



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Методические рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся, переживших психотравмирующие события в условиях боевых действий

Москва, 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Методические рекомендации по комплексному сопровождению
обучающихся, переживших психотравмирующие события
в условиях боевых действий**

Москва, 2026

УДК 159.9
ББК 88.6
М54

Рецензенты:

Далгатов М.М., д-р психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет имени Р. Гамзатова».

Иванова И.В., директор ГБОУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования», главный внештатный педагог-психолог Донецкой Народной Республики.

М54 Методические рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся, переживших психотравмирующие события в условиях боевых действий / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, К.А. Файзуллина, О.М. Хазимуллин, С.О. Дмитриева, О.Е. Панич, О.А. Тараненко, Н.Н. Филатова. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2026. – 107 с.

ISBN 978-5-94051-382-7

Вопросы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, переживших психотравмирующие события в условиях боевых действий приобретают особую значимость

в отношении обучающихся в субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции. Нормативные кризисы взросления осложняются для них вовлечением в последствия боевых действий и могут выражаться как в поведенческих отклонениях, так и в проявлениях, свойственных посттравматическому стрессовому расстройству.

Раскрыты содержательные аспекты оказания экстренной и кризисной психологической помощи, несовершеннолетним, в том числе находящимся в пунктах временного размещения, организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся, демонстрирующих признаки дезадаптации.

Методические рекомендации будут полезны руководителям образовательных организаций

и центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, психологам (педагогам-психологам), социальным педагогам, классным руководителям, родителям (законным представителям) и другим участникам образовательных отношений, сопровождающим воспитательную деятельность обучающихся.

ББК 88.6

ISBN 978-5-94051-382-7

© Коллектив авторов, 2026
 © ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2026

Авторский коллектив

Ульянина О. А. – д-р психол. наук, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ);

Ермолаева А.В. – заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Юрчук О.Л. – канд. психол. наук, заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Файзуллина К.А. – канд. пед. наук, начальник экспертно-аналитического отдела ФКЦ МГППУ;

Хазимуллин О.М. – начальник отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Дмитриева С.О. – канд. искусствоведения, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Панич О.Е. – канд. психол. наук, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Тараненко О.А. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Филатова Н.Н. – педагог-психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ; ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ.

Содержание

Введение	5
1. Системные ориентиры в организации работы по ресоциализации обучающихся, переживающих последствия психотравмирующих событий	8
2. Организация поддерживающей и развивающей среды, направленной на ресоциализацию обучающихся, имеющих травматический опыт	23
3. Оценка психологического состояния несовершеннолетнего, пережившего психотравмирующее событие	36
4. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи обучающимся.....	39
5. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, демонстрирующих признаки дезадаптации	44
6. Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних, находящихся в пунктах временного размещения.....	67
7. Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних при организации детского отдыха.....	71
Заключение.....	83
Список рекомендованных ресурсов	85
Список источников.....	87
Приложения	92

Введение

Социализация обучающихся, их самоидентификация посредством личностно и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления – один из целевых ориентиров федеральных государственных образовательных стандартов и основного общего образования¹ и среднего общего образования².

Большой психологический словарь определяет социализацию как процесс интеграции человека в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, привычками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе³.

Одним из видов социализации является ресоциализация (от лат. *re-* – повторное действие, возобновление, и *socialis* – общественный) – это динамический, многомерный психосоциальный процесс, направленный на перестройку и коррекцию ранее сформированных, но ставших дезадаптивными или дисфункциональными для текущих социальных условий паттернов поведения, когнитивных схем, эмоциональных диспозиций и ценностно-нормативных установок личности обучающегося.

Вопросы содействия ресоциализации несовершеннолетних приобретают особую актуальность в отношении обучающихся в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции (далее – целевая группа обучающихся), так как свойственные их возрасту нормативные кризисы взросления осложняются вовлечением в последствия боевых действий и могут выражаться как в поведенческих отклонениях, так и в проявлениях, свойственных посттравматическому стрессовому расстройству (далее – ПТСР).

¹ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов: [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175848> (дата обращения: 28.07.2025).

² Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. №732) // Образовательная информационная система «ФГОС»: [сайт]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (дата обращения: 28.07.2025).

³ Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред.: Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.

Целевая группа обучающихся чаще других несовершеннолетних сталкивается с разрушением важных базовых иллюзий об устройстве мира: иллюзии собственного бессмертия («Другие могут умереть, а я нет»), иллюзии справедливости («Все плохие получают по заслугам»), иллюзии простоты устройства мира («В мире есть только черное и белое, добро и зло»)⁴. Данные иллюзии свойственны человеческой психике и помогают чувствовать безопасность и доверие миру. При благополучном развитии человек может не столкнуться с их разрушением достаточно долго, до возраста, существенно превышающего совершеннолетие. Тем не менее разрушение этих иллюзий может привести к духовно-нравственному кризису и изменению картины мира в целом даже в зрелом возрасте, но особенно сильно это затрагивает неокрепшую детскую психику. Несовершеннолетнему необходима помощь в прохождении через этот кризис и создании новой картины мира, ставшего более сложным, но все еще остающегося благополучным местом. В данной ситуации значимым становится владение способами конструктивного совладания с травматической ситуацией, которое способно обеспечить стабилизацию психоэмоционального состояния и посттравматический рост.

В связи с актуальностью обозначенных проблем особую значимость приобретает разработка методических подходов к организации социально-педагогической поддержки и психолого-педагогической помощи целевой группе обучающихся. Именно поэтому необходимо проанализировать и обобщить накопленный практический опыт и разработать комплексный инструментарий, что и определяет цель настоящих методических рекомендаций.

Целью данных методических рекомендаций является систематизация практических инструментов и стратегий, способствующих эффективной работе с целевой группой обучающихся, направленной на их успешную ресоциализацию, адаптацию и коррекцию неблагоприятных последствий травмирующего опыта.

В рамках обозначенной цели настоящие методические рекомендации предлагают решения для реализации следующих задач:

⁴ Социально-психологический портрет детей, пострадавших в результате боевых действий / О.А. Ульянина, Е.А. Никифорова, О.А. Тараненко, А.А. Шипилова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – № 21(4). – С. 93-103.

– систематизация направлений социально-педагогической поддержки и психолого-педагогической помощи, способствующих успешной ресоциализации и формированию гражданской идентичности;

– обобщение психодиагностических методов, направленных на изучение особенностей переживания психотравматического опыта и способов совладания с ним;

– описание видов психолого-педагогической помощи, ориентированных на содействие личностному развитию и ресоциализацию целевой группы обучающихся (в том числе в период их пребывания в организациях отдыха детей и их оздоровления);

– описание системы мероприятий по ресоциализации и социально-психологической адаптации обучающихся, находящихся на территориях повышенной опасности.

Методические рекомендации охватывают ключевые аспекты психолого-педагогической работы, включая диагностику потребностей целевой группы обучающихся, организацию досуговых мероприятий и предоставление социально-педагогической поддержки. Особое внимание уделяется необходимости коррекции неблагоприятных последствий травмирующего опыта и созданию условий для формирования устойчивых социальных связей.

Методические рекомендации адресованы руководителям, педагогическим работникам (воспитателям, педагогам, классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам образовательных организаций), а также представителям исполнительных органов власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, курирующих вопросы развития системы психолого-педагогической помощи в сфере основного образования и среднего профессионального образования.

1. Системные ориентиры в организации работы по ресоциализации обучающихся, переживающих последствия психотравмирующих событий

Обучающиеся, составляющие целевую группу, могут иметь опыт столкновения с широким спектром психотравмирующих факторов: угроза для жизни и здоровья, постоянная тревога и страх за благополучие своих семей и друзей, потеря родных, близких. Указанные и иные стрессогенные факторы препятствуют процессам нормальной адаптации несовершеннолетних, а также способны обострить протекание нормативных кризисов взросления. Симптомы дезадаптации могут проявляться у детей и подростков в физиологической, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах. Кроме того, дезадаптация часто становится «пусковым механизмом», основной причиной развития девиантного поведения как непродуктивной стратегии совладающего поведения.

Вместе с тем, если личность оказывается способной занять осознанную, активную позицию по отношению к стрессовой ситуации, психотравмирующие события, которые содержат в том числе потенциал для посттравматического роста личности, могут стать предпосылкой для развития новых положительных качеств вследствие совладания с трудными жизненными ситуациями и кризисами.

В рамках создания условий для адаптации целевой группы обучающихся важно предусмотреть в образовательной организации проведение профилактических мероприятий, направленных на создание особой среды, стимулирующей использование различных личностных и социальных ресурсов.

Одним из компонентов такой среды является благоприятный психологический климат в образовательной организации и в учебной группе (классе).

Психологически благоприятная образовательная среда обладает потенциалом к созданию условий для формирования у целевой группы обучающихся позитивного образа будущего, доверительного отношения к окружающему миру, уверенности в возможности влиять на события в своей жизни.

Для создания благоприятного психологического климата в образовательной организации педагогическим работникам важно проводить мероприятия, направленные на формирование позитивного отношения обучающихся к учебному процессу, на обучение коммуникативным навыкам, навыкам саморегуляции, совладания в трудных и проблемных ситуациях, а также на создание системы психологической поддержки. Такие мероприятия помогают обучающимся развивать способность к сопереживанию, уважению и принятию других людей. Включение указанных тем в классные часы, беседы с обучающимися может также способствовать формированию уважительных отношений между обучающимися и педагогами.

В создание и поддержание психологически благоприятной образовательной среды вносят свой вклад все участники образовательных отношений, однако определяющее влияние на эффективность мер социально-психологической поддержки целевой группы обучающихся оказывают профессиональная компетентность, оперативность действий и личностная включенность классных руководителей и педагогов. В этой связи руководителям образовательных организаций важно обеспечивать повышение квалификации педагогических работников, проведение для них обучающих семинаров (вебинаров), мастер-классов, занятий с элементами тренинга по соответствующей тематике. Целесообразно также предусмотреть мероприятия, направленные на сплочение педагогического коллектива, командообразование, что позволит развивать в образовательной организации единую систему ценностей и смысловых ориентиров.

При планировании и проведении в образовательной организации воспитательных, профилактических и иных мероприятий, а также непосредственно в образовательной деятельности педагогам рекомендуется учитывать следующие особенности:

– обучающиеся, составляющие целевую группу, в значительной мере имеют опыт, непосредственно связанный с последствиями боевых действий, причем со всех сторон конфликта;

– повышенное внимание к обсуждению событий специальной военной операции (далее – СВО) может вызвать у целевой группы обучающихся сильные эмоциональные реакции (тревога, гнев, страх и иные), с которыми педагогическому коллективу необходимо быть готовым справиться, проявляя при этом уважение ко всем точкам зрения и предоставляя обучающимся право высказываться и быть выслушанным, не боясь осуждения со стороны своих одноклассников/одногоруппников или педагогов;

– обучающиеся, составляющие целевую группу, в силу возможных затруднений в контроле собственных эмоций, могут проявлять потребность в уединении или двигательной активности. Целесообразно позволить обучающемуся реализовать подобные потребности в безопасных для него и для остальных обучающихся условиях, однако в случае потери контроля над поведением для обучающегося важно ввести ясные и четкие ограничения, в дальнейшем содействуя ему в овладении позитивными формами разрешения ситуации. Важно также прояснять ложные трактовки, которые могут вести к неадекватному восприятию событий, чтобы создавать ситуацию, в которой положительные приоритеты и ценности могут помочь справиться с переживаниями, переключиться на продуктивную деятельность.

В деятельности по формированию психологически благоприятной образовательной среды важно предусмотреть мероприятия, адресованные родителям (законным представителям). В рамках родительских собраний, лекториев, бесед, мастер-классов, занятий с элементами тренинга, иных мероприятий рекомендуется уделять внимание вопросам формирования у обучающихся взаимоподдержки, конструктивного общения, уважительного отношения к окружающим, личной и коллективной ответственности, а также вопросам поддержки детей и подростков в развитии их академических и творческих способностей.

К числу мероприятий, отвечающих принципам и задачам формирования психологически благоприятной образовательной среды, относится «Неделя психологии», которая ежегодно с 2022 г. проводится на регулярной основе (дважды в учебном году) и едином методическом обеспечении. На официальной странице

Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее, соответственно – ФКЦ, МГППУ) опубликован и ежегодно пополняется цикл методических рекомендаций по проведению в образовательных организациях «Недели психологии»⁵.

Обучающиеся, составляющие целевую группу, нуждаются в повышенном психолого-педагогическом внимании, в этой связи в образовательной организации важно предусмотреть меры по предоставлению им комплексной помощи в социально-психологической адаптации, структурными компонентами которой являются учебная, социально-психологическая и культурная адаптация. Учебная адаптация осуществляется посредством «включения» целевой группы обучающихся в ритм жизни образовательной организации, в том числе оказание дополнительной помощи в освоении образовательной программы. Социально-психологическая адаптация предполагает повышение качества социального взаимодействия участников образовательных отношений, помощь в установлении обучающимся конструктивных взаимоотношений с одноклассниками/одногоруппниками, педагогическими работниками образовательной организации. На уровне социокультурной адаптации обучающихся целевой группы рекомендуется привлекать к реализуемым в образовательной организации культурно-просветительским мероприятиям. Работа по включению обучающегося в культурно-образовательное пространство и благоприятный микросоциум позволит существенно снизить риск развития дезадаптационных тенденций и оказать ему содействие в расширении социальных связей, укреплении чувства значимости, позитивной гражданской идентичности и формировании стрессоустойчивости.

⁵ Неделя психологии // Московский государственный психолого-педагогический университет: [сайт]. – URL: <https://mgppu.ru/project/473/info/7406> (дата обращения: 28.07.2025).

Значительным ресурсом для организации доступной, многовариантной и комфортной образовательной среды, учитывающей индивидуальность ребенка, обладает дополнительное образование. У целевой группы обучающихся предполагается высокая потребность в профилактике стресса и развитии навыков эмоциональной саморегуляции. Разнообразная творческая или физкультурная активность в личном контакте с профессиональным педагогом может способствовать снятию эмоционального напряжения, формированию стрессоустойчивости, созданию ситуации успеха для несовершеннолетних, содействует проектированию положительного образа будущего у целевой группы обучающихся.

Благодаря большому практическому опыту работы с несовершеннолетними из зон проведения СВО и с другими травматическими последствиями боевых действий, специалисты ФКЦ сформулировали основные характеристики и особенности целевой группы обучающихся⁶. основополагающими критериями для классификации стали личная история и актуальное место проживания детей. Они влияют на показатели стрессовых факторов: условия проживания, социальная ситуация развития, семейная ситуация, наличие и степень тяжести пережитого травмирующего опыта и т. д. Таким образом, выделены две основные категории: несовершеннолетние из числа вынужденных переселенцев; несовершеннолетние, проживающие в зоне активных действий СВО.

Дети из числа вынужденных переселенцев представляют разнородную группу, объединенную общим опытом утраты привычного уклада жизни и вынужденного перемещения. Уровень психологической травматизации напрямую зависит от условий эвакуации: от более организованного и безопасного выезда до экстренного бегства под обстрелами. Все дети в той или иной степени сталкиваются с тревогой за будущее, нарушением адаптации, эмоциональной нестабильностью и трудностями в саморегуляции. Одной из общих задач по психологической реабилитации таких детей

⁶ Социально-психологический портрет детей, пострадавших в результате боевых действий / О.А. Ульянина, Е.А. Никифорова, О.А. Тараненко, А.А. Шипилова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – № 21(4). – С. 93-103.

является помощь в адаптации к разлуке с родными, восстановление чувства безопасности и решение актуальных задач конкретного возрастного периода – от выстраивания новых социальных связей до профориентации.

Ключевым фактором, влияющим на психологическое состояние ребенка, становится наличие рядом значимого взрослого. Дети, эвакуированные с родителями, как правило, демонстрируют меньшую выраженность кризисных состояний, несмотря на проблемы, связанные с экономическими трудностями и дефицитом внимания родителей к потребностям детей. В то же время, дети, эвакуированные без родителей, проявляют выраженную тревожность, утрату чувства безопасности и нуждаются в эмоциональной поддержке, даже если находятся в хороших и формально благополучных условиях.

Общей чертой всех детей этой группы является высокая потребность в психологической помощи и сопровождении – как для снижения последствий травматизации, так и для успешной адаптации к новым условиям. Независимо от того, насколько травматичным был опыт эвакуации, дети сталкиваются с необходимостью заново выстраивать отношения, адаптироваться к новой среде и учиться справляться с неопределенностью будущего. Их благополучие во многом зависит от организованной системы поддержки, включающей не только бытовые условия, но и наличие психолого-педагогического сопровождения и поддержки.

Для второй группы, детей, проживающих в зоне активных действий СВО, характерно то, что они находятся в условиях постоянной угрозы жизни, нестабильности и психологической небезопасности. Эти дети живут либо в непосредственной близости к местам активных боевых действий, где эвакуация затруднена или откладывается, либо в населенных пунктах, где родители по разным причинам не покинули опасную территорию. Часто семьи уезжают только при крайней необходимости, что повышает вероятность у детей острых стрессовых реакций. Постоянно переживаемый опыт внезапных обстрелов, ограниченной мобильности

и вынужденной изоляции оказывает травмирующее воздействие как на психику взрослых, так и на психику ребенка.

Для этой группы детей основным источником тревоги становится неопределенность будущего: обострится ли необходимость уезжать, окажется ли следующее нападение критичным для кого-то из близкого круга несовершеннолетнего. Эти дети продолжают ощущать высокое эмоциональное напряжение. Они живут в условиях постоянного ожидания ухудшения ситуации, при этом нередко проживают в условиях ограниченного ресурса поддержки и помощи – как материального, так и психологического.

Таким образом, данная группа детей является наиболее уязвимой. Помимо физической опасности, они подвержены сильному социальному и информационному давлению, становятся жертвами социальной травли и угроз. У таких детей особенно часто наблюдаются проявления ПТСР, панических атак, депрессии, суицидальных попыток и самоповреждающее поведение, а также глубокое чувство одиночества и экзистенциального страха. Их состояние осложняется нарушением идентичности, социальной изоляцией и отсутствием стабильных опор, что требует прицельной, системной психологической поддержки.

Проведенное исследование нашло отражение в монографии «Дети и подростки в условиях боевых действий: диагностика последствий и психологическая помощь»⁷, в которой описан инструмент скрининга, позволяющий оценивать проявления социально-психологической и психической дезадаптации, отдельные симптомы ПТСР в различных сферах жизнедеятельности, а также психологические ресурсы совладания со стрессом.

⁷ Дети и подростки в условиях боевых действий: диагностика последствий и психологическая помощь: коллективная монография / О.А. Ульянина, О.В. Вихристюк, В.И. Екимова, М.И. Розенова, А.Ю. Коджаспиров, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, О.Е. Панич; под научной редакцией О.А. Ульяниной. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2024. – 256 с.

Результаты практического опыта работы психологов ФКЦ позволили выделить несколько групп дезадаптации целевой группы обучающихся⁸.

1. Группу «нормы» с эффективно функционирующими механизмами адаптации, а также наличием достаточных психологических ресурсов совладания со стрессом при низком (умеренном) уровне выраженности факторов риска, связанных с вовлеченностью в последствия боевых действий при отсутствии (минимальной выраженности) иных факторов риска, таких как предшествующий уровень травматизации, значительные пропуски занятий, конфликты со сверстниками и взрослыми, проявления девиантного поведения, дефицитарность развития эмоциональной, когнитивной сферы, наличие ограниченных возможностей здоровья и/или инвалидности и иное. В норме после переживаний лично значимых событий интенсивность эмоциональных реакций снижается в короткий срок, наблюдается эмоциональная устойчивость. Ребенок отличается наличием интересов и увлечений, проявляет активность в социальной сфере, любознателен. Стремится к общению со сверстниками и взрослыми. Легко засыпает и пробуждается, аппетит в норме. Испытывает желание посещать образовательную организацию, кружки, заниматься творческой деятельностью. В когнитивной сфере отмечается хорошее сосредоточение внимания, долгосрочная и краткосрочная память в норме. В коммуникативной сфере налажены гармоничные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

При сопровождении обучающихся, относящихся к группе «нормы» рекомендуется наблюдение и психологическое просвещение для развития навыков саморегуляции и отслеживания изменений состояния и возможных проявлений физиологических последствий стресса. Работу с детьми необходимо проводить педагогам-психологам образовательных организаций, педагогам.

