганием действий, которые потенциально могут привести к травмирующему событию (например, избегание общения с противоположным полом после изнасилования)
- чувство «онемения» и эмоционального притупления, отрешенности, невосприимчивости к окружающему
- эмоциональная отстраненность, ангедония
- ограничительное поведение

Также могут быть следующие нарушения:

- Психогенная амнезия
- Формирование депрессивных переживаний
- Постоянное внутреннее напряжение, нарушающее модуляцию аффекта
- Субъективно воспринимаемые нарушения памяти
- Повышенный рефлекс четверохолмия

Между действием стрессора и возникновением клинических проявлений может наблюдаться латентный период

ПТСР у детей и подростков



У детей любого возраста могут отмечаться те же диагностические признаки ПТСР, что и у взрослых:

- наличие в анамнезе необычной по мощности стрессогенной ситуации;
- постоянное возвращение к переживаниям травмирующей ситуации;
- устойчивое стремление избегать всего, что могло бы напомнить о травме;
- устойчивый повышенный уровень возбудимости

Однако проявляются они часто в стертом виде, диагностировать может только врач психиатр

Ассоциированные симптомы

Ассоциированные симптомы - симптомы, не включенные в диагностические критерии, но, при этом, по мнению некоторых авторов, являющиеся специфичными для ПТСР и отражающие фиксацию детей на травме:

- снижение настроения при воспоминании о событии;
- страх повторения травматического события;
- сновидения с негативным содержанием;
- затруднение игровой или учебной деятельности из-за мыслей (воспоминаний) о травме;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- ощущение отчужденности;
- чувство вины, связанное с травмой
- **Диссоциативные нарушения (чувство отстраненности, отчужденности от других людей, обеднение чувств, отрешённость)**

Неспецифические симптомы

- повышение тревожности
- эмоциональная неустойчивость
- сниженный фон настроения
- коммуникативные нарушения
- трудности в обучении
- резкое изменение рисунка поведения
- поведенческие нарушения (нарушения дисциплины)
- неуверенное поведение
- совместный сон с родителем/опекуном,
- агрессивное поведение,
- жалобы на плохое самочувствие,
- жалобы на затруднение дыхания,
- возрастной психологический регресс,
- наличие единичных обманов восприятия,
- аутоагрессивные действия,
- энурез, энкопрез,
- заикание

Сложности в диагностике у детей и подростков



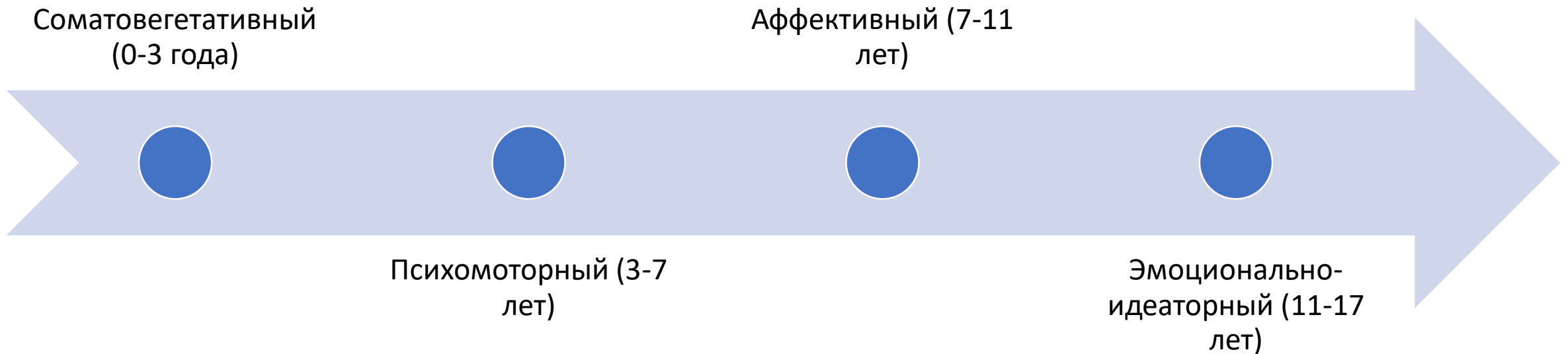
- Многие критерии ПТСР требуют словесного описания внутренних состояний и переживаний, что выходит за пределы интеллектуальных и языковых возможностей детей младшего возраста
- При ПТСР реакции детей находятся под влиянием родительских реакций на стресс, как во время самого события, так и при разговорах о нем впоследствии
- Выявление признаков ПТСР, исходя из поведенческих наблюдений, а также опираясь на наблюдения родителей
- Малочисленность диагностического инструментария

