Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №4»

ПРИНЯТО:	**СОГЛАСОВАНО:**	**УТВЕРЖДАЮ:**
Педагогическим советом	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Школа № 4»
МБОУ Школа № 4 (протокол №1 от 28.08.2026г.)	_____Дмитриева А.Н. 27.08.2026г.	_____И.Р. Козлова Пр.№56ш\1 от 28.08.2026г

ПЛАН
психолого-педагогического сопровождения детей участников (ветеранов) СВО
на 2026 – 2027 учебный год

Цель: создание оптимальных психолого-педагогических условий для развития личности обучающихся, членов семей ветеранов (участников) специальной военной операции и их успешного освоения адаптированных основных образовательных программ.

Задачи:

Организационные и управленческие задачи

- **Обеспечить нормативно-правовое и организационное оформление сопровождения:** утвердить план работы педагога-психолога, положение о психолого-педагогическом сопровождении, порядок получения согласий родителей, регламент работы ППк и межведомственного взаимодействия.
- **Сформировать и поддерживать актуальную базу данных** детей участников СВО с ОВЗ: фиксировать статус ОВЗ, вариант АООП, риски и потребности, динамику состояния; обеспечить конфиденциальность персональных данных.
- **Организовать координацию всех участников сопровождения:** закрепить распределение ролей (администрация, педагог-психолог, соцпедагог, классные руководители, специалисты ППк), регламентировать обмен информацией и отчётность.
- **Создать условия для реализации адаптированных форм работы:** оборудовать кабинет психолога и «уголки тишины» в классах, подготовить визуальные материалы (карточки, расписания, пиктограммы), обеспечить доступность среды с учётом сенсорных и когнитивных особенностей детей с ОВЗ.
- **Наладить межведомственное взаимодействие:** заключить/актуализировать соглашения с ЦППМСП, соцзащитой, КДН, медицинскими организациями; сформировать понятный алгоритм направления семей за внешней помощью.

Диагностические и аналитические задачи

- **Выявить детей группы повышенного психолого-педагогического внимания (ПППВ)** через скрининги и наблюдение; учитывать специфику проявлений стресса у детей с ЗПР, ИН и РАС (в т. ч. поведенческие маркеры вместо вербальных жалоб).
- **Провести углублённую диагностику** с адаптацией методик под уровень понимания и коммуникации ребёнка: фиксировать не только результат, но и способ выполнения, темп, потребность в помощи.
- **Оценить комфортность и безопасность образовательной среды** для детей с ОВЗ: проанализировать сенсорную нагрузку, понятность правил, наличие «безопасных пространств», риски буллинга и конфликтов.

- **Регулярно анализировать динамику состояния детей** (ежеквартально): сопоставлять данные диагностики, наблюдений, отзывов педагогов и родителей; корректировать индивидуальные программы сопровождения (ИПС).
- **Мониторить обращения за экстренной и кризисной помощью**, оценивать результативность реагирования и при необходимости дорабатывать алгоритмы.

Коррекционно-развивающие и поддерживающие задачи

- **Реализовать индивидуальные и групповые программы сопровождения** с учётом диагноза, возраста и запроса семьи: ставить измеримые цели по саморегуляции, снижению тревожности, развитию функциональной коммуникации.
- **Применять адаптированные методы работы** для каждой категории ОВЗ: для ЗПР — чёткая структура и повторение; для ИН — предметно-практическая деятельность и многократный показ; для РАС — предсказуемость, визуальные подсказки, сенсорные паузы.
- **Поддерживать формирование чувства безопасности и предсказуемости среды:** внедрять визуальные расписания, правила класса, «уголки тишины», понятные алгоритмы действий при стрессе.
- **Включать элементы функциональной грамотности и жизненных компетенций** в коррекционные занятия: обучение обращению за помощью, распознаванию эмоций, безопасным способам выражения чувств, планированию простых действий.