⁸ Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.

2. Группу с легкой степенью дезадаптации с недостаточно эффективно функционирующими механизмами адаптации, одновременным наличием психологических ресурсов совладания со стрессом (в наличии либо не все оцениваемые психологические ресурсы, либо ресурсы распределены не по всем изучаемым сферам (психофизиологической, эмоциональной, когнитивной, поведенческой, коммуникативной), и отдельных факторов риска, как связанных с условиями проживания на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий, так и таких, как предшествующий уровень травматизации, значительные пропуски занятий, конфликты со сверстниками и взрослыми, проявления девиантного поведения, дефицитарность развития эмоциональной, когнитивной сферы, наличие ограниченных возможностей здоровья и/или инвалидности и иное. В когнитивной сфере таких детей наблюдается невнимательность, нарушение кратковременной памяти на недавние события. Речевая активность, чрезмерная разговорчивость. Ребенок часто устает, истощается. В эмоциональной сфере прослеживаются незначительные изменения: сниженный фон настроения, плаксивость, вспышки агрессии, перепады настроения, однако ребенок быстро успокаивается и принимает поддержку и помощь со стороны. В поведении характерны протестны, снижение мотивации к учебной деятельности, нарушения питания (может отказываться от еды, но в рамках демонстративного поведения), неуверенность в своих силах, частые отказы от ранее интересной деятельности, быстрая смена интересов. Нередко возникают конфликты со сверстниками и взрослыми.

3. Группу с умеренной степенью дезадаптации с недостаточно эффективно функционирующими адаптационными механизмами, с наличием отдельных психологических ресурсов (либо распределенных неравномерно по разным сферам) и довольно большого количества факторов риска как связанных, так и не связанных с вовлеченностью территории проживания в последствия боевых действий, таких, например, как предшествующий уровень травматизации, значительные пропуски занятий, конфликты со сверстниками и взрослыми, проявления девиантного поведения,

дефицитарность развития эмоциональной, когнитивной сферы, наличие ограниченных возможностей здоровья и/или инвалидности и др. Присутствуют проявления признаков дезадаптации в различных сферах (эмоциональной, психофизиологической, когнитивной, поведенческой, коммуникативной), либо признаки дезадаптации сконцентрированы в какой-то одной из них. В эмоциональной сфере наблюдается раздражительность, плаксивость, ранимость, трудности с саморегуляцией. Отмечаются частые перепады настроения, преимущественно подавленное настроение. Чувство тревоги и беспокойства, суетливость, проявление агрессивного поведения (вербальная и невербальная агрессия), возможно аутоагрессивное поведение.

При выявлении второй и третьей категории рекомендуется проведение профилактики и психологического просвещения, направленных на восстановление отдельных когнитивных процессов, стабилизацию состояния, развитие навыков саморегуляции, ресоциализацию и организацию досуга, отслеживание состояния и физиологических последствий стресса. Работу с обучающимися необходимо проводить педагогам-психологам образовательных организаций, педагогам дополнительного образования, сотрудникам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-центр) и социальным работникам. По окончании цикла мероприятий педагоги-психологи образовательных организаций проводят контрольную диагностику. В случае отсутствия положительной динамики после проведенных мероприятий (профилактики и психологического просвещения), со второй и третьей категориями обучающихся рекомендуется провести дифференциальную диагностику для определения маршрута и выстраивания дальнейших коррекционных и реабилитационных мероприятий с учетом результатов контрольной диагностики.

4. Группу со средней степенью тяжести дезадаптации: при наличии недостаточно эффективно функционирующих механизмов адаптации или напряженности адаптационных механизмов у ребенка наблюдается дефицит психологических ресурсов совладания со стрессом, при этом они соседствуют с множественными факторами

риска, как связанными, так и не связанными с вовлеченностью территории проживания в последствия боевых действий, таких, например, как предшествующий уровень травматизации, значительные пропуски занятий, конфликты со сверстниками и взрослыми, проявления девиантного поведения, дефицитарность развития эмоциональной, когнитивной сферы, наличие ограниченных возможностей здоровья и/или инвалидности и иное. Присутствуют клинически значимые признаки, включая отдельные проявления симптомов ПТСР, распределенные по разным сферам (психофизиологическая, эмоциональная, когнитивная и другие). В когнитивной сфере отмечается невнимательность, нарушение кратковременной памяти. Присутствует речевая активность, ребенок часто устает, истощается. В эмоциональной сфере наблюдается раздражительность, плаксивость, ранимость, трудности с саморегуляцией. Частые перепады настроения, преимущественно подавленное настроение. Чувство тревоги и беспокойства, суетливость. Часто отказываются от бытовых видов деятельности, нерегулярно посещают образовательную организацию, дополнительные занятия. Отмечается снижение мотивации к деятельности, которая раньше приносила удовольствие. Отказываются от приема пищи, наблюдается отсутствие аппетита, снижение физической активности. Проявляется агрессивное поведение (вербальная и невербальная агрессия), аутоагрессивное поведение.

С данной категорией рекомендуется провести дифференциальную диагностику, в дальнейшем – коррекцию (клинические психологи, психиатры, неврологи в медицинских организациях). Психологическая, психиатрическая и иная помощь в коррекции кризисных состояний может быть оказана в стационарных медицинских организациях.

5. Группу с тяжелой дезадаптацией. У детей данной группы имеет место срыв адаптационных механизмов, проявляющийся в большинстве рассматриваемых сфер (психофизиологическая, эмоциональная когнитивная, поведенческая, коммуникативная), и недостаточность (вплоть до полного отсутствия)

психологических ресурсов совладания со стрессом. При этом имеется множество факторов риска практически по всем сферам, включая клинически значимые, как связанные, так и не связанные с вовлеченностью в последствия боевых действий, такие, например, как предшествующий уровень травматизации, значительные пропуски занятий, конфликты со сверстниками и взрослыми, проявления девиантного поведения, дефицитарность развития эмоциональной, когнитивной сферы, наличие ограниченных возможностей здоровья и/или инвалидности и иное, а также проявления ПТСР, соответствующие возрастной группе.

Дезадаптация проявляется в нарушении сна (кошмары, плач во сне, трудности с засыпанием и пробуждением), жалобах на соматические боли (головная боль, боль в желудочно-кишечном тракте), треморе, моторных или голосовых тиках, подозрительности, высоком уровне тревоги, настороженности, пугливости. Обучающиеся данной группы остро реагируют на громкие звуки, у них есть страхи темноты, одиночества, закрытых помещений, отмечается наличие специфических страхов, связанных со смертью (демонстрируется поведение, воспроизводящее травматический опыт в игре, рисовании, речевых высказываниях). Для них характерны: отрешенность, безучастность, частая плаксивость, сужение спектра эмоций, чувство изолированности от других, наличие клинически значимого дистресса или нарушений в социальной сфере функционирования, чувство отстраненности или отделенности от остальных людей, также наблюдаются тяжелые нарушения в памяти и внимании (память на долговременные события нарушена, трудно удерживать внимание), регрессивное поведение. Характерны изменения в нервной возбудимости и реакциях, мыслях и настроении (продолжительные негативные эмоциональные состояния), снижение общей психической активности, отсутствие интереса к игре со взрослыми, нарушение коммуникативной сферы.

С данной категорией рекомендуется провести дифференциальную диагностику и реабилитацию, а именно социально-психологическую реабилитацию (восстановление утраченных или сниженных когнитивных функций и социальных

навыков) и медицинскую реабилитацию. Ряд данных мероприятий осуществляется такими специалистами, как психолог, нейропсихолог, клинический психолог, а также, в случае медикаментозного вмешательства, – врачом психиатром и неврологом, при необходимости – специалистом органа опеки и попечительства.

Организация комплексных мероприятий по ресоциализации и социально-психологической адаптации обучающихся разных категорий дезадаптации приведена в соответствующей главе данных методических рекомендаций.

Как уже было описано выше, у обучающихся, составляющих целевую группу, повышенные психоэмоциональные нагрузки, связанные в том числе с травматическим опытом членов семьи, длительной разлукой, страхом потери, повышают вероятность формирования девиантных шаблонов поведения. В контексте военной травмы, в проявлениях девиаций у несовершеннолетних отмечается специфика:

- аутоагрессия и суицидальные тенденции как результат соотнесения с травматическим опытом родителей (законных представителей);
- асоциальное поведение (агрессия, вандализм, травля), связанное с попыткой восстановить контроль над ситуацией в условиях нестабильности;
- когнитивные искажения, например, романтизация насилия или отрицание ценности жизни.

Проявления девиантного поведения не только свидетельствуют о психологическом неблагополучии несовершеннолетнего, но и способны нарушить протекание образовательного процесса. В этой связи важно всем педагогическим работникам владеть базовыми компетенциями по выявлению признаков основных форм девиаций.

В целях методической поддержки педагогических работников в вопросах своевременного определения маркеров девиантного поведения МГППУ разработан комплект памяток по признакам девиаций, действиям педагогических работников в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся

«Навигатор профилактики»⁹ (далее – Навигатор профилактики). Навигатор профилактики в лаконичной форме поясняет виды девиаций и предлагает для педагогов доступные меры реагирования на них. Каждая памятка описывает одну из форм отклоняющегося поведения:

1. Социально-психологическая дезадаптация.
2. Раннее проблемное (отклоняющееся) поведение.
3. Агрессивное поведение.
4. Суицидальное, самоповреждающее поведение.
5. Риск нападения обучающимся на образовательную организацию (признаки риска совершения особо опасного деяния).
6. Делинквентное поведение.
7. Аддиктивное (зависимое) поведение.
8. Рискованное поведение.

Навигатор профилактики направлен для использования в работе руководителям исполнительных органов субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, письмом Минпросвещения России от 13 декабря 2022 г. № 07-8351, а также опубликован на официальном сайте МГППУ.

При организации работы по профилактике девиантного поведения важно учитывать, что и нормативное, и отклоняющееся поведение обычно служит какой-то важной цели, а в его основе лежат базовые человеческие желания и потребности, в том числе:

- желание ощутить контроль над ситуацией;
- желание ощутить принадлежность;
- желание почувствовать уверенность в своих силах;
- потребность в избегании боли или стресса;
- потребность во внимании.

⁹ Навигатор профилактики девиантного поведения – 2022 / Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, М.Г. Сорокова, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 25 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 28.07.2025).

Кроме того, между членами семьи целевой группы обучающихся часто нарушаются близкие отношения (в том числе по причине пребывания члена семьи в зоне проведения СВО), со стороны родителя (законного представителя) несовершеннолетнего может демонстрироваться агрессивное или попустительское поведение, что, в свою очередь способно спровоцировать несовершеннолетнего на компенсирование дефицита внимания через девиантные действия.

В этой связи мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию девиантного поведения несовершеннолетних, следует адресовать не только обучающимся, но и их родителям (законным представителям), предусматривая привлечение педагога-психолога образовательной организации или ППМС-центра.

Психологическая помощь при девиантном поведении носит длительный характер и требует постановки четких стратегических целей (особенно при работе с целевой группой обучающихся), какими могут быть:

- формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение);
- интеграция пережитого индивидуального опыта (в т.ч. травматического);
- совершенствование механизмов саморегуляции;
- повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности;
- выработка жизненно важных умений;
- устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения;
- расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности.

В зависимости от поведенческих реакций отдельных обучающихся, а также от формы проявления каких-либо переживаний, целесообразно привлекать к адресной работе с обучающимся, по согласованию с педагогом-психологом образовательной организации, медицинских психологов, социальных работников, иных специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

2. Организация поддерживающей и развивающей среды, направленной на ресоциализацию обучающихся, имеющих травматический опыт

У обучающихся, переживших (переживающих) вовлечение в последствия боевых действий, в том числе у целевой группы обучающихся, возможны кратковременные или хронические нарушения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сферах, которые могут сопровождаться формированием у несовершеннолетних низкой самооценки, снижением навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции, усилением страхов и тревожности, а также потери ориентации на длительную жизненную перспективу. В этой связи при сопровождении указанных категорий обучающихся особенно важным становится вовлечение их в мероприятия, способствующие ресоциализации как в новой, так и в привычной среде. В интересах формирования поддерживающей и развивающей среды подобными мероприятиями могут быть охвачены как обучающиеся, так и их родители (законные представители).

Для обучающихся подросткового возраста общение со сверстниками, направленное в том числе и на увеличение количества социальных контактов, – один из приоритетных видов деятельности. Сокращение, в том числе вынужденное, непосредственного межличностного взаимодействия может приводить к сложностям в процессе ресоциализации обучающихся. В этой связи, несмотря на значительную роль для обучающегося социальных сетей и виртуальных сообществ, форма взаимодействия в которых зачастую оказывает значительное влияние на содержание коммуникации, рекомендуется, по возможности, планировать и проводить мероприятия, предполагающие непосредственное личное взаимодействие участников образовательных отношений, как способных оказывать профилактический эффект формирования у несовершеннолетних избегающей позиции в отношении социального взаимодействия, формирования дружеских связей, качества и длительности общения.

В зависимости от организационных, кадровых, материально-технических и иных возможностей образовательной организации, организация мероприятий по ресоциализации целевой группы обучающихся может включать в себя

как ограниченные по времени проекты, так и создание постоянно действующих сообществ. Мероприятия могут быть реализованы как педагогами-психологами,



так и иными педагогическими работниками, а также с привлечением представителей творческих профессий, спортивных, туристических или профессиональных сообществ.

Так, на базе образовательных организаций, ППС-центров психологами, педагогами-психологами могут быть организованы мероприятия в формате психологических тренингов, направленные на освоение навыков эмоциональной регуляции и асертивной коммуникации. Групповой тренинг – одна из наиболее эффективных форм интерактивного обучения, предполагающая активную роль обучающихся, которые через игровую, творческую деятельность и активный диалог могут освоить новые навыки: развить способность понимания собственных эмоциональных состояний и переживаний других людей, освоить навыки эмоциональной регуляции, асертивного общения

и продуктивного разрешения конфликтных ситуаций, способы преодоления трудных жизненных ситуаций. В тематику подобных занятий может быть включено также информирование о способах и возможностях получения доступной психологической помощи, профилактика употребления психоактивных веществ, развитие навыков межкультурной коммуникации. В процессе организации тренинговых мероприятий важно создать безопасное пространство для открытого диалога, возможности поделиться своими переживаниями в группе, обсудить актуальные проблемные темы.

В рамках регулярно проводимой Недели психологии разработана серия методических рекомендаций, включающих разработки тренинговых и игровых занятий по различным направлениям каждого периода проведения. Данными материалами возможно воспользоваться при планировании деятельности по социально-педагогической поддержке и оказанию психолого-педагогической помощи целевой группе обучающихся.

Тренинговое занятие может быть дополнено организацией продуктивного досуга и созданием повода и точки встречи для взаимодействия обучающихся помимо образовательного процесса (актуальные настольные игры, творческие мастер-классы и мастерские, разговорные, дискуссионные и книжные клубы).

К числу продуктивных и актуальных форматов работы относится организация детских или подростковых киноклубов. Совместный просмотр и последующее обсуждение кинофильмов – мощный фактор, оказывающий значительное воздействие на процесс ресоциализации не только через демонстрацию образцов поведения в различных жизненных ситуациях, формирование ценностей и мировоззрения, но и за счет коммуникации, возникающей по поводу просмотренного фильма, что создает условия для интеграции обучающихся в систему общественных отношений, способствует развитию рефлексии, критического мышления и художественного вкуса.

Фундаментальные отечественные исследования школьных киноклубов проведены еще в середине XX века; к настоящему времени накоплен большой теоретический и эмпирический опыт работы киноклубов, сформулированы их миссия, основные положения, функции¹⁰. Дискуссионный киноклуб может оказывает эффективное воздействие на процессы ресоциализации при условии специально организованного процесса, в котором выделяют последовательные этапы установки на восприятие, просмотра, обсуждения. Оптимальная структура киностреч в рамках киноклуба обучающихся включает в себя три основных этапа – предкоммуникативный, коммуникативный и посткоммуникативный. К предкоммуникативному этапу относятся предварительный выбор фильма участниками киноклуба, сообщение организатором киноклуба вводной информации о фильме, создающей настрой на

¹⁰ Баранов, О.А Школьный киноклуб и его роль в кинематографическом воспитании старшеклассников: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата искусствоведения / Олег Александрович Баранов. – Москва, 1968. – 28 с.;

Разлогов, К.Э. Метаморфозы киноклубного движения вчера и сегодня / К.Э. Разлогов, Е.В. Пархоменко // Наука телевидения. – 2021. – Т. 17, № 2. – С. 241-271.

восприятие картины: формируется историко-культурный контекст, обеспечивается адекватность восприятия. Вступительное слово настраивает на размышление об увиденном на экране, дает эстетические и смысловые ориентиры, создает соответствующий эмоциональный настрой, что меняет отношение к кино как к развлечению. Коммуникативный этап – непосредственный просмотр фильма участниками киноклуба. Задача посткоммуникативной фазы просмотра: помощь в осмыслении идеи фильма, авторского замысла, проблематики картины, в формировании собственного отношения к этой проблематике путем организации обсуждения. Основа для технологии показа фильмов в рамках киноклуба – неформальная обстановка, в которой возможен процесс свободной и искренней коммуникации между участниками сообщества.

Киноклуб предполагает широкие возможности для межличностного общения. Обсуждение после просмотра играет не меньшую роль, чем само воздействие кино, поскольку восприятие фильма продолжается и после его окончания в процессе осмысления увиденного. Обсуждение фильма в группе способствует формулированию собственной точки зрения, обогащению своих впечатлений и пониманию мнения других участников, освоению культуры ведения диалога. В работе киноклубов могут быть использованы различные форматы осмысления фильма: анализ, обсуждение, диспут, беседа, зрительская конференция и др. Для работы с обучающимися важно соблюдение принципов «событийности» и «диалогового взаимодействия». Просмотр фильма

в киноклубе существенно отличается от будничного просмотра кинофильма дома и даже похода в кинотеатр: ожидание встречи с другими участниками, эмоциональное переживание, которое сопровождает просмотр, заинтересованное обсуждением, открытие новой для себя стороны жизни, новых взглядов и идей относительно человеческих взаимоотношений, – все это создает особую атмосферу события.

Одним из актуальных примеров, объединяющих формат организации дискуссионной площадки обсуждения под руководством педагога-психолога

различных аспектов художественного образа (кинофильма, книги, картины) и цели развития эмоциональной компетентности обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет, может служить проект Федерального подросткового центра «Могу Чувствовать». Организация дискуссии на базе интеграции искусства и психологии позволяет поддержать процессы самопознания обучающихся через идентификацию с героями произведения, развивать навыки различения и вербализации эмоциональных состояний и сложных чувств, а также осваивать способы анализа и критического мышления, навыки аргументации своей позиции и умения гибко отнестись к точке зрения оппонента. Подобные занятия могут стать продуктивной основой развития умения понимать свои и чужие эмоции, умений управлять своим поведением в процессе коммуникации со сверстниками и обсуждения актуальных ценностей, этических норм и проблем взросления.

Для тех организаций, которые желают принять участие в указанном проекте Федерального подросткового центра, предоставляется поддержка, включающая в том числе список произведений искусства, сгруппированных по темам в соответствии с эмоциональными состояниями для каждого месяца (например, надежда и негодование, усталость и нежность, азарт и обида), а также методические материалы, на основе которых может быть организовано мероприятие (размещены в тематическом сообществе в социальной сети Вконтакте¹¹).