Сложности в диагностике у детей и подростков

- Клинические проявления ПТСР существенно зависят от возраста детей
- Влияние на процесс диагностики субъективных факторов, связанных с родителями (законными представителями), их вниманием преимущественно к наблюдаемому проблемному поведению ребенка
- Размытое время начала симптомов
- Склонность к умалчиванию о травме
- Искажения рассказа родителей
- Искажения специалистов



Уровни нервно-психического реагирования детей и подростков (Ковалев В.В., 1978)



Соматовегетативный уровень реагирования (0-3 года)

- Частые болезни;
- Частый плач;
- Сверхбдительность;
- Чередуются периоды гиперреактивности (моторное возбуждение, повторяющиеся крики, плач) и гипоактивности (безразличие, вялые медленные жесты, монотонное раскачивание);
- Резкое снижение проявлений положительных эмоций, комплекса оживления;
- Регрессия;
- Нарушение сна (путаница дня и ночи);
- Переедание;
- Психосоматические проявления (пищеварение);
- Негативные реакции на любое изменение обстановки, боязнь незнакомых предметов, звуков;
- Утрата интереса к игрушкам, как к новым, так и к тем, которые ранее интересовали, трудность сосредоточения внимания на них;



Психомоторный уровень реагирования (3-7 лет)

- негативизм приобретает заостренные черты;
- потеря приобретенных навыков развития, в том числе навыков опрятности с проявлениями энуреза и т.д.;
- утрата речевых навыков;
- страх разлуки с родителями, который часто проявляется в виде тревожной привязанности, «цепляющегося поведения»;
- психосоматические проявления, такие, как боли в животе и головные боли;
- гиперактивность, отвлекаемость и повышенную импульсивность, капризы
- отказ от общения с другими детьми или посторонними людьми;
- регрессия;
- уход в фантазии;
- расстройство пищевого поведения
- снижается способность концентрировать внимание



Аффективный уровень реагирования (7-11 лет)

- Потеря интереса к учебе (трудности в концентрации, с памятью, повышенная утомляемость и т.д.)
- Появление новых страхов или оживление старых
- Склонность попадать в рискованные ситуации и демонстрировать безрассудное поведение
- Расстройство сна, в том числе диссомнические и парасомнические нарушения (ночные кошмары, говорение во сне)
- Агрессия по отношению к другим детям;
- Мнительность по поводу того, что печальное событие произошло по их вине;
- Неуверенность в поведении
- Нарушение поведения
- Снижение успеваемости
- Гиперконтроль ситуации
- Желание мести
- Низкая самооценка
- Чувство вины
- Соматовегетативные нарушения



Эмоционально-идеаторный уровень реагирования (11-17 лет)



- Эмоциональная неустойчивость («спутанность чувств»)
- Раздражительность
- Трудности концентрации внимания
- Сверхбдительность
- Взрывные реакции
- Физиологическая реакция на события, символизирующие или напоминающие травму
- Диссоциативные нарушения (чувство отстраненности, отчужденности от других людей, обеднение чувств, отрешённость)
- Отсутствие ориентации на будущее
- Саморазрушающее поведение
- Склонность к риску