Консультативные и просветительские задачи

- **Повысить психологическую компетентность педагогов** в вопросах сопровождения детей с ОВЗ из семей участников СВО: обучить распознаванию признаков стресса, алгоритмам безопасной коммуникации, профилактике выгорания.
- **Оказывать адресную консультативную поддержку родителям:** формировать навыки активного слушания, вербальной и невербальной поддержки, правила разговора о сложных темах с учётом уровня понимания ребёнка.
- **Информировать участников образовательного процесса** о доступных ресурсах помощи: размещать на сайте и в родительских чатах памятки, контакты кризисных служб, алгоритмы действий в острых ситуациях (в адаптированном виде: короткие тексты, пиктограммы, инфографика).
- **Проводить профилактические мероприятия** («Неделя психологии», классные часы, тренинги устойчивости) с учётом доступности материала для детей с ОВЗ и обеспечением сенсорного комфорта.

Задачи по работе ППк и методической поддержке

- **Согласовывать на ППк индивидуальные программы сопровождения** и единые рекомендации для педагогов и родителей; обеспечивать преемственность подходов в урочной и внеурочной деятельности.
- **Разрабатывать и актуализировать методические материалы** под специфику работы с детьми с ОВЗ в кризисном контексте: шаблоны протоколов, чек-листы наблюдений, адаптированные анкеты, инструкции для педагогов.
- **Обеспечивать непрерывное профессиональное развитие специалистов:** включать в план повышения квалификации темы по кризисной психологии, инклюзии, работе с травмой без прямой травматизации, сенсорной регуляции.

Задачи по обеспечению экстренной и кризисной помощи

- **Отработать и поддерживать готовность к реагированию на острые состояния:** провести тренинги для персонала, закрепить алгоритм действий при тревоге, панике, агрессии, аутоагрессии с учётом особенностей коммуникации детей с ОВЗ.
- **Обеспечить безопасность ребёнка в кризисной ситуации** и своевременную маршрутизацию на внешнюю помощь (скорая, полиция, кризисные центры) при необходимости; вести документальное сопровождение.
- **Минимизировать вторичную травматизацию:** избегать прямых расспросов о травме, использовать косвенные методы (проективные техники, наблюдение, работа с ресурсами и безопасностью), соблюдать этические и правовые нормы.

Направления деятельности ОО при реализации плана:

1. Психологическая диагностика

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация под ОВЗ и критерии эффективности
1.1	Скрининговый мониторинг эмоционального состояния и уровня тревожности детей участников СВО (в т. ч. экспресс-методы: шкала эмоций, карточки, наблюдение по чек-листам)	Сентябрь, декабрь, май	Педагоги-психологи, классные руководители	Выявлены дети группы ПППВ; для РАС — учтены сенсорные триггеры; для ЗПР/ИН — упрощённые шкалы; есть профили рисков
1.2	Углублённая диагностика когнитивно-эмоциональной сферы (внимание, саморегуляция, тревожность, копинг-стратегии) с адаптацией методик под уровень понимания ребёнка	В течение года (по результатам скрининга)	Педагоги-психологи	Заключения содержат не только баллы, но и описание способа выполнения (темп, помощь, ошибки); определены направления коррекции
1.3	Диагностика семейных отношений и ресурсов поддержки (беседа с родителями, анкеты, проективные методы) без прямой травматизации	В течение года	Педагоги-психологи	Определены зоны напряжения и ресурсы семьи; есть согласие на сопровождение и понимание запроса
1.4	Наблюдение за поведением и эмоциональными реакциями в естественных условиях (дневники наблюдений, чек-листы для педагогов)	В течение года	Классные руководители, педагоги-психологи	Систематизированы данные; есть динамика; своевременно выявляются острые состояния

2. Коррекционно-развивающая работа

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
2.1	Индивидуальные занятия по развитию	В течение года	Педагоги-психологи	Снижение острых проявлений тревоги; рост

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
	саморегуляции, снижению тревожности, формированию чувства безопасности (с опорой на интересы ребёнка)			навыков самоконтроля; динамика по шкалам/наблюдениям
2.2	Мини-группы (3–5 человек) по развитию коммуникации, навыков совладания, устойчивости, позитивного образа будущего	В течение года (циклы по 6–8 занятий)	Педагоги-психологи	Улучшение групповой атмосферы; дети осваивают техники самопомощи; снижение конфликтности
2.3	Занятия с использованием сенсорных и арт-терапевтических техник (песочная терапия, работа с материалами, рисование, коллаж)	В течение года	Педагоги-психологи	Стабилизация эмоционального фона; снижение сенсорной перегрузки; рост вовлечённости
2.4	Работа с визуальными расписаниями, карточками эмоций, пиктограммами для формирования предсказуемости среды и регуляции поведения	В течение года	Педагог-психологи, педагоги	Ребёнок ориентируется в расписании, использует карточки для обозначения эмоций/потребностей; снижается количество дезадаптивных реакций