Отдельным направлением работы по ресоциализации целевой группы обучающихся, основанным на вовлечение в творческую деятельность, может стать организация подросткового театра. Театральная деятельность – один из эффективных инструментов ресоциализации за счет вовлечения в многогранную личную коммуникацию, формирования ценности дружбы и эмоциональной привязанности, создания благоприятного психологического климата в коллективе, развития

¹¹ Могу чувствовать // Сообщество «Могу чувствовать» в социальной сети «Вконтакте»: [сайт]. – URL: https://vk.com/mogu_chuvstvovat (дата обращения: 15.07.2025).

коммуникационных навыков разрешения конфликтов, выработку просоциальной позиции и повышение результативности процесса ресоциализации в целом.

Одна из моделей театральной деятельности для обучающихся подросткового возраста – «Мультимедиа-театр» – основана на тезисе о том, что ведущая деятельность подросткового возраста – ролевое экспериментирование, позволяющее осваивать различные социальные роли и виды ролевого взаимодействия как систему культурных знаков¹². Вовлечение обучающихся в театральную деятельность, организованную в соответствии с принципами «Мультимедиа театра», создает условия для экспериментирования подростков с ролями, позициями, отношениями как социальными и психологическими объектами. Проект основан на идее Л.С. Выготского о том, что социальные роли выступают в качестве культурных знаков, регулирующих высшие психические функции, а их столкновение (драма) – источник развития. Основная особенность проекта в том, что обучающиеся не только разыгрывают на сцене предложенный им сценарий, но и принимают активное участие в подготовке и реализации постановки. Такая модель позволяет включить в зону ближайшего развития несовершеннолетних одновременно два процесса – интериоризацию (освоение) различных социальных ролей и особенностей ролевого поведения, а также экстериоризацию (вынесение на сцену) внутренних противоречий и конфликтов, свойственных возрасту, что может быть особенно актуально для процесса ресоциализации обучающихся с высоким уровнем внутреннего напряжения в результате пребывания на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий.

Основные принципы организации «Мультимедиа театра»¹³ подразумевают реализацию ролевого экспериментирования через постоянное «переключение» обучающихся с одного вида деятельности на другой (написание сценария, цифровой

¹² Рубцова, О.В. Ролевое экспериментирование подростков в контексте идей Л.С. Выготского: деятельностная технология «Мультимедиа-театр» / О.В. Рубцова // Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19(2). – С. 61-69. – DOI 10.17759/chp.2023190208.

¹³ Рубцова, О.В. Ролевое экспериментирование подростков в контексте идей Л.С. Выготского: деятельностная технология «Мультимедиа-театр» / О.В. Рубцова // Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19(2). – С. 61-69. – DOI 10.17759/chp.2023190208.

сторителлинг, актерское мастерство) и многократную смену ролей и позиций при переходе из одной малой группы в другую; этапность – с особыми целями и задачами для каждого этапа, включающими обсуждение целей, задач, ожиданий, опасений обучающихся; акцент на процесс работы над постановкой, а не на ее результат; создание безопасного пространства для экспериментирования и ролевых проб, снижающее страх оценки и подразумевающее организацию времени для рефлексии эмоций, переживаний, трудностей; отказ от привычной иерархии «учитель – ученик»,

в котором педагог выступает как «со-участник» деятельности, при этом обладая навыками не допустить хаоса во взаимодействии подростков.

Еще одним направлением выступает организация «Социального театра», направленного на ресоциализацию обучающихся через инструменты театрального искусства, которая подразумевает вовлечение в театральные кружки и сообщества несовершеннолетних из разных социальных групп, удовлетворение потребности в проживании эмоциональных состояний и разных ролей, приобретения опыта разрешения сложностей в процессе коммуникации и формирования личностного отношения к социальным ситуациям.

Вовлечение обучающихся в театральный проект может стать основой профилактики девиантного поведения, поскольку невозможность осуществить ролевую пробу в рамках учебного процесса может приводить к тому, что несовершеннолетние,

в особенности – подросткового возраста, могут искать рискованные способы решения возрастной задачи. Анализ существующих театральных проектов показал, что организация театральной деятельности способствует интериоризации гуманистических ценностей, принятию их на основе свободного выбора и воспроизведению в собственном поведении в процессе коммуникации, а лонгитюдные исследования свидетельствуют об устойчивости коммуникативных

навыков обучающихся, полученных в ходе участия в театральном проекте, к внешнему воздействию¹⁴.

Одним из важных негативных последствий травматического опыта может быть сложность в формировании образа будущего, которая для обучающихся подросткового возраста, составляющих целевую группу, связана с выбором направления дальнейшего обучения и сферы профессиональной деятельности. Поэтому одним из важных инструментов ресоциализации обучающихся может стать вовлечение несовершеннолетних в профориентационную активность, направленное на повышение уровня осведомленности о своих профессиональных возможностях и мотивацию выбора дальнейшей учебной и профессиональной деятельности. К организации подобных мероприятий целесообразно привлекать организации, чья деятельность реализуется

в соответствующем регионе, например, муниципальные службы занятости, профессиональные коллективы. Проект может быть реализован совместно несколькими образовательными организациями и включать создание пространства для знакомства обучающихся с различными профессиями (например, в формате экскурсий), организацию возможности диалога обучающихся с представителями профессиональных сообществ, организацию представителями разных профессий мастер-классов. Кроме того, в проекте могут принимать участие профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, на базе которых возможно знакомство несовершеннолетних со спецификой образовательной среды.

Одним из примеров реализации подобных мероприятий может стать ежегодный проект «Лето моей карьеры», организованный Московской службой занятости населения для обучающихся от 14 до 17 лет и направленный на повышения понимания подростками своих интересов, способностей и сильных сторон, а также возможностей

¹⁴ Посакалова, Т.А. Роль школьного театра в развитии коммуникации подростков: результаты лонгитюдного исследования / Т.А. Посакалова, М.Р. Хуснутдинова // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29(6). – С. 164-177.

дальнейшего профессионального пути в родном городе¹⁵. В рамках проекта обучающиеся могут выбрать одно из 30 направлений в профильных школах (например, логист, стилист, психолог, графический и веб-дизайнер, разработка электронных устройств и систем, 3D-моделирование, мультимедийный журналист, сетевой администратор и др.), могут посетить профориентационные экскурсии, принять участие в деловых играх, получить понимание важности и опыт развития мягких навыков

в формате тренинговых мероприятий.

Методические возможности для организации подобных проектов для обучающихся, проживающих в разных регионах Российской Федерации, предоставляет проект Федерального подросткового центра – «Шаг в профессию»¹⁶, способствующего ресоциализации подростков в возрасте от 14 до 18 лет через повышение уровня их осведомленности о своих профессиональных возможностях. В 2024 году мероприятие прошло в 9 городах Российской Федерации с охватом 1990 подростков и 324 организаций. Участие в проекте обеспечивает знакомство обучающихся с профессиями, представленными в средних профессиональных образовательных организациях через участие в мастер-классах, проводящихся специалистами различных отраслей (например, бариста, пекарь-кондитер, парикмахер, стилист, барбер, флорист, диджей, сварщик и др). Организация мероприятия в определенном населенном пункте подразумевает создание безопасного пространства для ознакомления обучающихся, объединенных в небольшие группы, с разнообразием востребованных в регионе профессиями, организацию активного диалога с представителями профессиональной среды, использование актуальных мастер-классов для погружения обучающихся в разные грани профессии. Кроме того, процесс организации мероприятия предполагает возможность выбора для обучающихся интересующего их профессионального направления через проведение

¹⁵ Лето моей карьеры 2025 // Московская служба занятости населения: [сайт]. – Москва. – URL: <https://leto.dszn.ru/career/> (дата обращения: 17.07.2025).

¹⁶ Шаг в профессию (работа для подростков) // Федеральный подростковый центр: [сайт]. – URL: <https://www.xn--bladeawvbbbfnhgog5d9dg.xn--plai/shagvprof> (дата обращения: 17.07.2025).

предварительного опроса, а также возможность привлечения к работе на площадках профильных образовательных организаций, а также волонтеров для координации в день проведения мероприятия. Методическая поддержка Федерального подросткового центра обеспечивается возможностью использовать специально подготовленные рекомендации по подготовке и проведению проекта.

Поддержка ресоциализации обучающихся через вовлечение в профориентационную деятельность может быть организована также посредством создания условий для командной работы над конкретным проектом, исходящим от профессионального сообщества. Интересный проект в этой сфере «Школа реальных дел» предполагает конкурс проектов и прикладных исследований обучающихся 7-11 классов общеобразовательных организаций и студентов 1-2 курсов образовательных организаций высшего образования на основе реальных задач работодателей¹⁷. Проект предполагает выявление, экспертную оценку и поддержку инновационных творческих идей обучающихся, объединенных в команды от 3 до 5 человек, в области прикладных проектов и исследований на основе кейсов от организаций-работодателей (например, разработать схему получения металлического титана на Луне; подготовить сценарий и набор иллюстраций для комикса по материалам образовательного модуля из онлайн-тренажера «Изучи интернет. Знания»; разработать контент-план для подросткового проектного лагеря «Проектоград»). Процесс совместной подковки обучающимися обоснованного решения кейса в форматах прикладного исследования, эксперимента или проекта направлен на развитие творческого интеллектуального потенциала обучающихся, вовлечение в проекты с обучающимися специалистами организаций-работодателей местного сообщества, формирование у обучающихся навыков проектно-исследовательской деятельности, расширение представлений об актуальных и востребованных профессиях.

¹⁷ Международный конкурс проектов и прикладных исследований школьников и студентов на основе реальных задач работодателей «Школа реальных дел». – URL: <https://srd.mosschool2086.ru/> (дата обращения: 17.07.2025).

Значимые проекты, вовлекающие обучающихся в интеллектуальную активность представлены также на ресурсах Российского Общества «Знание»¹⁸, например: «Юный лектор» – всероссийский конкурс для юных лекторов от 14 до 17 лет, готовых делиться знаниями с широкой аудиторией и учиться публичным выступлениям со сверстниками, «Знание. Игра» – чемпионаты интеллектуальных игр для участников всех возрастов.

Создание образа будущего – один из важных аспектов для обучающихся, переживших травматический опыт, поэтому организация мероприятий по повышению мотивации осознанного выбора профессиональной траектории развития – актуальный инструмент ресоциализации подростков, находящихся на территориях повышенной опасности.

Широкие возможности для активной ресоциализации целевой группы обучающихся представляет также вовлечение обучающихся в волонтерское движение. Организация подобных мероприятий создает дополнительные возможности для развития у них коммуникативных навыков, понимания своих способностей и проявления лидерских качеств, опыт общения с вовлеченной в социальные проекты молодежью, что способствует возвращению у переживших травматический опыт несовершеннолетних чувства контроля и возможности повлиять на окружающий мир.

При планировании и организации мероприятий можно опираться на опыт Ассоциации волонтерских центров (АВЦ)¹⁹ в рамках которой осуществляется методическая разработка²⁰ и поддержка подростковых инициатив, в том числе разработка «Модели школьного добровольческого отряда», проект для обучающихся

¹⁸ Проекты // Российское Общество «Знание»: [сайт]. – URL: <https://znanierrussia.ru/projects> (дата обращения: 17.07.2025).

¹⁹ Ассоциация волонтерских центров // Портал официальной информации о международном молодежном сотрудничестве «INTERMOL»: [сайт]. – URL: <https://intermol.su/about/organizations/assotsiatsiya-volontyerskikh-tsentrov/?ysclid=mcnp3szxs471894246> (дата обращения: 17.07.2025).

²⁰ Методическая разработка занятий по введению в волонтерскую (добровольческую) деятельность для учащихся образовательных организаций / под ред. Т.Н. Арсеньевой. – Москва, 2017. – URL: <https://edu.dobro.ru/upload/uf/f2b/f2bdc987d5804d52ba577701eff353c5.pdf> (дата обращения: 14.07.2025).

в формате «сверстник–сверстнику». Кроме того, Росмолодежь²¹ для оперативного и персонализированного взаимодействия с участниками молодежных проектов и программ, представленных в России, создана служба заботы для детей и подростков, которая может помочь разобраться в проектах и программах, зарегистрироваться на мероприятия и решить технические вопросы.

Таким образом, организация мероприятий, направленных на ресоциализацию целевой группы обучающихся, может способствовать развитию субъективного благополучия и жизнестойкости личности, развитию навыков ассертивной коммуникации и эмоциональной регуляции, формированию адекватной самооценки и ориентации на длительную жизненную перспективу, в том числе в профессиональной сфере. Результатом проведения мероприятий могут быть такие важные аспекты ресоциализации, как содействие осознанности выстраивания обучающимися своего жизненного пути, поддержка психологического благополучия в процессе отношений с семьей и сверстниками, умение давать и получать поддержку, внимательность к своим потребностям и к потребностям окружающих, умение общаться в мультикультурном обществе и принимать решения в сложных ситуациях.

В отношении родителей (законных представителей) обучающихся работа может быть направлена на формирование родительского сообщества, профилактику социальной изоляции обучающихся, опору на их содействие в вовлечение обучающихся в мероприятия по ресоциализации. Организация проектных мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся позволит снизить их тревожность в отношении перспективы будущего своих детей.

Примером подобных проектов для родителей (законных представителей) обучающихся может стать организованное Федеральным подростковым центром

²¹ Росмолодежь запустила Службу Заботы – единую поддержку для детей и молодежи // Росмолодежь: [сайт]. – URL: <https://fadm.gov.ru/news/rosmolodyezh-zapustila-sluzhbu-zaboty-edinuyu-podderzhku-dlya-detey-i-molodyezhi/> (дата обращения: 14.07.2025).

Всероссийское мероприятие «Родительская гостиная»²², направленное на формирование семейного и родительского сообщества вокруг подросткового пространства и создание благоприятной обстановки для общения и развития родителей (законных представителей) в контексте понимания подросткового возраста и поиска новых способов укрепления отношений с несовершеннолетними. Организация мероприятия дает возможность взрослым познакомиться с деятельностью подросткового пространства, а также освоить навыки конструктивного общения с подростками в ходе участия в тематических занятиях. Мероприятие может проводиться не только на базе образовательных организаций и ППС-центров, но и на базе подростковых центров, библиотек и организаций. В ходе мероприятия для родителей (законных представителей) обучающихся на базе выбранного пространства организуется тематическая лекция, посвященная навыкам конструктивного общения с подростками, а также создаются условия для их неформального взаимодействия, отдыха и общения, например, настольные игры, чаепитие, творческие мастер-классы, флешмобы, кинолектории. Кроме того, родители (законные представители), принимающие участие в мероприятии, получают дополнительный материал для самостоятельного изучения, который может включать как материалы, посвященные навыкам конструктивного общения в детско-родительской коммуникации, так и возможности, которые может предоставить создаваемое пространство для обучающихся.

Дополнительно, в целях оказания психологической поддержки родителей (законных представителей) обучающихся, составляющих целевую группу, семей из территорий, вовлеченных в последствия боевых действий, при участии МГППУ создан информационный канал «Чай с мятой»²³, в рамках которого публикуются рекомендации психологов по вопросам психологической поддержки, техникам психологической самопомощи, информация о горячих линиях и организациях,

²² #РодительскаяГостиная // Федеральный подростковый центр: [сайт]. – URL: <https://www.xn--bladeawvbbbfnhgog5d9dg.xn--plai/gostinaya> (дата обращения: 14.07.2025).

²³ Чай с мятой. Психологическая поддержка. Канал психологических рецептов помощи родителям. – URL: https://t.me/small_mint_tea (дата обращения: 16.06.2025).

оказывающих психологическую помощь и поддержку, проводятся вебинары, лекции по актуальным темам для родителей (законных представителей), а также реализована возможность обращения родителей (законных представителей) за психологической помощью.

Таким образом, организация работы с родителями (законными представителями) обучающихся не только создает основу для вовлечения обучающихся в мероприятия, направленные на их ресоциализацию, но и содействует снижению психоэмоционального напряжения в семьях, формированию поддерживающей среды для несовершеннолетних, переживших (переживающих) травматический опыт.

3. Оценка психологического состояния несовершеннолетнего, пережившего психотравмирующее событие

Наряду с реализуемой в образовательной организации деятельностью по формированию благоприятного социально-психологического климата, оказанию помощи целевой группе обучающихся в социально-психологической адаптации, профилактике девиантного поведения, развитию системы дополнительного образования и повышению компетентности педагогических работников по вопросам работы с целевой группой обучающихся, важно предусмотреть возможность оказания обучающимся адресной помощи (включая психологическую помощь), на эффективность которой оказывает влияние своевременность проведения диагностических (в том числе психодиагностических) мероприятий.

Диагностику психологического статуса детей и подростков в остром и отдаленном периодах после психической травмы рекомендуется ориентировать на выявление психологических признаков стрессовых реакций, выявление ведущих копинг-стратегий и копинг ресурсов личности, состояний психической дезадаптации и проводить с помощью комплекса информативных психологических методик.

Значимый вклад в выявление первых признаков социальной дезадаптации обучающихся вносят педагоги (в том числе классные руководители), в силу профессиональной деятельности имеющие возможность ежедневного наблюдения за поведением несовершеннолетних.

Помимо Навигатора профилактики, позволяющего определять маркеры отклоняющегося поведения у обучающихся (параграф 1 настоящих методических рекомендаций), МГППУ разработан комплект методических материалов, позволяющих педагогу распознать тревожные факторы в поведении несовершеннолетних, которые могут свидетельствовать о совершении в их отношении физического (в том числе сексуального) насилия, жестокого обращения, оставления в опасности, – Навигатор профилактики виктимизации²⁴. Навигатор профилактики виктимизации адресован социальным педагогам, классным руководителям, советникам директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, педагогам-психологам, педагогам, а также другим специалистам системы профилактики безнадзорности

и правонарушений несовершеннолетних и состоит из 12 памяток: четырех памяток методического характера с разъяснениями общих понятий о виктимизации и восьми памяток, содержащих алгоритмы действий педагогического работника, родителя (законного представителя) обучающегося в случаях выявления (предположения) признаков виктимизации:

1. Алгоритм действий специалиста, когда ребенок сообщает о ситуации физического насилия и/или пренебрежения/оставления в опасности.

2. Алгоритм действий, когда специалист предполагает, что в отношении ребенка было совершено физическое насилие, пренебрежение/оставление в опасности.

3. Алгоритм действий, когда родитель ребенка обращается к специалисту и сообщает о ситуации физического насилия.

²⁴ Навигатор профилактики виктимизации детей и подростков / В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, Е.В. Борисенко, Н.В. Богданович, Н.В. Дворянчиков. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024 г. – 29 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/prevention_of_victimization (дата обращения: 28.07.2025).

4. Алгоритм действий специалиста, когда ребенок является свидетелем ситуации насилия или жестокого обращения.

5. Алгоритм действий специалиста, когда ребенок сообщает о ситуации травли или кибертравли либо находится в такой ситуации.

6. Алгоритм действий, когда ребенок сообщил специалисту о случае совершенного в отношении него сексуального насилия или злоупотребления.

7. Алгоритм действий, если специалист обнаружил признаки, предполагающие возможное сексуальное насилие или злоупотребление в отношении ребенка.

8. Алгоритм действий родителя или иного члена семьи, когда ребенок сообщил о случае совершенного в отношении него сексуального насилия или злоупотребления.

Навигатор профилактики виктимизации направлен для использования в работе руководителям исполнительных органов субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, письмом Минпросвещения России от 5 декабря 2024 г. № 07-5918, а также опубликован на официальном сайте МГППУ.

В целях совершенствования психологической помощи детям и подросткам, пострадавшим в результате боевых действий, специалистами ФКЦ под руководством О.А. Ульяниной проведена серия исследований. Так, в 2023 году проведена оценка состояния детей на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий, в 2024 году совместно с АНО Центр по разработке и внедрению цифровых технологий и программ реабилитации «Без Ограничений» разработан инновационный инструмент скрининговой оценки психологического состояния подростков и взрослых, пострадавших в результате боевых действий, функционирующий в форме чат-бота «Мой компас». Этот инструмент дает возможность респонденту самостоятельно оценить свое состояние и осознать, необходимость использования методов психологической самопомощи или обращения к профессиональной помощи психолога. Данный инструмент представлен в двух версиях: для детей и подростков (до 18 лет)

и взрослых, бот в Telegram представлен по ссылке: <https://t.me/mycompasbot>, и ВКонтакте представлен по ссылке: https://vk.com/mycompas_bot.