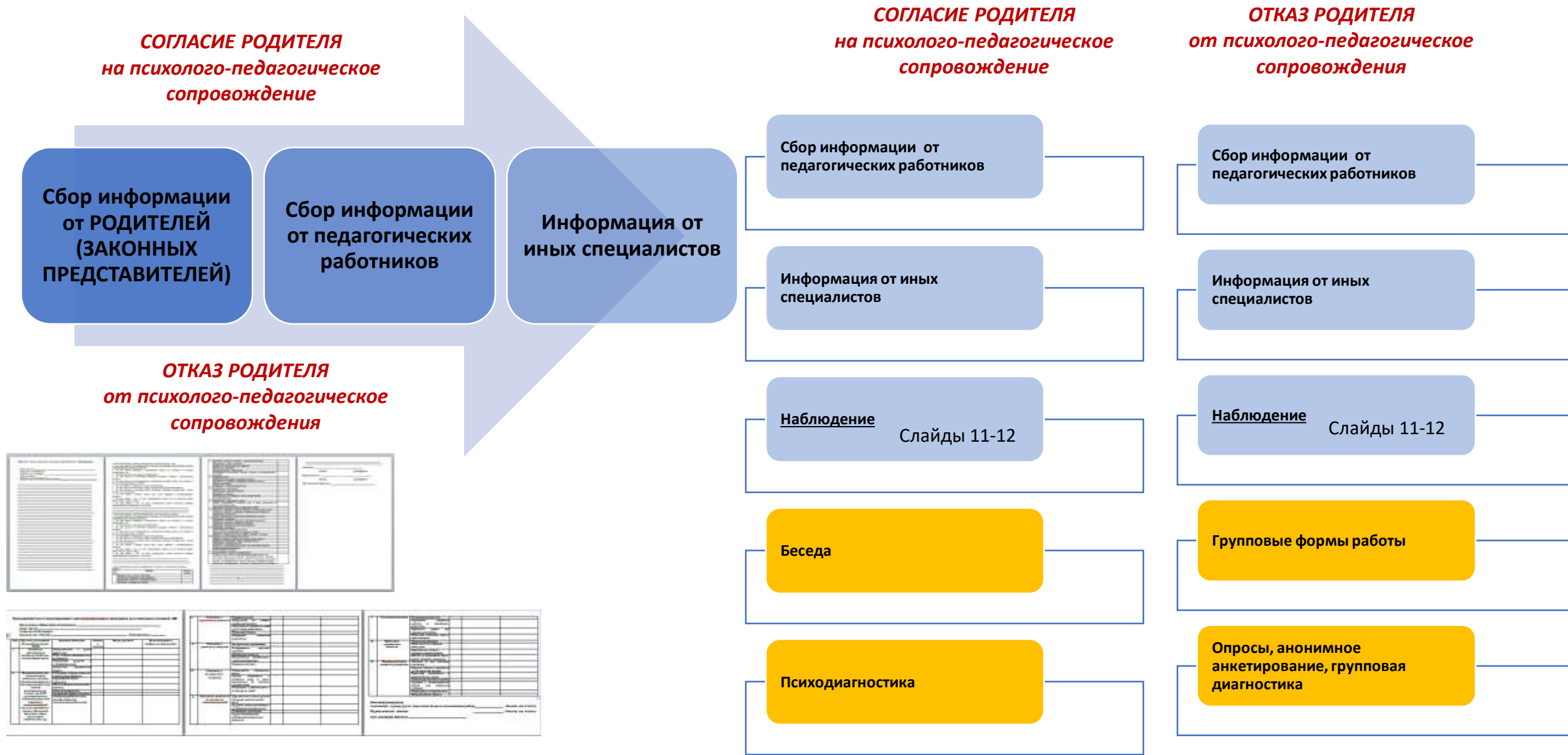
Возрастные особенности

- **Чем меньше возраст ребенка, тем менее специфичны клинические проявления.**
- Чем младше ребенок, тем труднее ему осмыслить происходящее во время психотравмирующей ситуации, тем больше он сориентирован на поведение взрослых, их восприятие происходящего.
- Большинство проявлений последствий травмы у детей опосредовано реакцией их родителей. Поэтому для детей очень травматична разлука с родителями, с теми, кому он доверяет, от кого ждет помощи. Ребенок, оказавшийся в травматической ситуации без родителей, тяжелее переносят случившееся. Не только в момент получения психической травмы, но и после разрешения ситуации разлука с родителями ухудшает состояние пострадавшего ребенка