3. Психологическое консультирование

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
3.1	Консультирование педагогов: алгоритмы взаимодействия с детьми с ОВЗ из семей участников СВО, распознавание признаков стресса, безопасная коммуникация, профилактика выгорания	В течение года (в т. ч. по запросу)	Педагоги-психологи	Педагоги знают признаки риска и алгоритм действий; снижено количество конфликтных ситуаций
3.2	Индивидуальные консультации обучающихся: совладание	В течение года (по запросу/плану)	Педагоги-психологи	Ребёнок чувствует поддержку; есть план действий;

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
	с тревогой, принятие неопределённости, поиск личных ресурсов, проработка страхов (с учётом уровня понимания)			снижение острых проявлений тревоги
3.3	Консультирование родителей: активное слушание, вербальная и невербальная поддержка, влияние родительского стресса на ребёнка, правила разговора о сложных темах	В течение года (индивидуально и малыми группами)	Педагоги-психологи, соцпедагог	Родители владеют базовыми техниками поддержки; повышена родительская компетентность
3.4	Совместные консультации «родитель — ребёнок» (при согласии семьи) для улучшения коммуникации и формирования безопасной привязанности	По запросу	Педагоги-психологи	Улучшена семейная коммуникация; ребёнок чувствует предсказуемость и поддержку

4. Психологическое просвещение

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
4.1	Информирование педагогов об особенностях сопровождения детей с ОВЗ из семей участников СВО; обучение распознаванию признаков стресса и алгоритму действий (Приложение 1-2)	В течение года (семинары, методические встречи)	Педагоги-психологи	Педагоги владеют алгоритмами; есть памятки и чек-листы
4.2	Повышение психологической компетенции родителей: цикл встреч/вебинаров по темам: «Как говорить с ребёнком о сложных событиях», «Поддержка в	В течение года (1 раз в 1–2 месяца)	Педагоги-психологи, соцпедагог	Родители знают, как поддержать ребёнка; растёт количество обращений за консультацией

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
	кризисе», «Распознавание признаков тревоги»			
4.3	Размещение на сайте школы и в родительских чатах памяток, алгоритмов, контактов экстренной и кризисной помощи, рекомендаций по поддержке детей (в адаптированном виде: короткие тексты, пиктограммы, инфографика)	Ежемесячно	Педагоги-психологи, ответственный за сайт	Доступность информации; рост осведомлённости родителей и педагогов

5. Психопрофилактика

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
5.1	Психопрофилактические мероприятия: «Неделя психологии», классные часы, тренинги устойчивости, занятия по формированию безопасной среды	Ноябрь, апрель	Педагоги-психологи, классные руководители	Улучшение психологического климата; снижение уровня тревожности в классах
5.2	Профилактика буллинга и конфликтов с учётом особенностей детей с ОВЗ (работа с эмпатией, правилами взаимодействия, безопасными способами выражения эмоций)	В течение года	Педагоги-психологи, классные руководители	Снижение количества конфликтов; дети знают, к кому обратиться за помощью; сформированы правила класса
5.3	Формирование «безопасного пространства» в классе: визуальные правила, «уголок тишины», понятные алгоритмы действий при стрессе	В течение года	Педагоги, педагоги-психологи	Дети используют «уголок тишины» и алгоритмы; снижается уровень сенсорной и эмоциональной перегрузки

6. Психологическая экспертиза комфортности и безопасности образовательной среды

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
6.1	Диагностика психологической безопасности среды (адаптированные анкеты/опросники для учащихся, педагогов, родителей)	Октябрь, апрель	Педагоги-психологи	Получен профиль безопасности среды; выявлены «зоны риска» (буллинг, напряжённость, конфликты)
6.2	Экспертиза предметно-пространственной среды на соответствие потребностям детей с ОВЗ (сенсорная нагрузка, доступность, понятность навигации)	Сентябрь, январь	Педагоги-психологи, администрация	Среда адаптирована под потребности детей; снижена сенсорная перегрузка; повышена предсказуемость
6.3	Анализ случаев дезадаптации и конфликтных ситуаций с точки зрения средовых факторов (перегрузка, неясные правила, отсутствие поддержки)	В течение года	Педагоги-психологи, ППк	Выявлены и устранены средовые триггеры; есть рекомендации для педагогов