Все версии чат-бота «Мой Компас» созданы в формате диалога, содержат элементы геймификации, систему интерпретации результатов по уровням, предзаписанные видео для всех вариантов интерпретации результатов, встроенную систему обработки результатов, а также виртуальные кнопки с вариантами ответов, что позволяет пользователю немедленно получить обратную связь по результатам диагностики, Бот также содержит информацию о телефонах и адресах психологической помощи в зависимости от региона нахождения респондента, а также видео

с упражнениями, направленными на экспресс-саморегуляцию эмоционального состояния.

Вместе с тем, более точной оценке психологического состояния несовершеннолетнего для определения мишеней коррекционной работы и планирования дальнейшей деятельности по психокоррекции, психологической реабилитации, содействия формированию индивидуального образовательного маршрута способствует психологическая диагностика, которая реализуется педагогом-психологом образовательной организации или ППМС-центра посредством специальных психодиагностических методик. Так, в отношении целевой группы обучающихся психодиагностика, проводимая указанными специалистами, позволит выявить особенности эмоционального состояния, уровень тревожности, особенности переживания стресса, определить степень психологической дезадаптации и ресурсы совладания с психотравмирующей ситуацией. Предлагаемые к использованию психодиагностические методики представлены в Приложении 1 к настоящим методическим рекомендациям.

4. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи обучающимся

По результатам проведенных психодиагностических процедур и педагогического наблюдения могут быть выявлены обучающиеся, находящиеся в остром кризисном состоянии и нуждающиеся в экстренной и кризисной психологической помощи. Кроме того, необходимость оказания экстренной, кризисной помощи несовершеннолетнему может быть установлена на основе личного обращения за помощью обучающегося, или его родителя (законного представителя), или его одноклассника (одногоруппника) или педагогического работника. Экстренную и кризисную психологическую помощь обучающемуся оказывает педагог-психолог образовательной организации (при наличии у него соответствующих компетенций); при необходимости, к оказанию данного вида помощи могут привлекаться психологи, педагоги-психологи ППМС-центров

(в том числе антикризисных подразделений ППМС-центров), медицинские психологи. В условиях возникновения психотравмирующих ситуаций особую значимость приобретает своевременное оказание комплексной медико-психологической помощи несовершеннолетним. Экстренная медико-психологическая помощь пострадавшим детям и подросткам, должна проводиться со всеми нуждающимися в ней несовершеннолетними непосредственно после психотравмы и включать индивидуальные формы психологической и медицинской коррекции, консультирование педагогов и родителей.

В ходе оказания экстренной и кризисной психологической помощи осуществляется деятельность, направленная на организацию и реализацию мер вторичной и третичной профилактики негативных психических последствий у целевой группы обучающихся.

В первую очередь в отношении обучающихся в остром кризисном состоянии реализуется адресная психологическая помощь, которая учитывает следующие аспекты:

– снижение степени интенсивности переживания. В кризисной ситуации обучающийся может испытывать различные, в том числе противоречивые чувства (вину, обиду, гнев). Важно рассказать ему, как протекает процесс переживаний, обсудить все возникающие эмоции, помочь ему вербализировать переживаемый эмоциональный опыт, пояснив, что эти меры позволяют осознать происходящее и «прожить» кризис. Предпочтительной формой работы для данного этапа является индивидуальная.

Обучающийся во время консультации может не акцентировать внимание на своих переживаниях, эмоциях, а просто описывать события. Задача педагога-психолога – помочь обучающемуся определить свои переживания, возникшие в ходе кризисной ситуации, описать эмоции, физические ощущения, отношение к поступкам других участников события и к своим собственным. В этом процессе могут быть использованы вопросы, направленные на уточнение переживаний («Как ты себя чувствовал(а)?», «Что ты ощущал(а)?», «Какие чувства ты испытывал(а)?») и определения причинно-следственных связей, рационализацию ситуации («Почему ты обиделся на него (нее)?», «Зачем тебе это нужно?»). Важно создать условия, в которых обучающийся может «выговориться» в безопасной обстановке, в присутствии человека, который его поддерживает и помогает почувствовать, что он не один.

– поиск продуктивных способов выражения эмоций. Слезы, истерика, злость и иные формы внешнего выражения переживаемых обучающимся чувств, позволяют ему эмоционально освободиться от груза переживаний. Вместе с тем педагогу-психологу важно помочь обучающемуся вербализировать свои чувства.

– принятие обучающегося и его состояния. Обучающемуся, находящемуся в острой кризисной ситуации, необходимо ощутить свободу в выражении своего мнения, чувств и переживаний, выборе способов поведения и действий. Педагогу-психологу крайне важно демонстрировать принятие обучающегося, создавать для него безопасную атмосферу, выражать безусловное позитивное внимание, объяснять

обучающемуся, что все его чувства и действия в кризисной ситуации являются естественными для него, приемлемыми и адекватными, «нормальной реакцией на ненормальную ситуацию».

В конце беседы рекомендуется моделировать поведение обучающегося в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей ситуации.

Оказание экстренной, кризисной психологической помощи обучающемуся требует комплексного подхода, в этой связи педагогу-психологу важно провести беседу с родителями (законными представителями) обучающегося, находящегося в кризисном состоянии, пояснить особенности протекания кризиса, рекомендовать способы поддержки, проинформировать о возможностях получения психологической помощи, в том числе специализированной.

В дальнейшем в отношении обучающегося в кризисном состоянии реализуется пролонгированная психологическая помощь, контроль его психоэмоционального состояния для наблюдения динамики изменений и оказания своевременной психологической помощи в случае отсроченных реакций и отдаленных психических последствий.

В рамках третичной профилактики педагог-психолог в целях психологического просвещения проводит мероприятия для представителей администрации образовательной организации, педагогических работников, родителей (законных представителей), обучающихся по информированию о кризисных состояниях, разновидностях кризисных ситуаций, порядке действий, возможностях применения техник самопомощи, получении допсихологической помощи. Развитию у обучающихся устойчивости к трудным жизненным ситуациям содействует формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни, которое может осуществляться в том числе посредством обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с несовершеннолетними, различных литературных сюжетов и иного с акцентом

на способах поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблем. Кроме того, рекомендуется проведение специальных тренинговых внеурочных занятий, направленных на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

Образовательная организация может выступить центром помощи детям в чрезвычайных ситуациях (далее – ЧС) посредством разнообразной академической, социальной и эмоциональной поддержки. Психологическая помощь на базе образовательной организации эффективна, поскольку она чаще всего рассматривается как дружелюбная среда, в которую естественным образом вписана психологическая помощь, благодаря чему становится возможным охватить большее число детей, нуждающихся в поддержке. Образовательные организации могут предоставлять психолого-педагогическую помощь непосредственно обучающимся или рекомендовать обучающемуся, его родителям (законным представителям) обратиться в иную организацию для получения специализированной помощи.

Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Дополнительные ресурсы для обращения за психологической помощью

Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона		Время работы	Целевая аудитория
Горячая линия кризисной психологической помощи	8 (800) 600-31-14	круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии
Общероссийская горячая линия детского телефона доверия	8 (800) 2000-122	круглосуточно	Психологическая помощь несовершеннолетним, а также их родителям (законным представителям) по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения

Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России	8 (495) 989-50-50	круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России	8 (495) 637-70-70	круглосуточно	Психиатрическая помощь
Горячая линия помощи родителям проекта бытродителем.рф	8 (800) 444-22-32 (доб. 714)	с 9.00 до 21.00 (по мск) в будни	Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми

5. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, демонстрирующих признаки дезадаптации

Образовательная организация способна стать центром помощи несовершеннолетним, находящимся в сложной жизненной ситуации, кризисной ситуации, посредством разнообразной академической, социальной и эмоциональной поддержки. Комплексная помощь (психолого-педагогическая, социальная) на базе образовательной организации эффективна, поскольку образовательная организация рассматривается как свободная от стигматизации среда, где существует возможность охватить большее число несовершеннолетних, нуждающихся в поддержке.

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, пострадавших в результате последствий боевых действий (включая обучающихся, составляющих целевую группу), может быть реализовано (одновременно или последовательно) в нескольких направлениях. К первой группе, ориентированной на общее психологическое благополучие и социальную поддержку обучающихся, относятся меры по расширению возможностей их социальной включенности в жизнь общества.

Формами реализации могут выступать детские и молодежные объединения, клубы, мероприятия по социокультурной интеграции.

В рамках реализации первого направления необходима работа психолого-просветительского характера со взрослым окружением – родителями (законными представителями) и педагогическими работниками, в том числе в части разъяснения особенностей проявления и возрастной специфики травматического стресса. Также актуальны программы повышения квалификации педагогов и психологов в сфере образования, по развитию коммуникативной и конфликтологической компетентности, знакомству с особенностями работы с детьми из семей беженцев и (или) вынужденных переселенцев.

Вторая группа мер ориентирована на профилактику негативных последствий длительного стресса у пострадавших посредством организации коррекционно-развивающей работы. Исследователи отмечают разнообразие методов оказания психологической помощи в зависимости от уровня стресса, при этом некоторые методы, такие как самовыражение в творчестве и психологическое просвещение, повышение психологической культуры, являются общими для преодоления разных видов стресса. Также важен учет и использование свойственных для конкретной культуры традиционных практик социальной поддержки.

Третье направление работы – выявление психологических нарушений у пострадавших детей и подростков и направление их на лечение психологических нарушений у пострадавших детей и подростков у врача-психиатра.

Наиболее эффективна комплексная многоуровневая поддержка, обеспечивающая комплекс мер по социокультурной адаптации, и интегрирующая медицинскую, педагогическую и психологическую помощь. В образовательных организациях важно создать именно такую многоуровневую системную поддержку, включающую стратегии для всех детей и подростков (универсальный уровень), для обучающихся, составляющих целевую группу входящих в группу риска (для несовершеннолетних с

умеренными нарушениями адаптации), а также индивидуальный уровень для тех, кому необходима более интенсивная поддержка.

При проведении комплексной реабилитации детей и подростков, рекомендуется проведение психолого-педагогической и социальной помощи родителям (законным представителям), пострадавших несовершеннолетних, включая групповые занятия и психолого-педагогические тренинги, оказание консультативной юридической, социальной помощи родителям (законным представителям), информирование по социальным, психолого-педагогическим проблемам. При проведении реабилитации детей и подростков целесообразно использовать комплексно-целевую программу медико-социальной и психолого-педагогической реабилитации, включающую различные организационно-методические подходы, целевые функции и мероприятия.

Основной этап реабилитации пострадавших детей и подростков, рекомендуется ориентировать на комплекс психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, включающих индивидуализированные коррекционно-оздоровительные мероприятия, а также педагогические мероприятия (педагогическая диагностика, занятия в группе, работа педагога-логопеда, педагога-психолога, социального педагога, коррекционно-развивающие методики обучения, досуговая деятельность, работа с родителями (законными представителями)) социальную помощь в форме консультирования, информирования.

Реабилитация детей и подростков включает мероприятия по совершенствованию профессиональных компетенций специалистов, выполняющих задачи психологической, психолого-педагогической помощи, в том числе проведение семинаров, мастер-классов, совещаний, конференций с целью обмена профессиональным опытом по оказанию помощи и реабилитации пострадавших несовершеннолетних, организацию супервизии и профилактики эмоционального выгорания.

Комплексный характер предполагает в том числе длительную психолого-педагогическую работу с последствиями непрерывного травматического стресса

у обучающихся и членов их семьи. Так, Р. Пэт-Хоренчик с соавторами отмечает, что фокусом данной работы становятся не только последствия травматического опыта, но и коррекция широкого спектра нарушений когнитивной деятельности, регуляции внимания, сенсорной регуляции и агрессивного поведения²⁵.

Три этапа психологической помощи при травматическом стрессе с учетом сочетания техник и упражнений из разных направлений и методов психотерапии выделяет Р.В. Кадыров²⁶.

Первый этап ориентирован на решение задачи по стабилизации состояния пострадавшего на психофизиологическом уровне. Используются психодиагностические методики, проводится работа по развитию ресурсов и расширению представлений о психологических феноменах – психообразование. Этап завершается, когда пострадавший чувствует себя стабильно хорошо, может регулировать свои внезапно возникающие эмоции и болезненные симптомы психической травмы вне кабинета психолога, когда у человека достаточно внутренних сил для углубления в событие, вызвавшее травматический стресс. На этом этапе крайне важны доверительные отношения с психологом, и конструктивные контакты со значимым социальным окружением, поскольку они выступают психологической опорой для личности. Особенно значим социальный ресурс в работе с несовершеннолетними.

Второй этап – трансформация. Задача данного этапа состоит в работе с травматической историей, непосредственно с травматическими переживаниями для того, чтобы пострадавший смог в более безопасном контексте вновь прожить и принять произошедшее. На этом этапе проводится работа с переживанием сильных негативных психотравмирующих эмоций, таких как страх, стыд и вина.

²⁵ Pat-Horenczyk, R. Continuous Traumatic Stress and the Life Cycle: Exposure to Repeated Political Violence in Israel / R. Pat-Horenczyk, M. Schiff // Current Psychiatry Reports. – 2019. – No. 21 (71). – DOI 10.1007/s11920-019-1060-x.

²⁶ Кадыров, Р.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р.В. Кадыров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство «Юрайт», 2025. – 644 с. – ISBN 978-5-534-20196-3.

Третий этап – интеграция. Задача этого этапа – формирование новой идентификации, интеграция полученного опыта преодоления психической травмы в жизнь, как части жизненной истории и обретение смыслов будущей жизни. На данном этапе психологической помощи проводится работа по конфронтации с психической травмой и построению новой ориентации в жизни на основе психотравмирующего опыта. При этом необходима работа по переносу навыков и опыта психологической помощи в повседневный контекст, часто включающая в себя выявление и компенсацию элементов пропущенного опыта в процессе развития и тестировании навыков саморегуляции.

Комплексный характер помощи обеспечивается и при организации психологической помощи семье с использованием ряда методов психологического воздействия: групповые занятия с родителями (законными представителями) по родительским навыкам, методам управления стрессом, навыкам решения проблем, доступу к социальной поддержке, самопомощи и предотвращению рецидивов. Эти методы потенциально способствуют психическому здоровью и психосоциальной устойчивости несовершеннолетних, повышая уровень психологического благополучия родителей (законных представителей) и расширяя знания и навыки позитивного детско-родительского взаимодействия²⁷.

Специфика психологической помощи, а также маршруты комплексного психологического сопровождения обучающихся определяются на основе диагностического заключения об уровне адаптации и наличии признаков дезадаптивного поведения, что помогает специалистам оказать помощь обучающимся как можно быстрее и эффективнее.

С учетом выделяемых ФКЦ групп дезадаптации целевой группы обучающихся (описаны в параграфе 1 настоящих методических рекомендаций) психолого-

²⁷ Does the therapist matter? Therapist characteristics and their relation to outcome in trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents / E. Pfeiffer, S.M. Ormhaug, D. Tutus, T. Holt, R. Rosner, T. Wentzel Larsen, T.K. Jensen // European Journal of Psychotraumatology. – 2020. – No. 11(1). – DOI 10.1080/20008198.2020.1776048.

педагогическое сопровождение несовершеннолетних имеет специфические особенности.

В ситуации, когда у обучающегося выявлен уровень нормы адаптационных процессов, рекомендуется наблюдение и психологическая профилактика для развития навыков саморегуляции и отслеживания изменений состояния и возможных проявлений физиологических последствий стресса. Сопровождение обучающихся могут проводить педагоги-психологи и социальные педагоги образовательных организаций и ППМС-центров, а также иные педагогические работники, специалисты службы опеки и попечительства.

В случае, когда обучающийся, по результатам диагностики, характеризуется наличием признаков легкой дезадаптации, он способен успешно адаптироваться к изменению условий, быстро восстанавливается после стрессов и травмирующих переживаний, успешно справляется с возникающими трудностями, умеет извлекать уроки из неудач, трансформировать негативный опыт в возможности для личностного роста, имеет оптимистичный взгляд на жизнь, вера в себя и свои возможности.

При выявлении у обучающихся признаков дезадаптации легкого уровня рекомендуется проведение психопрофилактики направленной на отслеживание состояния и физиологических последствий стресса, стабилизацию психофизиологического состояния. А также психологическое просвещение и развитие психологической культуры личности, самоанализа и самопознания, расширение коммуникативной и конфликтологической компетентности.

Если по результатам диагностики обучающийся характеризуется наличием признаков умеренной дезадаптации, он, в целом, способен адаптироваться к изменению условий, восстанавливаться после пережитых стрессов, справляться с возникающими трудностями, извлекать уроки из неудач, однако в условиях сильного стресса

или перегрузок может испытывать выраженные затруднения в совладании с ними,

нуждается в поддержке и развитии способностей в саморегуляции. Рекомендуется развитие жизнестойкости и навыков совладания со стрессом.

Когда человек оказывается в экстремальной ситуации, его модель мира, жизненные ценности, способы поведения перестают выполнять свои функции и их нужно формировать заново, в том числе это выражается в усилении психологических защитных механизмов. Психика использует защиты для сохранения целостности. Механизмы психологических защит играют важную роль в процессе социализации человека, помогая ему успешно справляться с эмоциональными и психическими нагрузками. Однако защиты, как способы адаптации, могут не только помогать сохранять психическую целостность, положительные чувства и эмоции по отношению к себе и другим, но и в конкретных обстоятельствах вызывать обратный процесс – дезадаптацию – и влиять на появление различных нарушений личности. Таким образом, травматический опыт может стимулировать непродуктивные механизмы защиты, способные препятствовать развитию.

Особенности переживания посттравматического стресса у обучающихся с разными психологическими защитами исследовалась Н.Л. Бундало и Ц.П. Короленко. Авторы пришли к выводу что при легкой степени тяжести травматизации наиболее вероятно использование такого механизма психологической защиты как гиперкомпенсация. При травматизации средней степени тяжести формируются защиты второго варианта, когда человек отстраняется от внешней среды, становится менее эмоционально вовлеченным (избегание, изоляция, отстранение). При травматизации тяжелой степени определяются такие защиты как бегство от «Я» и отрицание собственных негативных черт (вытеснение, проекция, идентификация)²⁸.

Психологическая защита является «совокупностью действий, нацеленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности

²⁸ Бундало, Н.Л. Диссоциативные нарушения и психологические защиты при хроническом посттравматическом стрессовом расстройстве различной степени тяжести / Н.Л. Бундало, Ц.П. Короленко // Medline. – 2008. – Т. 9, ст. 8. – С. 73-89.

и устойчивости био-психологического индивида»²⁹. Однако, чрезмерно выраженные психологические защиты, предназначенные для стабилизации личности, могут привести к противоположному результату в виде деформаций характера, трудностей в адаптации и личностном развитии.

Наиболее распространенные виды психологических защит: вытеснение, регрессия, проекция, замещение, избегание, идентификация, реактивное образование, изоляция, отрицание, подавление, интеллектуализация и сублимация. Направления психокоррекционной работы по нормированию психологических защит предложены Е.Л. Доценко. Перед психологом, по мнению автора, стоит глобальная задача по расширению компетентности человека в общении, решение которой включает ряд направлений обучения³⁰:

- 1) стимулирование процесса целеполагания;
- 2) повышение сензитивности;
- 3) повышение инструментальной гибкости;
- 4) обучение средствам управления психическими состояниями;
- 5) усиление душевного потенциала: укрепление личностной силы, осмысление духовных опор.

Решение задач психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся, демонстрирующих признаки легкой и умеренной дезадаптации, требует организации работы со всеми участниками образовательных отношений:

1. Работа с обучающимися:

- своевременное выделение групп риска для составления маршрута психолого-педагогического сопровождения;
- повышение психологической культуры среди несовершеннолетних, проведение информационно-разъяснительной работы;

²⁹ Котенева, А.В. Психологическая защита личности: монография / А.В. Котенева. – Москва: МГГУ, 2013. – 562 с. – ISBN 978-5-91615-037-7.