Диагностика

Проведение мониторинга психологического состояния
детей ветеранов (участников) СВО



Опросник на скрининг ПТСР

	ДА	НЕТ
1. Тяжелые мысли или воспоминания о событии приходили мне в голову против моей воли		
2. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось		
3. Я вдруг замечал(а), что действую и чувствую себя так, как будто бы ситуация повторяется снова		
4. Когда что-то напоминает мне об этом событии, я чувствую себя подавленным		
5. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал(а) неприятные физические ощущения (потливость, сбой дыхания, тошноту, учащение пульса и др.)		
6. У меня нарушен сон (трудности засыпания или частые пробуждения)		
7. Я чувствовал(а) постоянное раздражение и гнев		
8. Мне было сложно сосредоточиться		
9. Я стал более осведомлён о потенциальных опасностях для себя и других		
10. Я все время был(а) напряжен(а) и вздрагивал(а), если что-то внезапно пугало меня		

Оригинальное название: Trauma Screening Questionnaire (Brewin C. et al., 2002)

Источник:

Brewin, C. R., Rose, S., Andrews, B., Green, J., Tata P., Mc Evedy, C., Turne, S., and Foa E. B. Brief screening instrument for post-traumatic stress disorder. /The British Journal of Psychiatry. – 2002 – V. 181, №3. – P. 158-162.

<https://psy.su/content/files/6016.pdf>

Назначение: определяет тяжесть клинических проявлений, течение заболевания, основную психопатологическую симптоматику, уточнить основные кластеры типичных для ПТСР симптомов.

Опросник на скрининг ПТСР (Trauma Screening Questionnaire) - краткий опросник, состоящий из 10 вопросов, отражающих симптомы вторжения и физиологического возбуждения, позволяющий провести скрининг ПТСР, с вариантами ответа да/нет. Для положительного ответа, каждый из симптомов должен быть отмечен по крайней мере дважды на прошлой неделе.

СОГЛАШЕНИЕ

о взаимодействии организаций, оказывающих психологическую помощь лицам, участвовавшим в специальной военной операции, и членам их семей

Воронеж

«17» апреля 2023

Департамент здравоохранения Воронежской области, именуемый в дальнейшем «ДЗ ВО», в лице руководителя Щукина Александра Васильевича, действующего на основании Положения о департаменте здравоохранения Воронежской области, утвержденного постановлением Правительства Воронежской области от 23.04.2009 № 288, с одной стороны, департамент социальной защиты Воронежской области, именуемый в дальнейшем «ДСЗ ВО», в лице руководителя Сергеевой Ольги Владимировны, действующей на основании Положения о департаменте социальной защиты Воронежской области, утвержденного постановлением Правительства Воронежской области от 23.12.2013 № 1132, с другой стороны, департамент образования Воронежской области, именуемый в дальнейшем «ДО ВО», в лице руководителя Салогубовой Натальи Валерьевны, действующий на основании Положения о департаменте образования Воронежской области, утвержденного постановлением Правительства Воронежской области от 29.09.2022 № 689, с третьей стороны Местная религиозная организация православный приход Богоявленского храма г. Воронежа именуемый в дальнейшем «Богоявленский храм», в лице настоятеля Лиценюка Евгения Фёдоровича, действующего на основании Устава, с четвертой стороны, именуемые в дальнейшем «Стороны», заключили настоящее соглашение о нижеследующем:

1. Предмет соглашения

1.1. Настоящее соглашение заключено в целях координации совместных действий Сторон по вопросам оказания психологической помощи лицам, участвовавшим в специальной военной операции, и членам их семей.

1.2. В ходе сотрудничества Стороны действуют исключительно в пределах своей компетенции, определяемой соответствующими нормативными правовыми актами, учредительными документами и настоящим соглашением.

1.3. Основная задача соглашения - организация оказания психологической помощи лицам, участвовавшим в специальной военной операции, и членам их семей.

Приложение № 1 к Соглашению о взаимодействии организаций, оказывающих психологическую помощь лицам, участвовавшим в специальной военной операции, и членам их семей

от _____ № _____

Направление

_____ (наименование организации социального обслуживания, образовательной организации)

_____ (Ф.И.О. гражданина)

_____ для медико-психологического консультирования

ПРОФИЛАКТИКА ПТСР

Первичная профилактика

негативные убеждения, установки;
неадаптивные копинг-стратегии;
гармонизация детско-
родительских отношений

Вторичная профилактика

- экстренная психологическая помощь
- психологическое просвещение



Психологическое просвещение родителей

Обучение родителей эффективным стратегиям управления поведением и эффективному общению с ребенком, который перенес психологическую травму.

Информирование родителей для того, чтобы они смогли помочь ребенку справиться с ситуацией

- Что такое кризисная ситуация?
- Как она влияет на ребенка?
- Особенности поведения ребенка
- Каковы распространенные эмоциональные и поведенческие реакции?
- Как говорить с ребенком о ситуации?
- Как помочь снизить напряжение?
- Как отреагировать эмоции?

Зачем вы хотите это рассказать ребенку?

Какого эффекта вы хотите добиться?

Будьте уверены в своих чувствах – если вы раздражены или рассержены – постарайтесь прежде успокоиться, в спокойном состоянии вы лучше окажете поддержку



Психологическое просвещение родителей

- Предложить ребенку высказать свою точку зрения и поделиться своей в ответ
- Следить за корректностью поведения
- Покажите, что мнение подростка по-настоящему интересно вам
- Не катастрофизировать ситуацию
- Не слушать, а слышать

Непродуктивная стратегия	Продуктивная
Ты ерунду говоришь	Ты можешь иметь другое мнение, но мы одна семья.
Ненавижу ситуацию и т.п	Что именно тебя раздражает? Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь
Вы не понимаете меня!	Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать

Рекомендации родителям

- Создать обстановку эмоциональной стабильности (Помнить о своем эмоциональном состоянии, ставить его на первое место)
- Информационная гигиена
- Старайтесь не отвечать на агрессию, проявляемую ребёнком
- Увеличьте его двигательную активность
- Не настаивайте на разговорах, но в то же время неправильным будет говорить: «забудь это», «не думай об этом».
- Дети нуждаются в пояснениях произошедших событий. Можно вернуться к разговорам через некоторое время
- Разговаривайте с ребенком о произошедших событиях столько, сколько у него есть потребность.
- Не стоит говорить : «Тебе это не понять», «Поймешь, когда вырастешь», «Я не могу тебе пояснить». Всегда есть что сказать. Постарайтесь, чтобы Ваши фразы были доступными и не пугали ребенка
- Дайте ребенку понять: вы всерьез относитесь к его переживаниям и вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось»)
- Поговорите с ребенком о тех чувствах, которые он испытал или испытывает. Вы можете сказать, что многие люди испытывали тревогу, страх, гнев, беспомощность. И что эти чувства – нормальны.



Некоторые факторы, которые могут способствовать более быстрому восстановлению подростка после психотравмы:

- поддержка друзей и родственников
- общение с людьми, пережившими посттравматическое стрессовое расстройство
- позитивный взгляд на жизнь
- занятие любимым хобби
- занятия спортом
- отдых на природе
- санаторно-курортный отдых