³⁰ Богданова, М.В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию / М.В. Богданова, Е.Л. Доценко. – Тюмень: Издательство «Мандр и К», 2010. – 204 с.

- организация профилактической работы с целью сохранения и поддержания физического, психологического и социального благополучия, содействие формированию знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации в трудной жизненной ситуации;

- организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы с целью минимизации имеющихся проявлений дезадаптации несовершеннолетних;

- психологическое консультирование обучающихся, проведение психологической реабилитации при тяжелой степени травматизации несовершеннолетних.

2. Работа с родителями (законными представителями):

- проведение просветительской, информационно-разъяснительной работы по вопросу создания условий, способствующих адаптации детей, информирование о возрастных и психологических особенностях несовершеннолетних разного возраста, о возможных проявлениях психологического неблагополучия, повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах коммуникации с ребенком;

- профилактическая работа, направленная на обеспечение родителей (законных представителей) знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного детско-родительского взаимодействия, разработка психологических рекомендаций по вопросам профилактики дезадаптивных форм поведения у несовершеннолетних.

3. Работа с педагогами:

- повышение психологической грамотности педагогов, информирование о психологических аспектах формирования благоприятной для адаптации несовершеннолетних среды, осуществление методической помощи при проведении групповых мероприятий с обучающимися и родителями (законными представителями);

– консультирование по вопросам совершенствования учебно-воспитательного процесса, оказание психологической поддержки³¹.

Психолого-педагогическую помощь лицам с проявлениями дезадаптации легкой и умеренной степени могут оказывать педагоги-психологи образовательных организаций и специалисты ППС-центров. В процессе оказания психолого-педагогической помощи педагогом-психологом образовательной организации проводится промежуточная и контрольная психодиагностика.

Конкретные техники и приемы работы психолога с обучающимися разного возраста, педагогами и родителями (законными представителями), представлены в Приложении 2.

При выявлении обучающихся с признаками дезадаптации среднего уровня рекомендуется проведение психокоррекционных мероприятий, направленных на восстановление когнитивных процессов, стабилизацию психофизиологического и эмоционального состояний, развитие навыков саморегуляции, отслеживание состояния и физиологических последствий стресса. Для обучающихся, у которых выявлены признаки выраженной дезадаптации рекомендуется провести углубленную психологическую диагностику, после которой необходимо привлечение клинических психологов, врачей-психиатров, врачей-неврологов и совместное определение направлений коррекционно-развивающей работы. Психиатрическая и иная медицинская помощь обучающемуся оказывается при наличии согласия родителей (законных представителей).

При выраженной дезадаптации обучающийся испытывает значительные трудности в адаптации к новым условиям, в совладании со стрессом и медленно восстанавливается после таких ситуаций. В связи с истощением психофизиологических ресурсов в результате длительного воздействия стрессовой или

³¹ Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.

психотравмирующей ситуации наблюдаются проявления акцентуаций характера, как правило по типу психастении. Обучающийся с трудом адаптируется к быстрым изменениям требований, перегрузкам, недостаточно уверен в себе и своих возможностях, имеет сниженную эмоциональную устойчивость, может быть склонен к негативным мыслям и переживаниям, что дополнительно препятствует успешному совладанию с трудностями и стрессом. Такие обучающиеся нуждаются в целенаправленной психологической поддержке, развитии навыков адаптации эффективного совладания со стрессом, повышении стрессоустойчивости, развитии жизнестойкости и сети социальной поддержки, создании поддерживающих условий дома и в школе. Психолого-педагогическую помощь таким обучающимся могут оказывать педагоги-психологи образовательных организаций, специалисты ППМС-центров, медицинские психологи и врачи-психиатры.

Н.М. Захаровой с соавторами разработан алгоритм комплексной психологической помощи детям, возвращенным из зон боевых действий на Ближнем Востоке, основанный на теоретическом анализе и практике работы с детьми в Чеченской Республике и Республике Дагестан³². Данные подходы возможно применять и к рассматриваемой в настоящих методических рекомендациях целевой группе обучающихся. По мнению авторов, комплексные психотерапевтические программы, направленные на коррекцию ПТСР у детей, используют различные психотерапевтические методы и техники, объединенные общей терапевтической целью. На первом этапе психотерапевтического вмешательства осуществляется:

– обучение приемам мышечной релаксации: в зависимости от возраста пациентов могут использоваться более простые приемы (прикладная релаксация Л. Оста –

³² Захарова, Н.М. Комплексная психотерапия посттравматических расстройств у детей, возвращаемых из зон боевых действий / Н.М. Захарова, Л.О. Пережогин, А.В. Милехина // Российский психиатрический журнал. – 2022. – № 4. – С. 57-63.

Д. Кларка, или прогрессивная релаксация Э. Джекобсона, или обучение аутогенной тренировки по И. Шульцу – в ускоренных модификациях);

- обучение приемам контролируемого дыхания (по Р. Вильсону, по В.В. Макарову);

- более сложные техники, в частности репродуктивная тренировка А.Г. Панова, как правило, доступны только подросткам старшего возраста;

- обучение приемам интероцептивного воздействия, включая воздействие в воображении (систематическая десенсибилизация);

- обучение методам самонаблюдения, планирования своей деятельности и самостоятельного поощрения (для старших детей и подростков), что позволяет осуществлять дифференцированное подкрепление желаемых форм поведения. Продолжительность первого этапа составляет 8-10 сеансов и, как правило, укладывается в 2 месяца. С детьми дошкольного и младшего школьного возраста работа на первом этапе осуществляется в игровой форме.

На втором этапе работы используются техники переключения внимания, контроля над автоматическими мыслями, поиска альтернативных мыслей и видов конструктивного поведения, управляемого изменения представлений, в том числе представления позитивного будущего. Занятия проводятся индивидуально и в группах, сформированных с учетом пола, возраста, уровня развития и степени травматизации детей. Для подростков предпочтительна групповая форма работы. В рамках групповой работы хорошо зарекомендовали себя ролевые игры. Продолжительность второго этапа также составляет 8-10 встреч (примерно 2 месяца).

Третий этап работы подразумевает работу с личностью ребенка, направленную на:

- когнитивную сферу, интеллектуальное осознание внутренних проблем и конфликтов, в том числе не связанных с психической травмой, собственных защитных механизмов, характера своего поведения в различных ситуациях;

– эмоциональную сферу, включая вербализацию своих переживаний, получение эмоциональной поддержки, обучение активному поиску позитивных впечатлений от обычных событий повседневной жизни, формирование эмоционально окрашенного и позитивного образа «Я»;

– поведенческую сферу – поиск, формирование и закрепление адекватных форм поведения, общения со сверстниками и взрослыми. Данный этап может быть осуществлен клиническим психологом и врачом-психотерапевтом.

Несовершеннолетний находится в социуме, и ведущую роль в его жизни играют члены его семьи, с которыми ему необходимо выстраивать доверительные и конструктивные отношения. В связи с чем особую значимость при коррекции стрессовых состояний у детей и подростков имеет восстановление внутрисемейных отношений.

Таким образом, методы работы со стрессом эффективны при использовании их на нескольких уровнях организации психики – от простого снятия физиологического напряжения, включая когнитивно-поведенческую работу по формированию навыков распределения психологических и социальных ресурсов в долгосрочной временной перспективе, до духовно-нравственного уровня личностного самоопределения и формирования гражданской идентичности³³.

Поэтапный алгоритм психологического сопровождения развития жизнестойкости через осознание и расширение спектра имеющихся у человека индивидуальных и средовых ресурсов разработан А.И. Лактионовой³⁴.

Первый этап работы – это определение наличных ресурсов человека, и их совместный анализ. Важно удостовериться, осознает ли человек эти ресурсы. Если нет, то на этом этапе важно уделить время рефлексии, позволяющей достичь

³³ Розенова, М.И., Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. – 2023. – № 12(3). – С. 19-30. – DOI 10.17759/jmfp.2023120302.

³⁴ Лактионова, А.И. Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды: специальность 5.3.7. «Возрастная психология»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Анна Игоревна Лактионова. – Москва, 2024. – 325 с.

понимания, на что и на кого человек может опираться в сложных жизненных обстоятельствах. Человек вспоминает и описывает ситуации, с которыми ему удалось успешно справиться. Подробный совместный анализ, фокусирующийся на том, что именно было причиной успеха и обобщение этих случаев, позволяет осознать внутренние и внешние ресурсы и умение применять их в жизни. Итогом работы на этом этапе может стать самоощущение себя как более сильного человека, который сможет справиться со сложной ситуацией.

На втором этапе ключевая задача – расширение индивидуальных и средовых ресурсов человека, анализ причин их блокировки и формирования навыков использования. В первую очередь выявляются те компоненты индивидуальной жизнестойкости, которые имеются в наличии, но при этом не включены в актуальное поведение. Наблюдая за собой в повседневной жизни, человек отмечает случаи, когда именно эти ресурсы помогли ему по-другому отреагировать, сохранить эмоциональное спокойствие и уверенность в себе, аргументированно доказать свою правоту, наладить общение, добиться успеха и т.д. Анализ направлен на стимулирование мотивации к овладению навыками их использования. Результатом этого этапа является осознание возможности управления собственной жизнью и овладения конкретными навыками использования своих индивидуальных ресурсов и ресурсов среды.

На третьем этапе анализируются цели и задачи, которые осознанно ставит перед собой человек, исходя из индивидуальности, сферы интересов и актуальной ситуации своей жизни. Обсуждая с человеком его конкретные планы на будущее, важен анализ того, каким образом он сумеет реализовать эти планы, что дает ему уверенность в том, что воплотить их в жизнь, на что при этом опираться. Продолжительность каждого этапа варьируется в зависимости от конкретного человека и его ситуации. В реальной работе эти этапы не имеют такого четкого разграничения.

Возрастно-ориентированная программа по развитию жизнестойкости разработана Селивановой О.А. с соавторами³⁵ и включает следующие направления деятельности:

1. Социально-психологическое направление.
2. Социально-педагогическое направление деятельности.
3. Социально-медицинское направление деятельности.
4. Социально-правовое направление деятельности.

1. Социально-психологическое направление нацелено на формирование у детей и подростков личностных ресурсов, которые помогут им сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам. Ключевые задачи:

– Развитие качеств, позволяющих поддерживать чувство собственного достоинства на высоком уровне:

когнитивные: умение ставить цели, ясное представление конечного результата своей деятельности, осмысление конструктивных способов решения ситуации, построение плана (алгоритма) собственных действий с учетом внешних условий ситуации, навыки переосмысления проблемы, соотнесения собственных целей с ситуацией, своевременной коррекции плана;

эмоциональные: эмпатия, доброжелательность, контроль собственных эмоций, аффилиация;

рефлексивные: умение разбираться в себе самом, адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, понимание собственных потребностей, осознание степени личной ответственности за содержание и результаты осуществляемой деятельности;

волевые: планирование ситуации в соответствии с собственными целями и настойчивость в реализации, умение сохранять в течение длительного времени заинтересованность в результатах, координация усилий других людей по разрешению

³⁵ Резильентность подростков со слабоалкогольной зависимостью: монография / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Тюменский государственный университет; Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета. – Тюмень: ТюмГУ-Press, 2022. – 154 с. – ISBN 978-5-400-01681-3.

ситуации, способность просить помощь и поддержку в субъективно сложной ситуации, способность такую поддержку получить.

- Развитие способности реалистичного оценивания и позитивного принятия не только окружающей среды, но и себя, как личности.

- Формирование навыка отношения к неизбежным изменениям как к вызову и возможности для роста, а не как к угрозе безопасности и стабильности.

Существует возрастная специфика содержания мероприятий в социально-психологическом направлении:

В дошкольном и младшем школьном возрасте актуально развитие:

- навыков эмоционального отреагирования, привлечение внимания взрослого, ориентированного на сотрудничество с ними;

- основ самопринятия и самоуважения, уверенности в себе;

- волевых усилий;

- опыта адекватного реагирования на критику.

Важно также проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т. п.).

В группах младшего подросткового возраста актуально развитие:

- навыков, позитивного самоанализа и анализа ситуаций жизни;

- поиска неординарных решений, коммуникативных навыков, снижение уровня тревожности (личностная детерминанта);

- опыта доброжелательного отношения к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых);

- устойчивой моральной системы («плохо» и «хорошо»).

В подростковом возрасте актуально развитие:

- адекватной самооценки, коммуникабельности, организованности, креативности;

- навыков рефлексии собственных чувств (осознанное восприятие всего происходящего, осознание своей роли в достижении цели и пр.);

- когнитивных навыков планирования процесса решения трудности и достижения желаемой цели;
- стремления к совершенствованию, через образы-стимулы (общение со значимыми людьми, образы героев книг и кинофильмов);
- индивидуальных базисных и ситуационно-специфических конструктивных форм и способов построения контактов с окружающими;
- социальной компетентности (наработка практики подобных отношений): самостоятельное планирование мероприятий, самостоятельная реализация своих инициатив, ощущение ответственности за результаты своей деятельности, совместная деятельность со значимым взрослым.

Кроме того важны:

- наличие друзей, развитие навыков общения;
- доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.

В старшем подростковом возрасте актуально развитие:

- навыков саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль);
- интернального локуса контроля, креативности, организованности, способности поиска и принятия неординарных решений;
- морально-нравственных качеств: способность брать на себя ответственность, совладать с ситуацией не в ущерб окружающим (личностная детерминанта);
- социальной компетентности (наработка практики передачи опыта жизнестойкого поведения: показа его преимущества и пр.).

Это важно для того, чтобы подростки в этом возрасте сделали осознанный выбор в пользу жизнестойкости как варианта взаимоотношений с миром (динамическая детерминанта).

2. Социально-педагогическое направление деятельности нацелено на развитие социально-педагогических и культурных условий проявления жизнестойкости.

Ключевые задачи:

– Развитие родительских компетенций, способствующих становлению качества с учетом сензитивных периодов развития:

навыков формирования в раннем возрасте ребенка базового доверия к миру (приемы оценивания, демонстрации принятия, поддержки и т.д.) с одновременной профилактикой возникновения эффекта «выученной беспомощности»;

навыков создания ситуаций успеха (в т. ч. в зонах «ближайшего и потенциального развития»);

навыков включения ребенка в изменчивую богатую впечатлениями среду;

навыков конструктивного общения с ребенком (активное слушание, Я-сообщения);

навыков конструктивного контроля (предъявление требований, система поощрений/наказаний и т. д.).

– Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению проявления родителями (законными представителями) указанных компетенций в системе детско-родительских отношений. Предпочтительнее следующие формы работы: индивидуальное консультирование; тренинговые занятия; группы взаимопомощи.

Существует возрастная специфика содержания мероприятий для родителей (законных представителей) в социально-педагогическом направлении.

В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенка: поощрение конструктивных форм отреагирования; включение в конструктивные формы сотрудничества по просьбе ребенка (регулятивный фактор).

В группах младшего подросткового возраста: демонстрация примеров отношений, позволяющих адекватно встретить и преодолеть сложность и ощущение себя участником подобного взаимодействия (динамическая детерминанта); поощрение инициативы ребенка, предоставление возможности ее развития для саморегуляции.

В подростковом возрасте: организация личного опыта подростка по адекватному восприятию и преодолению сложности с фокусировкой внимания на принципах жизнестойкого поведения (регулятивный фактор).

В старшем подростковом возрасте: организация опыта преодоления реальных личностно значимых сложностей (регулятивный фактор).

3. Социально-медицинское направление деятельности.

Нацелено на формирование компетенций конструктивного самосохранительного поведения (стремления человека к сохранению достигнутого уровня жизни и деятельности, гармонизация внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности). Ключевые задачи:

- Освоение навыков самоменеджмента (рациональное распределение времени, принятие и поддержание собственного имиджа).

- Освоение навыков нормализации и поддержания психоэмоционального здоровья, психической и физиологической саморегуляции, профилактики эмоционального выгорания и других деструктивных состояний, способам релаксации.

Предпочтительнее следующие формы работы: индивидуальное консультирование, тренинги.

4. Социально-правовое направление деятельности.

Нацелено на формирование субъективной правовой (нормативной) ответственности (качество личности, выражающееся в самоконтроле за соблюдением в своем поведении норм закона, или правовых норм) в аспекте исполнения родительских обязанностей. Ключевые задачи:

- Осознание значимости норм закона для себя и общества в целом.

- Формированием системы интериоризированных правовых норм и требований к роли родителя (законного представителя).

- Формирование негативного эмоционального отношения к совершенным поступкам в случае их противоречия правовым нормам.

– Готовность принять на себя ответственность за нарушение нормы закона и осуществить деятельность по заглаживанию вреда.



Предпочтительнее следующие формы работы: индивидуальное консультирование, информирование (просвещение) – тематические семинары для родителей, «семейные гостиные», информационно-методические ресурсы, обращение на Горячую линию правовой

помощи.

Психолого-педагогическую помощь лицам с проявлениями выраженной дезадаптации могут оказывать специалисты ППМС-центров, медицинские работники, профильные специалисты. В процессе оказания психолого-педагогической помощи педагогом-психологом образовательной организации проводится углубленная психодиагностика с последующей маршрутизацией к таким специалистам. Конкретные техники и приемы работы педагога-психолога с обучающимися разного возраста представлены в Приложении 2.

Программа психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся может быть построена по принципу разработанной специалистами ФКЦ программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Я в мире и мир во мне»³⁶, которая позволяет повысить уровень психологического благополучия и безопасности образовательной среды в общеобразовательной организации, а также снизить риск возникновения негативных эмоциональных состояний, деструктивных форм поведения у обучающихся.

Цель программы «Я в мире и мир во мне»: психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся

³⁶ Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Я в мире и мир во мне» // Московский государственный психолого-педагогический университет: [сайт]. – URL: <https://mgppu.ru/resources/files/programmcorrect/teestr/5.%20Программа%20Я%20в%20мире%20и%20мир%20во%20мне.pdf> (дата обращения: 28.07.2025).

в трудной жизненной ситуации, направленное на развитие межкультурной коммуникации с помощью формирования копинг-стратегий совладающего поведения.

Задачи программы:

1. Реализовать комплекс просветительских психолого-педагогических мероприятий по включению педагогических работников, родителей (законных представителей) в процесс развития межкультурной коммуникации обучающихся.

2. Обеспечить непрерывный мониторинг процесса и результата психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3. Развивать у обучающихся внутренние ресурсы (сплоченность, эмоциональная саморегуляция, толерантность, этнокультурная идентичность; коммуникативность, бесконфликтное поведение, система ценностей), которые способствуют адекватному выбору копинг-стратегии совладающего поведения.

4. Проанализировать итоги работы по формированию копинг-стратегий совладающего поведения в процессе комплексного психолого-педагогического сопровождения межкультурной коммуникации обучающихся.

Ключевые направления работы по программе «Я в мире и мир во мне» состоят в формировании копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся, предполагающих активное сопротивление трудностям с помощью актуализации собственных ресурсов, таких как: сплочение, командообразование, бесконфликтное общение, коммуникативные способности, толерантность, саморегуляция эмоционального состояния в различных ситуациях. В программу также включены направления работы в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся в подготовке к экзаменационным испытаниям и создания условий преемственности при переходе на следующий уровень образования.

Содержание программы «Я в мире и мир во мне» основывается на следующих принципах:

– принцип системности, который реализуется через включения в процесс психологического сопровождения всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников);

– принцип активности реализуется в связи с признанным в отечественной психологической науке понятием ведущей деятельности и стимулирует: активную позицию субъекта несовершеннолетнего, нацеленность на конкретный результат действия, а также учет психических новообразований, характерных для определенного возраста. Ввиду того, что программа охватывает различную по возрасту целевую аудиторию – обучающихся с 1-го по 11-й класс – содержание занятий строится с учетом их индивидуально-психологических особенностей и ведущей деятельности;

– принцип концентрации, понимание и практическая реализация которого осуществлены через идею зоны ближайшего развития Л.С. Выготского, когда возникающие перед ребенком задачи решаются при направляющей поддержке взрослого. В предлагаемой программе зоной ближайшего развития может являться применение адаптивных копинг-стратегий совладающего поведения в межкультурной коммуникации, а роль взрослого заключается в организации комплексного психологического сопровождения формирования необходимых копингов;

– принцип метаресурса, обеспечивается благодаря деятельности направленной на развитие способности к управлению собственными ресурсами, сформированность которых способствует выбору копинг-стратегии в конкретной ситуации межкультурного взаимодействия. Проведя научный анализ отечественных исследований, мы пришли к пониманию, что ресурсами, актуальными в межкультурной коммуникации являются такие качества, свойства и конструкты личности,

как: сплоченность, толерантность, коммуникативность, бесконфликтное поведение, эмоциональная саморегуляция, этнокультурная идентичность, система ценностей;

– принцип личностного подхода в учете групповых, общественных интересов и ценностей. Данный принцип позволяет акцентировать внимание обучающихся

на уважение интересов и ценностей каждого нового участника коллектива, а также всей учебной группы как независимого и уникального мини-сообщества;

– принцип диалога и взаимодействия культур, являющийся одним из основополагающих принципов поликультурного образования. Уникальность участников целевой выборки заключается в их культурной схожести и в то же самое время серьезных различиях. Таким образом, поликультурные особенности обучающихся выступают ключевым фактором, формирующим смысловые «мостики» по установлению межкультурной коммуникации и, как следствие, формированию копинг-стратегий.

Тематический план программы включает четыре раздела (Приложение 3). В ходе диагностического раздела осуществляется сбор данных измеряемых психологических феноменов. Организационный раздел направлен на включение педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) участников в совместную деятельность по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся. Содержание профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий предполагает тренинговую работу по формированию копинг-стратегий совладающего поведения, через актуализацию собственных ресурсов обучающихся по программе начального общего образования (1-4 классы), по программе основного общего образования (5-8 классы), по программам основного и среднего общего образования (9-11 классы). Завершающий раздел включает в себя подведение итогов реализации программы, получение обратной связи от обучающихся и других участников образовательных отношений (педагогических работников, родителей (законных представителей), в том числе в форме экспертной оценки, а также отслеживания возможных социально-психологических эффектов и отсроченных результатов психологического сопровождения. Реализация программы рассчитана на 30 недель учебного года с частотой проведения занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час.

В целом, можно констатировать наличие в современной психологии программ и конкретных алгоритмов психологической помощи несовершеннолетним, пострадавшим в результате военных действий. Методы работы с травматическим стрессом эффективны при их комплексном использовании – на психофизиологическом уровне необходимы меры по снижению напряжения, восстановлению чувства безопасности, собственно психологическая работа может быть ориентирована на развитие саморегуляции, оценку и распределение человеком своих психосоциальных ресурсов, формирование поведенческих навыков управления ими, и духовно-нравственный экзистенциальный уровень предполагает постановку и решение вопросов личностного самоопределения в долгосрочной жизненной перспективе³⁷.

6. Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних, находящихся в пунктах временного размещения

Обеспечение населения временным жильем в ЧС закрепляется нормативным правовым актом высшего должностного лица субъекта Российской Федерации или органа местного самоуправления с указанием перечня пунктов временного размещения (далее – ПВР). Координационным органом управления в ЧС является комиссия по предупреждению и ликвидации ЧС и обеспечению пожарной безопасности субъекта Российской Федерации, в том числе и по вопросам организации оказания психологической и медицинской помощи пострадавшим в ЧС. Меры, направленные на ресоциализацию пострадавших обучающихся, находящихся в ПВР, планируются с учетом специфических условий жизни и их потребностей.

Состояние неопределенности и нестабильности, травматический опыт и интенсивные эмоциональные переживания, разрыв связей с привычной социальной средой (родственниками, друзьями), вынужденное сокращение социальной дистанции,

³⁷ Розенова, М.И., Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. – 2023. – № 12(3). – С. 19-30. – DOI 10.17759/jmfp.2023120302.

отсутствие возможности уединения – эти и иные факторы способны повлечь возникновение конфликтов среди эвакуированных пострадавших, повышению социальной напряженности и развитию негативных эмоциональных состояний, обострение семейных конфликтов (как между взрослыми членами семьи, так и между взрослыми и детьми), повышение агрессии, стремление к социальной изоляции, трудности в коммуникации и межличностных отношениях, утрату представлений о своем будущем, отсутствие мотивации к образовательной и трудовой деятельности.

В этой связи лицам, ответственным за организацию и функционирование ПВР, важно обеспечить для вынужденных переселенцев не только удовлетворение их базовых потребностей, но и доступ к квалифицированной психологической помощи, в том числе экстренной и кризисной, психологической реабилитации и поддержки.

В ПВР психологическая помощь оказывается, в том числе на основе осуществления межведомственного взаимодействия организаций, подведомственных федеральным и региональным органам исполнительной власти. Работа психологов Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий направлена на организацию размещения пострадавших, в том числе обучающихся в ПВР, информирование их о возможности получения психологической помощи, оказание экстренной и кризисной психологической помощи, сопровождение мероприятий. Медицинские психологи организаций, подведомственных Министерству здравоохранения Российской Федерации принимают участие в оказании экстренной и кризисной психологической помощи, оказывают помощь при возникновении острых стрессовых реакций

или отсроченных последствиях травматического опыта, информируют обучающихся и родителей (законных представителей) о возможности получения помощи медицинского характера, возможности прохождения реабилитации при необходимости. Педагоги-психологи образовательных организаций привлекаются к работе в ПВР через координирующие органы, ответственные за организацию помощи в

ЧС в рамках организации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, реализации образовательной деятельности в соответствующих организациях или на базе ПВР, а также оказания помощи в адаптации и ресоциализации обучающихся.

Организация психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся в ПВР реализуется в соответствии со спецификой пункта: постоянный или мобильный ПВР, время года и временные рамки размещения пострадавших в ПВР, бытовые особенности размещения, с учетом возможности организации досуга пострадавших, в том числе обучающихся, возможностей уединения (степень открытости ПВР) и изоляции пострадавших, возможности организации постоянного консультационного пункта, групповых занятий, в т.ч. с родителями (законными представителями) обучающихся.

При нахождении в мобильном ПВР более 21 дня несовершеннолетний включается в учебный процесс в образовательной организации, расположенной в максимальной территориальной доступности от ПВР, либо в дистанционной форме. Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетнего обеспечивается также в данной образовательной организации педагогом-психологом, при отсутствии такой возможности – психологом, педагогом-психологом ППМС-центра.

В условиях нахождения в постоянном ПВР для несовершеннолетних организуется возможность посещения образовательной организации или включения в учебный процесс в дистанционной форме. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, составляющих целевую группу и при этом проживающих в постоянном ПВР, обеспечивает педагог-психолог образовательной организации.

Основными задачами педагога-психолога в рамках ПВР является оказание экстренной и кризисной психологической помощи (при наличии необходимых компетенций в данном направлении), проведение групповых и индивидуальных психокоррекционных занятий с обучающимися, помощь в организации и восстановлении учебного процесса, оказание консультативной помощи родителям

(законным представителям), информирование о возможностях получения психологической помощи, содействие в адаптации и ресоциализации обучающихся как в условиях ПВР, так и в условиях смены образовательной организации.

Спецификой оказания экстренной и кризисной психологической помощи в данных условиях, с одной стороны, является частое отсутствие мотивации обращения за психологической помощью, с другой стороны – неадекватный запрос, необходимость маршрутизации, информирования и перенаправления запроса пострадавшего. Поэтому особую важность приобретает активная позиция психолога: не ждать, когда нуждающиеся сами обратятся за помощью, а устанавливать контакт и осуществлять оценку их психоэмоционального состояния в ходе наблюдения и беседы, прояснять наличие запроса на психологическую помощь, иметь в распоряжении четкий алгоритм маршрутизации запросов, в том числе по обеспечению бытовых потребностей.

Педагогу-психологу важно учитывать особенности пережитого травматического опыта при составлении плана и реализации мероприятий – одной из ведущих задач выступает предотвращение развития негативных последствий, в том числе отложенных острых стрессовых реакций, ПТСР, осложненных форм горевания у пострадавших. Не менее важным направлением выступает профилактика развития отсроченных последствий травматического опыта у несовершеннолетних, просвещение обучающихся о возможности возникновения отсроченных реакций на травматическое событие, возможности получения психологической помощи (место приема психолога и время работы консультативного пункта), информирование обучающихся и родителей (законных представителей) о возможности получения экстренной и кризисной психологической помощи, в том числе в дистанционной форме, консультирование родителей (законных представителей) по вопросам особенности переживания травматического события обучающимся, о способах психологической поддержки несовершеннолетнего.

7. Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних при организации детского отдыха

Организованный детский отдых, учитывающий возрастные, индивидуальные особенности, особенности жизненной ситуации детей и подростков, помогает улучшить их эмоциональное состояние, повысить способность к концентрации внимания, обучению, уменьшить уровень стресса и риски дезадаптации, способствует преодолению пережитого травматического опыта, что особенно важно для целевой группы обучающихся.

В соответствии с методическими рекомендациями по составлению штатных расписаний в организациях отдыха детей и их оздоровления (далее – детский лагерь)³⁸, 1 единица должности педагога-психолога вводится в случае, если в детском лагере реализуются инклюзивные смены, и дополнительно вводится 1 единица должности педагога-психолога в случае, если в детском лагере реализуются программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или в детском лагере не менее 20% детей находятся в трудной жизненной ситуации. Согласно Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года³⁹, к детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, относятся и дети, оказавшиеся в экстремальных условиях, жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев, дети, проявляющие различные формы отклоняющегося поведения и другие категории.

³⁸ О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по составлению штатных расписаний организаций отдыха детей и их оздоровления», утв. Минпросвещения России № АБ-4027/06, Профсоюзом работников народного образования и науки России № 713 от 25.12.2024 г.): Письмо Минпросвещения России от 28.12.2024 № ОК-1232/06 // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_496060/ (дата обращения: 10.07.2025).

³⁹ Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Минпросвещения России 18.06.2024 № СК-13/07вн): Институт изучения детства, семьи и воспитания: [сайт]. – URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/upload/iblock/491/5v08jrekpxv2p183v6d8ezcadsn9k7bi.pdf> (дата обращения: 10.07.2025).

В этой связи для успешной социализации и ресоциализации целевой группы обучающихся важно организовать в детском лагере деятельность по психолого-педагогическому сопровождению.

Одной из особенностей организации деятельности в детском лагере является необходимость в сроки, ограниченные продолжительностью оздоровительной кампании, сформировать детские коллективы. Для вожатых, руководителей лагерной смены, воспитателей, педагогов-психологов, иных сотрудников, реализующих лагерную смену, важно содействовать всестороннему развитию личности детей и подростков, созданию в детском лагере пространства, в котором участники в активной деятельности, в том числе совместной, смогут расширить свой круг позитивного общения.

Психолого-педагогическое сопровождение целевой группы обучающихся реализуется с учетом типа детского лагеря и тех ресурсов, которые доступны для конкретного типа отдыха. Так, при планировании воспитательной работы в детских лагерях дневного пребывания, организованных на базе общеобразовательных организаций, учреждений спорта и культуры, акцент ставится на тех мероприятиях, которые не требуют длительной подготовки (игры, конкурсы, экспромты).

Положительное влияние на повышение продуктивности организации лагерной смены способно оказать организация психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, пребывающих в детском лагере, способствующее личностному развитию и раскрытию ресурсов несовершеннолетних, а также формированию мотивации к деятельности.

В отношении целевой группы обучающихся задачами психолого-педагогического сопровождения лагерной смены могут быть определены:

- психологическая поддержка, стабилизация эмоционального состояния, формирование временной перспективы будущего;
- развитие навыков безопасного поведения, жизнестойкости;
- совершенствование навыков межкультурной коммуникации;

- развитие интереса и вовлеченность обучающихся в социально значимую деятельность;
- укрепление духовно-нравственных ценностей;
- профилактика рисков девиантного поведения.

В детских лагерях круглосуточного пребывания важно создать комфортное пространство с учетом интенсивности коммуникативной нагрузки. Воспитательная работа в палаточных детских лагерях фокусируется на вовлечении обучающихся в процессы самоуправления, а также использовании природной среды в качестве основы совместной деятельности (туристические и спортивные мероприятия). В профильных детских лагерях, ориентированных на более глубокое исследование определенной тематики, воспитательная работа может включать мероприятия по профориентации, развитию лидерских качеств. При планировании мероприятий в детских лагерях труда и отдыха, где часть времени детей и подростков посвящена работе, важно включить больше игрового компонента, направленного на профориентацию, развитие интеллектуальной и коммуникативной сфер несовершеннолетних.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению детей реализуется на основе календарного плана Федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 209)⁴⁰ (далее – Программа). Комплексное сопровождение целевой группы обучающихся включает в себя следующие инвариантные общие содержательные модули Программы:

- 16.3. Модуль «Психолого-педагогическое сопровождение»;
- 16.5. Модуль «Инклюзивное пространство»;
- 16.6. Модуль «Профориентация».

⁴⁰ Федеральная программа воспитательной работы для организации отдыха детей и их оздоровления: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 209 // Детский отдых.рф [сайт]. – URL: <https://35b2004f-66b8-4b82-8e09-53dc455b0970.selstorage.ru/unauth/b8d2f6/c95bd8368f3e0a12ae7dc61d64ca02c95947462f.pdf> (дата обращения: 26.11.2025).

Организация работы по комплексному, в том числе психолого-педагогическому, сопровождению целевой группы обучающихся выстраивается с учетом указанных модулей, включающих мероприятия организационного, основного и итогового периода оздоровительной кампании (далее – лагерная смена). Инвариантные формы мероприятий, представленных в календарном плане Программы, реализуются как на общелагерном уровне, так и на уровне отряда.

В процессе формирования содержательного контекста каждой лагерной смены, а также при подготовке и реализации мероприятий, направленных на ресоциализацию целевой группы обучающихся, специалисты, отвечающие за реализацию содержания в детском лагере (в том числе представители вожатско-педагогического коллектива) могут опираться на описание содержания инвариантных форм работы, представленное в Методических рекомендациях по реализации календарного плана Программы, подготовленных авторским коллективом представителей федеральных центров, Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых», под координацией ФГБОУ «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей»⁴¹. Указанные рекомендации включают описание целей, задач, необходимого оборудования, а также механизмов реализации (со ссылками на сценарии) мероприятий общелагерного и отрядного уровней в соответствии с логикой развития лагерной смены.

Кадровое обеспечение психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся при организации детского отдыха направлено на достижение высокого качества и эффективности работы, а также на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе проведения лагерной смены. В этой связи важно уделить особое внимание подготовке вожатых и созданию условий для повышения квалификации представителей вожатско-педагогического коллектива,

⁴¹ О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки к проведению летней оздоровительной кампании 2025 года»: Письмо Минпросвещения России от 02.04.2025 № АБ-1204/06 // Консультант Плюс: [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_503142/62e44539d2e3f816ffcb98deaa8aa08ec86495dd/ (дата обращения: 10.07.2025).

совершенствованию системы отбора необходимых кадров для детского лагеря, реализации практики наставничества, а также мотивации и методическому обеспечению специалистов, отвечающих за реализацию содержания в детском лагере (включая педагогов-психологов).

Психолого-педагогическое сопровождение в рамках комплексного сопровождения включает в себя несколько направлений.

Одно из направлений – поддержка представителей вожатско-педагогического коллектива в процессе взаимодействия с целевой группой обучающихся. В контексте данного вида деятельности педагог-психолог может проводить индивидуальные беседы с вожатыми, воспитателями, обосновывать приемы и техники педагогической работы

с учетом индивидуально-психологических характеристик несовершеннолетних, а также с учетом знания особенностей переживания травматического опыта и навыков работы

с его поведенческими и эмоциональными проявлениями у целевой группы обучающихся.

Кроме того, для педагога-психолога важно демонстрировать готовность к сотрудничеству и оказывать необходимую поддержку самим представителям вожатско-педагогического коллектива при возникновении у них эмоционально-психологических сложностей, поддерживать их мотивацию, опираясь на ценности, цели и успехи в процессе работы. После проведения первичной диагностики важно предоставить представителям вожатско-педагогического коллектива необходимые рекомендации с учетом выявленных проблем и сложностей целевой группы обучающихся.

Помимо методической поддержки, важным аспектом работы с вожатыми и воспитателями является профилактика их собственного эмоционального выгорания. Постоянный контакт с детьми, пережившими травму, требует от взрослых высокого уровня эмпатии и саморегуляции. Регулярные супервизии и психологические

разгрузки для сотрудников лагеря становятся не просто рекомендацией, а необходимым условием для сохранения их профессионального здоровья и эффективности.

Организация непосредственно психолого-педагогического сопровождения лагерной смены включает несколько этапов.

1 этап. Проведение психологической диагностики детей целевой группы.

Основной задачей диагностики является выявление лиц, нуждающихся в особом психолого-педагогическом внимании педагога-психолога, определение уровня дезадаптации, выявление и определение характера травматического опыта и переживаний, эмоционального состояния (уровня тревожности, страха, агрессии, депрессивных состояний), измерение уровня стресса и стрессоустойчивости, измерение факторов риска травматизации.

В психологической диагностике целевой группы обучающихся в рамках лагерной смены могут быть использованы методики, указанные в Приложении 1. Выбор конкретного пакета методик остается на усмотрение педагога-психолога, в зависимости от временных возможностей, степени предполагаемой травматизации несовершеннолетних и других факторов. На этапе завершения лагерной смены рекомендуется использовать те же самые методики для отслеживания динамики психологического состояния несовершеннолетнего и эффективности реализованных мероприятий.

2 этап. Реализация профилактических, просветительских, развивающих мероприятий.

Важным элементом психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся во время лагерных смен является профилактическая работа, ориентированная на работу с рисками. Профилактическая работа является дифференцированной, планируется на основе результатов психодиагностики и выстраивается с учетом наличия травматизации и вида травматического опыта несовершеннолетних, степени дезадаптации и имеющихся ресурсов, в т.ч. с опорой

на психологически безопасную среду, отношения с представителями вожатско-педагогического коллектива, значимых взрослых рядом.

Мероприятия по психологическому просвещению направлены на расширение кругозора в области психологического знания, а также формирование новых адаптивных установок, повышение психологической гибкости и жизнестойкости у целевой группы обучающихся.

Направлениями психологического просвещения целевой группы обучающихся могут являться: формирование представлений о навыках самопомощи и выражение безопасными способами негативных эмоциональных состояний, развитие навыков распознавания и идентификации собственных и чужих эмоций, понимания личных границ, развитие коммуникативных навыков и мотивации к обращению за помощью.

Психологическое просвещение реализуется и в отношении администрации, представителей вожатско-педагогического коллектива детского лагеря по направлениям: обучение навыкам саморегуляции в конфликтных ситуациях, обучение способам педагогической поддержки, возможные факторы риска и последствия столкновения с травматическим опытом целевой группы обучающихся, признаков негативных эмоциональных состояний, предупреждение ретравматизации.

Для обучающихся, прибывших в детский лагерь с территорий, вовлеченных в последствия боевых действий, подход к психопрофилактической работе ориентирован на формирование чувства безопасности и психологических опор, профилактику острых кризисов и поддержку способности к самоорганизации. При наличии признаков ПТСР, депрессии, суицидальных тенденций необходимо обращение за помощью к врачам-психиатрам и проведение мотивирующей работы на такое обращение с родителями (законными представителями), работа же представителей вожатско-педагогического коллектива лагерной смены и педагогов-психологов нацелена на стабилизацию состояния и предотвращение рецидивов. На этом уровне психопрофилактическая деятельность осуществляется параллельно с коррекционной.

Согласно О.Н. Замбжицкому, профилактическая деятельность включает три основных этапа: подготовительный, основной и заключительный этапы. На подготовительном этапе проводится диагностика для выявления текущего состояния несовершеннолетнего, его сильных и уязвимых сторон и на ее основе составляется (корректируется) план профилактической работы согласно конкретным особенностям ситуации. На основном этапе реализуется план профилактической работы, в который могут быть включены консультирование несовершеннолетних участников лагерной смены, проведение тренингов по формированию у них жизненно важных социальных навыков; организация занятий и активностей, помогающих уйти от стратегий девиантного поведения; продвижение здорового образа жизни, развитие личных ресурсов через спорт, творчество, общение. На заключительном этапе проводится повторная диагностика для оценки результатов работы и устойчивости изменений⁴².

Мероприятия по психологическому просвещению проводятся с целью расширения кругозора в области психологического знания, а также формирования новых адаптивных установок, повышения психологической гибкости и жизнестойкости у адресата психологического просвещения. В условиях лагерных смен адресатом могут быть прежде всего сами несовершеннолетние (наиболее актуально данное направление будет для целевой группы обучающихся), а также различные специалисты, участвующие в сопровождении несовершеннолетних (воспитатели, вожатые, педагоги, педагоги-психологи, социальные педагоги, представители администрации детского лагеря).

Согласно исследовательскому и практическому опыту А.Ю. Качимской, наиболее эффективными методами, способствующими пробуждению у целевой группы интереса и лучшему усвоению предлагаемой информации, являются методы активного и интерактивного обучения, то есть это наличие наглядных материалов (буклеты,

⁴² Замбжицкий, О.Н. Психогигиена и психопрофилактика: учебно-методическое пособие / О.Н. Замбжицкий. – Минск: БГМУ. 2021. – 56 с.

памятки, наглядные пособия и др.), использование таких форм работы, как «мозговой штурм», дискуссии, круглые столы, кейс-технологии (ситуационный анализ); деловые игры (в том числе ролевой, имитационной) и иное. Сочетание вербальных и наглядных методов повышает эффективность просветительской работы⁴³.

3 этап. Реализация психокоррекционных мероприятий (при необходимости). Важную роль в процессе психолого-педагогического сопровождения и реабилитации целевой группы обучающихся играет коррекционно-развивающая работа (индивидуальный и групповой формат работы), поскольку она позволяет преодолеть имеющиеся трудности в развитии когнитивной, эмоциональной, поведенческой и личностной сферах несовершеннолетнего, таким образом создавая благоприятную основу для позитивной ресоциализации. Психокоррекционные мероприятия реализуются на основании осуществленной психологической диагностики.

Данный вид работы состоит из двух взаимосвязанных и в равной мере важных процессов. Коррекция – вид деятельности, направленный на исправление имеющихся отклонений, дефицитов и на достижение нормативных возрастных показателей развития. Развивающая работа – деятельность, направленная на обучение навыкам, на развитие требуемых качеств, свойств и процессов, которые не заданы нормой, но которые способствуют лучшей адаптации несовершеннолетнего. Например, посттравматический рост относится к развивающей работе, когда несовершеннолетний не только преодолевает травматическое переживание, но и находит в нем то, что делает его сильнее, повышает его жизнестойкость, делает жизнь более полной и ценной.

Коррекционно-развивающая работа направлена прежде всего на создание условий, способствующих максимально полному раскрытию потенциальных возможностей несовершеннолетнего, а также преодолению имеющихся трудностей в адаптации.

⁴³ Качимская, А.Ю. Основные направления психокоррекции: учебно-методическое пособие / А.Ю. Качимская. – Иркутск: ВСГАО, 2013. – 114 с.

Такая работа может проводиться в двух форматах – индивидуальном и групповом – и направлена на обучение способам снижения психоэмоционального напряжения, понимания собственных эмоциональных состояний, формирование навыков регуляции эмоциональных состояний и поведения, тренировку умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние, повышение стрессоустойчивости, формирование позитивного «Я-образа», обучение навыкам самоанализа, определение ресурсов для адаптации.

Индивидуальная форма работы позволяет максимально учесть особенности каждого конкретного несовершеннолетнего. Специфика групповой работы заключается в целенаправленном использовании групповых процессов (системы взаимодействий)

в коррекционных целях. Особенно групповая работа важна для процесса ресоциализации, это тренировка социальных навыков, проработка слабых сторон в безопасной и дружелюбной, специально созданной среде.

К основным методам коррекционно-развивающей работы, возможных для реализации в рамках лагерной смены, относятся: игровые методы (моделирование или проигрывание ситуаций, обучающие игровые техники); арт-терапевтические методы (техники сказкотерапии, музыкотерапии, танцевально-двигательной терапии и т.д.); методы психогимнастики (курс специальных занятий, включающих этюды, игры, упражнения, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии); поведенческие методы (поведенческий тренинг, метод биологической обратной связи и иные).

Исходя из предложенных направлений предлагаются к реализации мероприятия, представленные в следующих методических материалах:



1. Обзор лучших практик по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин; Министерство просвещения Российской Федерации. – Москва: МГППУ, 2025. – 36 с.



2. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.



3. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – 303 с.



Методические рекомендации по реализации календарного плана Федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления (письмо Минпросвещения России от 02.04.2025 №АБ-1204/06)

4 этап. Психологическая диагностика по оценке результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения в рамках лагерной смены. Для оценки динамики состояния целевой группы обучающихся и результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения рекомендуется проведение выходной психологической диагностики. Результаты диагностических мероприятий служат основанием для разработки рекомендаций

по дальнейшему сопровождению, обеспечивая преемственность помощи, и позволят обеспечить оказание своевременной помощи и маршрутизацию целевой группы обучающихся.

При осуществлении психолого-педагогического сопровождения целевой группы обучающихся и деятельности по их ресоциализации важным является принцип непрерывности и преемственности. Педагогу-психологу детского лагеря рекомендуется совместно с представителями вожатско-педагогического коллектива в отношении каждого обучающегося, составляющего целевую группу, сформировать справку, содержащую обобщенные сведения о результатах психодиагностики несовершеннолетнего в начале и в конце лагерной смены, запросах обучающегося на получение психологической помощи (при наличии), информацию о его достижениях и новых увлечениях, проявившихся в процессе лагерной смены, а также рекомендации по дальнейшему психолого-педагогическому сопровождению несовершеннолетнего в образовательной организации. Данная справка может быть передана родителям (законным представителям) несовершеннолетнего или в образовательную организацию (при возможности) для последующего учета классным руководителем, социальным педагогом, педагогом-психологом в образовательной организации.

В случае сохранения у обучающегося, составляющего целевую группу, признаков социальной дезадаптации, рекомендуется провести беседу с его родителями (законными представителями) для информирования о возможных способах получения психологической помощи, в том числе специализированной.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение в детском лагере представляет собой целостный, многоэтапный процесс, интегрированный в общий контекст детского отдыха. Его главный итог – не только позитивные изменения в состоянии несовершеннолетнего за время лагерной смены, но и содействие дальнейшей успешной адаптации и развитию по возвращении в привычную образовательную среду.

Заключение

В современных условиях особую значимость приобретает не только обеспечение качественного учебного процесса, но и создание целостной системы поддержки эмоционального благополучия и социальной интеграции несовершеннолетних. Это обусловлено необходимостью восстановления внутреннего мира детей и подростков, укрепления их психологического здоровья и формирования устойчивых механизмов адаптации к жизненным ситуациям.

Ситуация, сложившаяся в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях, а также в субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения СВО, в большей степени обуславливает необходимость создания безопасной и поддерживающей среды для обучающихся, которая поможет им преодолеть последствия травматического опыта и восстановить эмоциональное благополучие.

В этой связи важно не только обеспечить реализацию учебного процесса, но и создать пространство для эмоционального выражения несовершеннолетних и их социальной интеграции, что способствует восстановлению внутреннего мира детей и подростков, укреплению их психологического здоровья.

Эффективность такой работы обеспечивается комплексным подходом, включающим диагностику потребностей обучающихся, реализацию профилактических программ, формирование психологически благоприятной образовательной среды, организацию учебной и внеучебной деятельности.

Предложенная система социально-педагогической поддержки и психолого-педагогической помощи позволила создать целостный подход к решению задач ресоциализации, включающей формирование устойчивой гражданской позиции ценностных ориентиров, развитие социальных компетенций и укрепление личностной позиции обучающихся.

Комплексный анализ и обобщение психодиагностических методов, применяемых для изучения особенностей переживания психотравматического опыта обучающимися, обеспечил систематизацию эффективных методик оценки психоэмоционального состояния, особенностей совладающего поведения и механизмов психологической защиты у несовершеннолетних, переживающих травматический опыт.

Представленный в методических рекомендациях комплекс мероприятий, способствующих ресоциализации несовершеннолетних, охватывает формы работы, в то числе учитывающие особенности пребывания несовершеннолетних в организациях отдыха и оздоровления. Реализация описанных видов психолого-педагогической помощи позволит создать оптимальные условия для личностного роста обучающихся и их успешной ресоциализации.

Содержащиеся в настоящих методических рекомендациях предложения имеют вариативный характер и обозначают основные векторы по ресоциализации обучающихся, направленные на обеспечение возможности для обучающихся, переживших (переживающих) травматический опыт, вернуться к полноценной жизни, наполненной устойчивыми перспективами на будущее.

Список рекомендованных ресурсов



Создание и обеспечение системы экстренной и кризисной психологической помощи в составе психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования: методические рекомендации / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, А.В. Ермолаева, Я.А. Онкамо, Н.Н. Филатова. – Москва: МГППУ, 2024. – 170 с. – ISBN 978-5-94051-304-9.
<https://clck.ru/3NMbx7>



Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / Под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с. – ISBN 978-5-94051-343-8.

<https://clck.ru/3NMcb9>



Неделя психологии // Московский государственный психолого-педагогический университет: [сайт].
<https://mgppu.ru/project/473/info/7406>.



Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 532 с. – ISBN 978-5-94051-279-0.
<https://clck.ru/3NMtUt>



Захарова, Н.М. Комплексная психотерапия посттравматических расстройств у детей, возвращаемых из зон боевых действий / Н.М. Захарова, Л.О. Пережогин, А.В. Милехина // Российский психиатрический журнал. – 2022. – № 4. – С. 57-63. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50005173_21940438.pdf



Основы организации медико-психологической помощи гражданам, перенесшим тяжелый стресс : Методические рекомендации / С.В. Шпорт, А.А. Козлов, А.Б. Шмуклер [и др.]. – Москва: Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2023. – 38 с. – ISBN 978-5-86002-372-7.

– <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54211867>

Список источников

1. Баранов, О.А Школьный кино клуб и его роль в кинематографическом воспитании старшеклассников: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата искусствоведения / Олег Александрович Баранов. – Москва, 1968. – 28 с.
2. Богданова, М.В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию / М.В. Богданова, Е.Л. Доценко. – Тюмень: Издательство «Мандр и К», 2010. – 204 с.
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред.: Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
4. Бундало, Н.Л. Диссоциативные нарушения и психологические защиты при хроническом посттравматическом стрессовом расстройстве различной степени тяжести / Н.Л. Бундало, Ц.П. Короленко // Medline. – 2008. – Т. 9, ст. 8. – С. 73-89.
5. Дети и подростки в условиях боевых действий: диагностика последствий и психологическая помощь: коллективная монография / О.А. Ульянина, О.В. Вихристюк, В.И. Екимова, М.И. Розенова, А.Ю. Коджаспиров, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, О.Е. Панич; под научной редакцией О.А. Ульяниной. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2024. – 256 с.
6. Захарова, Н.М. Комплексная психотерапия посттравматических расстройств у детей, возвращаемых из зон боевых действий / Н.М. Захарова, Л.О. Пережогин, А.В. Милехина // Российский психиатрический журнал. – 2022. – № 4. – С. 57-63.
7. Кадыров, Р.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р.В. Кадыров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство «Юрайт», 2025. – 644 с. – ISBN 978-5-534-20196-3.
8. Качимская, А.Ю. Основные направления психокоррекции: учебно-методическое пособие / А.Ю. Качимская. – Иркутск: ВСГАО, 2013. – 114 с.

9. Котенева, А.В. Психологическая защита личности: монография / А.В. Котенева. – Москва: МГГУ, 2013. – 562 с. – ISBN 978-5-91615-037-7.

10. Кубан, С. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков / С. Кубан, У. Стил. – Боровляны: ОБО «Белорусский детский хоспис», 2008. – 162 с. – URL: https://nash-dom.klgd.socinfo.ru/media/2022/10/24/1287006764/Kratkovremennyy_e_terapevticheskie_vmeshatel_stva_compressed.pdf (дата обращения: 17.07.2025).

11. Лактионова, А.И. Жизнеспособность человека в разные возрастные периоды: специальность 5.3.7. «Возрастная психология»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Анна Игоревна Лактионова. – Москва, 2024. – 325 с.

12. Методическая разработка занятий по введению в волонтерскую (добровольческую) деятельность для учащихся образовательных организаций / под ред. Т.Н. Арсеньевой. – Москва, 2017. – URL: <https://edu.dobro.ru/upload/uf/f2b/f2bdc987d5804d52ba577701eff353c5.pdf> (дата обращения: 14.07.2025).

13. Навигатор профилактики виктимизации детей и подростков / В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, Е.В. Борисенко, Н.В. Богданович, Н.В. Дворянчиков. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024 г. – 29 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/prevention_of_victimization (дата обращения: 28.07.2025).

14. Навигатор профилактики девиантного поведения – 2022 / Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, М.Г. Сорокова, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 25 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 28.07.2025).

15. Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учебно-методическое пособие / под ред. О. А. Ульяниной. – Москва: МГППУ, 2022. – 82 с.

16. Посакалова, Т.А. Роль школьного театра в развитии коммуникации подростков: результаты лонгитюдного исследования / Т.А. Посакалова, М.Р. Хуснутдинова // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29(6). – С. 164-177. – DOI 10.17759/pse.2024290611.

17. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Я в мире и мир во мне» // Московский государственный психолого-педагогический университет: [сайт]. – URL: <https://mgppu.ru/resources/files/programmcorrect/reestr/5.%20Программа%20Я%20в%20мире%20и%20мир%20во%20мне.pdf> (дата обращения: 28.07.2025).

18. Разлогов, К.Э. Метаморфозы киноclubного движения вчера и сегодня / К.Э. Разлогов, Е.В. Пархоменко // Наука телевидения. – 2021. – Т. 17, № 2. – С. 241-271.

19. Резильентность подростков со слабоалкогольной зависимостью: монография / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Тюменский государственный университет; Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета. – Тюмень: ТюмГУ-Press, 2022. – 154 с. – ISBN 978-5-400-01681-3.

20. Розенова, М.И., Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. – 2023. – № 12(3). – С. 19-30. – DOI 10.17759/jmfp.2023120302.

21. Рубцова, О.В. Ролевое экспериментирование подростков в контексте идей Л.С. Выготского: деятельностная технология «Мультимедиа-театр» / О.В. Рубцова //

Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19(2). – С. 61-69.
– DOI 10.17759/chp.2023190208.

22. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.

23. Социально-психологический портрет детей, пострадавших в результате боевых действий / О.А. Ульянина, Е.А. Никифорова, О.А. Тараненко, А.А. Шипилова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – № 21(4). – С. 93-103.

24. Цуциева, Ж.Ч. Психология посттравматического стрессового расстройства у детей, жертв террористических актов, и концептуально-технологические основы ее коррекции / Ж.Ч. Цуциева // Отечественный журнал социальной работы. – 2011. – № 2(45). – С. 113-137.

25. Черепанова, Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е.М. Черепанова. – Москва: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с. – ISBN 5-7695-0134-0.

26. Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО «Издательство "Спутник+"», 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2.
– DOI 10.256

27. Does the therapist matter? Therapist characteristics and their relation to outcome in trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents / E. Pfeiffer, S.M. Ormhaug, D. Tutus, T. Holt, R. Rosner, T. Wentzel Larsen, T.K. Jensen // European

Journal of Psychotraumatology. – 2020. – No. 11(1). – DOI 10.1080/20008198.2020.1776048.

28. Pat-Horenczyk, R. Continuous Traumatic Stress and the Life Cycle: Exposure to Repeated Political Violence in Israel / R. Pat-Horenczyk, M. Schiff // Current Psychiatry Reports. – 2019. – No. 21 (71). – DOI 10.1007/s11920-019-1060-x.

Приложения

Приложение 1

Психодиагностические методики⁴⁴

1.1. Дошкольный возраст

№	Название	Автор/ы	Описание
1	Диагностика эмоционально-ценностного отношения к себе (методика «Нарисуй себя»)	А.М. Прихожан, З. Василюскайте	Методика направлена на изучение особенностей эмоционально-ценностного отношения к себе у детей 5-9 лет
2	Семейный тест отношений (СТО), проективная методика исследования детей	Д. Антони, Е. Бене	Методика направлена на определение позиции ребенка в семье. Тест позволяет качественно и количественно оценить чувства, которые ребенок испытывает к членам своей семьи и как он воспринимает их отношение к себе. Выявляются также типы психологических защит, используемые ребенком. Процедура тестирования не вызывает у ребенка затруднений и занимает не более 25 мин
3	Детский опросник Шмишека	Г. Шмишек	Методика диагностики типа акцентуации личности
4	Анкета (скрининг) на выявление характера травматического события (для родителей) TESI-C	Перевод Т.Я. Сафоновой	Анкета позволяет собрать сведения о насилии – физическом, сексуальном, эмоциональном, данные о разлуке, похищении, несчастном случае, смерти
5	Диагностика посттравматических переживаний у дошкольников	У. Стил	Виды поведенческих моделей и эмоциональных реакций детей
6	Опросник Т.М. Ахенбаха	Т.М. Ахенбах	Методика направлена на выявление особенности отклоняющегося поведения детей и подростков Методика позволяет выявить особенности отклоняющегося поведения по ряду шкал: замкнутость, соматические проблемы, тревожность, нарушения социализации, проблемы мышления, проблемы

⁴⁴ Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.;

Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учебно-методическое пособие / под ред. О. А. Ульяниной. – Москва: МГППУ, 2022. – 82 с.

			с вниманием, делинквентное поведение, агрессия. Опросник заполняется родителями или учителем (с 4-х лет)
7	Тест «Страхи в домиках»	А.И. Захаров, М.А. Панфилова	Цель: диагностика, выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей старше 3-х лет
8	Детский тест тревожности	Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен	Цель: исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми, вычисление индекса тревожности ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков

1.2. Младший школьный возраст

№	Название	Автор/ы	Описание
1	Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска»	М.И. Рожков, М.А. Ковальчук	Определение особенностей развития личности, выявление факторов риска
2	Карта наблюдений за состоянием и поведением (могут заполнять родители, учителя и другие взрослые)	Д. Стотт	Карта используется для изучения эмоциональной и поведенческой сфер. Важно выявить такие симптомы, которые свидетельствуют о наличии эмоциональных проблем и отклонений в поведении ребенка
3	Критерии определения тревожности у ребенка	Г.П.Лаврентьева, Т.М. Титаренко	Методика направлена на определение тревожности у детей
4	Методика диагностики уровня школьной тревожности	Т.А. Филиппова	Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста
5	Диагностическая методика «Определение уровня эмоционального стресса ребенка»	П.П. Кучегаш	Методика направлена на выявление уровня тревожности (эмоционального стресса) у ребенка
6	Опросник САН	Н.Ф. Гребень	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения ребенка
7	Интервью для оценки проблемы детей	Т.Я. Сафонова	Методика направлена на выявление эмоционального состояния ребенка
8	Опросник жалоб ребенка	С.А. Кулакова	Методика направлена на оценку общего соматического статуса ребенка, а также выявление симптомов «психосоматической природы», которые могут служить маркерами стрессового состояния ребенка
9	Опросник на ПТСР при насилии	С.А. Хусейн, В.Р. Холкомб	Опросник направлен на выявление ПТСР. Предназначается для обследования мальчиков и девочек любого возраста (если

			возраст не позволяет самостоятельно заполнять тест, это делает психолог)
10	Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей	Н.В. Тарабрина	Методика полуструктурированного интервью предназначена для исследования выраженности симптомов ПТСР у детей 10-13 лет
11	Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей	Н. В. Тарабрина	Анкета предлагается родителям (законным представителям) для самостоятельного заполнения, и состоит из трех частей

1.3. Подростковый возраст

№	Название	Автор/ы	Описание
1	Подростковый опросник Шмишека	Г. Шмишек	Методика диагностики типа акцентуации личности, модификация для подростков с 9 шкалами-акцентуациями по классификации А. Е. Личко
2	Шкала психологического стресса (PSM-25)	Н.Е. Водопьянова	Методика направлена на выявление уровня стресса
3	Тест на определение стрессоустойчивости личности	Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова	Цель: Определение уровня стрессоустойчивости личности
4	Симптоматика реакции на стресс у детей	Р.В. Кадыров, У. Стил, П. Дж. Корда	Симптоматика посттравматического стресса и травматических переживаний различается у детей разного возраста и должна учитываться при первичной диагностике факта травмы
5	Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко (три методики)	В.В. Бойко	Методика направлена на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания»
6	Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска»	М.И. Рожков, М.А. Ковальчук	Определение особенностей развития личности, выявление факторов риска
7	Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности	Е.Е. Ромицына, Л.И. Вассерман	Предлагаемая методика может быть использована, как в целях экспресс-диагностики тревожных состояний и причин тревожности у детей и подростков
8	Методика самооценки уровня тревожности	Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханина	Определение уровня тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность)
9	Анкета (скрининг) на выявление характера травматического события	Т.Я. Сафонова	Анкета позволяет собрать сведения о видах насилия – физическом, сексуальном, эмоциональном, данные о разлуке,

	(для ребенка)		похищении, несчастном случае, смерти. Предназначена для анкетирования мальчиков и девочек любого возраста
10	Миссисипская шкала (детский вариант)	М.Г. Магомедова	Для определения симптоматики ПТСР детей п

1.4. Юношеский возраст

№	Название	Автор/ы	Описание
1	Методика исследования самоотношения (МИС)	С.Р. Пантеев	Изучение отношения обучающегося к самому себе
2	Шкала принятия других	У. Фей	Методика направлена на выявление уровня принятия других людей, состояния активизации психологической защиты (враждебность, агрессия) по данной методике. Предназначена для 5-11 классов
3	Шкала враждебности	У. Кук, Д. Медлей	Данная методика позволяет оценивать уровень выраженности по шкалам цинизма, агрессивности и враждебности
4	Опросник агрессивности Басса-Дарки	А. Басс и А. Дарки	Изучение состояния агрессии у подростков
5	Опросник выраженности психопатологической симптоматики	Л. Дерогатис	Методика направлена на выявление уровня выраженности психопатологической симптоматики
6	Шкала тревожности студента	Ж. Тейлор, модификация Г.Ш. Габдреевой	Методика направлена на определение личностной тревожности студентов
7	Шкала Гамильтона для оценки тревоги	М. Хамильтон	Измерение тяжести тревожных расстройств
8	Шкала (тест-опросник) депрессии Бека.	А.Т. Бек	Методика используется для диагностики уровня депрессии
9	Опросник депрессивных состояний (ОДС)	И.Г. Беспалько	Изучение степени выраженности депрессивных состояний
10	Шкала одиночества (UCLA, версия 3)	Д. Рассел	Оценка выраженности субъективного переживания одиночества
11	Миссисипская шкала ПТСР	Т.М. Кеапе	Создана на основе ММРІ для диагностики ПТСР
12	Шкала оценки влияния травматического события	М. Горовиц и соавторы	Методика, направленная на выявление симптомов посттравматического стрессового расстройства и оценку степени их выраженности

Банк упражнений

Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри» (рекомендовано от 3 лет)⁴⁵

Для упражнения необходима баночка с мыльными пузырями. Попросите ребенка понаблюдать, как вы надуваете мыльные пузыри. Скажите ребенку, чтобы он внимательно следил за тем, что происходит с вашей грудью, когда вы делаете вдох на счет раз-два-три, а затем выдуваете пузыри также на счет раз-два-три. Повторите это несколько раз. Затем попросите ребенка проделать то же самое несколько раз с вашей помощью, и затем – самому.

Важно совместно с ребенком сделать необходимые выводы:

«Когда мы очень напряжены и расстроены, глубокие вдохи и выдохи помогают нам успокоиться. Это может быть по-настоящему весело, если, например, выдуваешь мыльные пузыри, как мы делали сегодня».

Упражнение по освоению приемов мышечной релаксации (рекомендовано от 3 лет)⁴⁶

Попросите ребенка удобно сесть на стуле. Затем пусть он сожмет кулаки как можно сильнее и держит их сжатыми пока вы считаете до трех. Затем попросите его разжать кулаки и расслабить руки, пока вы снова не досчитаете до трех. Повторите это несколько раз. Во время последнего раза скажите ребенку: «В этот раз, когда ты разожмешь свои кулаки, мы досчитаем до 10! Я хочу, чтобы ты так хорошо расслабил руки, чтобы они болтались как спагетти».

Важно совместно с ребенком сделать необходимые выводы:

«Существует много способов расслабиться и успокоиться. Один из способов – это понаблюдать, как напряжены твои руки, когда они расстроены или сердятся, а затем дать им свободно повисеть, как мы делали сегодня. Поэтому, когда в следующий раз твои мышцы будут напряжены, подумай о том, как ты можешь их расслабить и сделать такими же свободными!»

Упражнение для релаксации через воображение «Плавающая в озере»⁴⁷

(рекомендовано от 6 лет)

⁴⁵ Кубан, С. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков / С. Кубан, У. Стил. – Боровляны: ОБО «Белорусский детский хоспис», 2008. – 162 с. – URL: https://nash-dom.klgd.socinfo.ru/media/2022/10/24/1287006764/Kratkovremennyy_e_terapevticheskie_vmeshatel_stva_compressed.pdf (дата обращения: 17.07.2025).

⁴⁶ Там же.

Попросите ребенка удобно сесть на стуле или лечь на ковре. «Представь себя лежащим на мели в озере. Представь, что песок очень теплый и мягкий. Представь, что вода очень теплая и приятно омывает твоё тело. Вообрази себе яркое голубое небо с белыми облаками и представь, что ты слышишь нежный плеск волн. Когда ты делаешь вдох, волны набегают, а затем отступают, когда ты делаешь выдох».

Скажите ребенку, что, когда он идет домой/в школу и чувствует беспокойство или напряжение, он также может «дышать вместе с волнами, вдыхая и выдыхая под ритм волн, которые омывают твоё тело».

Упражнение для релаксации через воображение «Рисуем приятные воспоминания»
(рекомендовано от 6 лет)⁴⁸

Попросите ребенка вспомнить о каком-либо счастливом приятном событии, которое произошло до травмировавшего его события. Попросите его в деталях прокрутить это событие в голове. Попросите его увидеть все формы, цвета и людей, связанных с этим событием. Затем, когда он восстановит событие в памяти, попросите взять принадлежности для рисования и нарисовать это приятное воспоминание.

Важно помочь ребенку сделать необходимые выводы: «В будущем ты сможешь контролировать свои нежелательные реакции, возвращаясь к счастливому событию в твоей жизни так, как мы только что сделали, в своем воображении или нарисовав рисунок. Ты не сможешь забыть о своей травме, но ты можешь контролировать свою реакцию на воспоминания. Твое приятное воспоминание может стать своего рода психологическим убежищем, которое поможет тебе контролировать реакции, связанные с травмой».

Упражнение по развитию временной перспективы «Мое будущее – радуга»
(рекомендовано от 6 лет)⁴⁹

Попросите ребенка описать свои надежды, мечты и планы на будущее на рисунке с радугой, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно

⁴⁷ Кубан, С. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков / С. Кубан, У. Стил. – Боровляны: ОБО «Белорусский детский хоспис», 2008. – 162 с. – URL: https://nash-dom.klgd.socinfo.ru/media/2022/10/24/1287006764/Kratkovremennyy_e_terapevticheskie_vmeshatel_stva_compressed.pdf (дата обращения: 17.07.2025).

⁴⁸ Там же.

⁴⁹ Там же.

быть далеким – это могут быть, например, летние каникулы или следующий учебный год, если ребенку трудно думать о слишком отдаленном времени).

Важно помочь ребенку сделать необходимые выводы: «Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперед, узнавать что-то новое и расти! Я очень хочу узнать больше о твоих желаниях и планах на будущее».

Упражнение на развитие саморегуляции (рекомендовано от 11 лет)⁵⁰

В состоянии стресса целесообразно воспользоваться следующей схемой анализа своего состояния, которая представляет собой поиск ответов на следующие вопросы. В зависимости от возраста пострадавшего психолог может обучить либо рекомендовать к самостоятельному освоению все этапы проведения упражнения (для старших подростков и родителей), либо только первые несколько этапов (для младших подростков).

1. Как я сейчас дышу? Мое дыхание поверхностное или глубокое? Что длиннее – вдох или выдох?

2. Что происходит с моей мимикой, пантомимикой, мышцами рук и ног? Что из данных реакций целесообразно, а что – нет? Что я могу сделать для изменения этих реакций, расслабления мышц?

3. Анализ возникшей ситуации как поиск ответов на следующие пять вопросов.

1) Что я чувствую (боль, обиду, печаль, гнев, страх, досаду, бессилие...)?

2) Является ли это чувство действительно моим, подлинным? Какое из переживаемых сейчас чувств является самым глубинным?

3) Кто или что стало поводом для моих переживаний? В чем в данной ситуации состоит моя роль?

4) Рефлексивный анализ путем ответа на вопросы типа:

– Что за внутренний диалог происходит сейчас во мне?

– Какую часть интересов, проблем другого я активизирую посредством своих действий? Как я это делаю?

⁵⁰ Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО «Издательство "Спутник+"», 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2. – DOI 10.25633/5978-2.

– Какие мои актуальные проблемы и значимые интересы, я возможно сейчас выражаю,отреагирую в данной ситуации?

5) Что я могу сделать для улучшения своего самочувствия (прямо сейчас и в другой раз)?

Упражнение по развитию временной перспективы «Я прошел долгий путь! – Линия жизни» (рекомендовано от 13 лет)⁵¹

Попросите подростка написать на стволе дерева дату своего рождения. Затем, попросите его написать несколько событий из своей жизни, которые кажутся ему особенно важными. Попросите его вспомнить как хорошие, так и плохие события. (Например: научился кататься на велосипеде, нашел в школе нового друга, мама и папа развелись и т.д.)

«Что ты здесь видишь? Я вижу, что в твоей жизни было много событий, много хороших и несколько не очень хороших. Но самое главное, что я заметил(а), это то, что ты идешь вперед. Посмотри, как высоко ты забрался! Твоя жизнь состоит из многих событий. Ты постоянно продолжаешь расти и узнавать что-то новое. Ты действительно очень сильный и мужественный человек, если ты смог забраться так высоко! Молодец!»

Упражнение по развитию временной перспективы «Мои хорошие качества» (рекомендовано от 13 лет)⁵²

Как начать: «Не забывай, что травма – это лишь одно из всех многочисленных событий, произошедших в твоей жизни. Несмотря на все то, что произошло с тобой, на то, из-за чего ты сердисься после этого события, несмотря на все те вещи, которые тебя угнетают, они лишь часть твоей жизни. Я лишь хотел(а) напомнить тебе, что то, что с тобой произошло, – это лишь малая часть из всех событий твоей жизни».

Описание задания: попросите подростка перечислить его хорошие качества. Затем попросите его предположить, что хорошего сказали бы о нем окружающие.

⁵¹ Кубан, С. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков / С. Кубан, У. Стил. – Боровляны: ОБО «Белорусский детский хоспис», 2008. – 162 с. – URL: https://nash-dom.klgd.socinfo.ru/media/2022/10/24/1287006764/Kratkovremennyy_e_terapevticheskie_vmeshatel_stva_compressed.pdf (дата обращения: 17.07.2025).

⁵² Там же.

Важно помочь подростку сделать необходимые выводы:

«Иногда мы забываем обо всех своих хороших качествах и о том, что окружающие находят в нас особенным. Мы концентрируемся лишь на своей травме. Я хочу, чтобы ты помнил о том, что травма – это лишь часть тебя; хорошие качества, которые ты перечислил, никуда не исчезают, они просто иногда прячутся под плохими. Ты действительно многое пережил, но ты выжил!»

Упражнение «Баланс психологических ресурсов» (рекомендовано от 13 лет)

Многомерная модель стрессоустойчивости Мули Лаада обобщает шесть основных ресурсов человека: телесность, интеллект, воображение, социальные контакты, эмоциональный мир, система ценностей и убеждений.

У каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них.

1) Чувство – человек обсуждает свои эмоции, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.

2) Ум – человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

3) Верования – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.

4) Социум – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

5) Тело – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

6) Воображение – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

Знакомство с данной моделью и ее освоение позволяет человеку, начиная с подросткового возраста, осознанно относиться к себе, особенно в ситуациях стресса и напряжения. Важно понимать, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

Инструкция: «Расставьте данные ресурсы в порядке предпочтения, исходя из анализа собственного поведения в стрессовых ситуациях, так чтобы на первом месте

был наиболее часто и легко задействованный канал восполнения внутреннего равновесия. А на шестом месте – наименее используемый».

Упражнение по развитию временной перспективы «Машина времени»
(рекомендовано от 13 лет)⁵³

Ведущий собирает группу вокруг себя и предлагает всем сидя пофантазировать. Инструкция: «Я хочу, чтобы вы придумали, что бы вы хотели сделать в будущем. Выберите место и время действия и перенеситесь мысленно в это время и место. Сосредоточьтесь на том месте, где вы находитесь. Обратите внимание на все детали вокруг вас – ландшафт, дома, людей и т.д.

- Обратите внимание на себя, во что вы одеты. Кто вас окружает?
- Что это за люди?
- Опишите время и место, выбранные вашим воображением.
- Как вы себя чувствуете и что вы чувствуете в выбранном времени?
- Когда почувствуете, что вам удалось переместиться во времени, возвратитесь в настоящее...»

Упражнение «Сила фантазии»⁵⁴

Предложите детям устроиться поудобнее, закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании. И тогда, может быть, у них всплывет какой-нибудь образ.

Инструкция: «Когда он у вас возникнет, расскажите о нем, опишите его». Другие могут дополнять, но не перебивать. Продолжать игру, пока не иссякнет воображение.

Включите лиричную музыку и предложите детям нарисовать свои образы на бумаге. Потом потанцевать и в танце изобразить этот образ. Проведите обсуждение на тему о фантазии. Предложите представить, что вы бы хотели иметь из того, чего здесь нет. Как вы можете превратить фантазию в реальность?

⁵³ Черепанова, Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е.М. Черепанова. – Москва: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с. – ISBN 5-7695-0134-0.

⁵⁴ Там же.

Календарно-тематический план психолого-педагогического сопровождения обучающихся с травматическим опытом

Этап	№	Мероприятие	Название/тема	Содержание	Исполнители
Вводный – развитие коммуникации	1	Организационное собрание (для родителей, либо участников программы)	Знакомство с педагогом-психологом графиком и содержанием мероприятий программы. Обсуждение организационных вопросов по оформлению согласия на участие несовершеннолетних обучающихся		Представитель администрации и образовательной организации и педагоги (классный руководитель, воспитатели, вожатые)
		Тренинг	«Знакомство и сплочение группы»	Установление контактов, поиск друзей по интересам, сплочение и определение моделей поведения	Педагоги
	2	Психодиагностика (как основание для индивидуально-личностной и групповой работы)	Диагностические мероприятия, направленные на определение индивидуально-личностных особенностей несовершеннолетних, их психоэмоционального состояния, особенностей поведения (описаны в параграфе 1.2.)		Педагог-психологи
		Тренинг	«Развитие социальных навыков»	Развитие коммуникативной компетентности, навыков активного слушания, эмпатии деловой и межличностной коммуникации	Педагоги
	3	Тренинг	«Мы – команда!»	Сплочение коллектива, формирование навыков межличностной коммуникации, сотрудничества	Педагог-психолог совместно с педагогами
		Лекция с последующим обсуждением	«Я и Другие» Развитие взаимопонимания	Формирование представлений о социально-	Приглашенный лектор

		(видео или онлайн формат)	ия в группе сверстников	психологической динамике малой группы. Развитие социально-коммуникативных навыков, формирование навыка аргументированного отказа, обучение тому, как противостоять влиянию и отстаивать свое мнение	
Основной 1 часть – стабилизация психоэмоционального состояния	4	Релаксационный практикум (может быть очным с опорой на видео)	Психогимнастика «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону»	Обучение способам снижения психоэмоционального напряжения, понимания собственных эмоциональных состояний, формирование навыков регуляции эмоциональных состояний и поведения, тренировка умения конструктивно выразить свое эмоциональное состояние, повышение стрессоустойчивости	Педагог-психолог и/или врач ЛФК
	5	Тренинг	«Конфликты в группе»	Информирование участников о причинах появления конфликтов, формирование навыков предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций, сплочение группы	Психолог

	6	Киноклуб	«Я оказываю помощь!»	Просмотр фильмов о добровольцах, волонтерах, «тимуровцах»	Педагоги
	7	Интерактивная лекция	«Профилактика стресса»	Обсуждение понятия и факторов стресса, их влияние на человека, способов профилактики и преодоления.	Педагог-психолог или приглашенный лектор
	8	Тренинг	«Я и агрессия»	Формирование стратегий совладания с агрессией, злостью, обучение методам снятия напряжения.	Педагог-психолог
Основной 2 часть – личностное самоопределение	9	Тренинг	«Познаю себя»	Формирование позитивного «Я-образа», обучение навыкам самоанализа, анализ сходств и различий между членами группы	Педагог-психолог
	10	Индивидуальное консультирование по запросу	«Искусство быть собой»	Формирование осознанного отношения к себе, и собственным желаниям, повышение самооценки	Педагог-психолог
	11	Психологическое занятие	«Мои ресурсы»	Определение ресурсов (что приносит удовольствие и спокойствие, что помогает в трудную минуту)	Педагог-психолог
Основной – 3 часть – профессиональное самоопределение	12	Психологическое занятие	«Профориентация и самоопределение»	Формирование мотивации на социальную активность в контексте планов на будущее. Определение долгосрочных и	Педагог-психолог

				краткосрочных целей и развитие мотивации к обучению. Актуализация представлений о будущем и формирование начального профессионального самоопределения.	
	1 3	Тренинг	«Профессия – ценность будущего»	Знакомство с основными типами и группами профессий. Определение предпочтительного типа будущей профессии на основе своих интересов и способностей.	Педагог-психолог
	1 4	Конкурс чтецов, поэтический вечер	«Мои мечты...!»	Развитие ораторских навыков. Внутри и межгрупповой конкурс поэтов и чтецов (рэперов, бардов...) Мероприятие, предполагающее предварительную подготовку педагогического коллектива, включает творческие выступления педагогов и детей	Педагоги
Заключительный – развитие коммуникации	1 5	Арт-терапевтическое занятие	«Воспоминания» подведение итогов программы	Занятие, направленное на экологичное завершение программы, перенос приобретенных знаний в реальную жизнь.	Педагог-психолог

	1 6	Конкурс видеороликов	Видеоролик «Три недели пролетели...». Участники снимают персональный и/или подгрупповой ролик и презентуют его	Подведение коллективных и персональных итогов программы. Интеграция опыта	Педагоги, педагог-психолог
--	--------	----------------------	--	---	----------------------------

Методическое издание

**Методические рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся,
переживших психотравмирующие события в условиях боевых действий**

Авторский коллектив: О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, К.А. Файзуллина,
О.М. Хазимуллин, С.О. Дмитриева, О.Е. Панич, О.А. Тараненко, Н.Н. Филатова

Редактор – О.Л. Юрчук
Верстка – Е.А. Никифорова
Дизайн – Е.В. Вершинкина

Формат 60×90/8. Гарнитура «Times»
Электронное издание

Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52