7. Организационно-методическая работа

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
7.1	Формирование и актуализация базы данных детей участников СВО с ОВЗ (статус, вариант АООП, уровень поддержки, риски)	Сентябрь, далее — ежеквартально	Зам. директора, соцпедагог, педагоги-психологи	Есть профиль каждого ребёнка; определены группы риска; есть согласие на сопровождение
7.2	Подбор и адаптация диагностических и коррекционных методик под категории ЗПР, ИН, РАС	Сентябрь	Педагоги-психологи	Пакет методик с описанием адаптации; протоколы для фиксации способа выполнения
7.3	Подготовка адаптированных материалов и	Сентябрь	Педагоги-психологи, завхоз	Кабинет укомплектован

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
	оборудования (карточки эмоций, визуальные расписания, сенсорные наборы, пиктограммы)			под потребности детей с ОВЗ
7.4	Разработка и актуализация индивидуальных программ сопровождения (ИПС) с учётом диагноза, возраста и запроса семьи	В течение года	Педагоги-психологи, ППк	ИПС содержит измеримые цели, методы, критерии динамики; согласованы с родителями

8. Аналитическая деятельность

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
8.1	Анализ динамики детей группы ПППВ: сравнение данных диагностики, наблюдений, отзывов педагогов и родителей	Декабрь, июнь	Педагоги-психологи	Есть отчёт по динамике; при необходимости — корректировка ИПС
8.2	Анализ эффективности программ сопровождения: достижение целей, удовлетворённость участников, выявление дефицитов	Май	Педагоги-психологи, ППк	Сформирован годовой отчёт; есть рекомендации по улучшению работы на следующий год
8.3	Мониторинг обращений за экстренной и кризисной помощью, анализ причин и результативности реагирования	Ежемесячно	Педагоги-психологи, администрация	Снижено количество острых ситуаций; есть отработанные алгоритмы реагирования

9. Участие в ППк

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
9.1	Представление результатов диагностики и динамики детей группы ПППВ на заседаниях ППк	По плану ППк	Педагоги-психологи	Протоколы ППк содержат чёткие рекомендации для каждого участника процесса
9.2	Согласование индивидуальных программ сопровождения и единых подходов к работе с ребёнком	По факту разработки ИПС	Педагоги-психологи, члены ППк	Есть единый маршрут сопровождения; рекомендации понятны и реализуемы педагогами
9.3	Обсуждение случаев дезадаптации, конфликтных ситуаций, необходимости межведомственного взаимодействия	По необходимости	Педагоги-психологи, члены ППк	Выработаны меры поддержки; ребёнок/семья своевременно направлены на внешнюю помощь

10. Межведомственное взаимодействие

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
10.1	Актуализация соглашений с ЦППМСП, КДН, соцзащитой, медицинскими организациями	Октябрь	Зам. директора, соцпедагог, педагоги-психологи	Есть перечень организаций и алгоритм направления; родители проинформированы
10.2	Формирование и обновление списка внешних ресурсов помощи (телефоны, адреса, форматы помощи)	Октябрь, далее — по необходимости	Соцпедагог, педагоги-психологи	Список актуален; доступен родителям и педагогам
10.3	Направление детей и семей на внешнюю помощь	По необходимости	Соцпедагог, педагоги-психологи	Семья получила доступ к профильной помощи;

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
	(по согласованию с семьёй) и сопровождение маршрутизации			есть обратная связь от внешних организаций

11. Экстренная и кризисная психологическая помощь в пределах компетенции

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Адаптация и критерии эффективности
11.1	Отработка алгоритма реагирования на острые состояния (тревога, паника, агрессия, аутоагрессия) с учётом особенностей детей с ОВЗ	Сентябрь (тренинг), далее — поддержание готовности	Педагоги-психологи, администрация, педагоги	Есть чёткий алгоритм; персонал знает свои роли; минимизированы риски эскалации
11.2	Оказание первой психологической помощи в пределах компетенции (стабилизация состояния, снижение острого стресса, обеспечение безопасности)	По факту возникновения ситуации	Педагоги-психологи	Состояние ребёнка стабилизировано; есть план дальнейших действий
11.3	Маршрутизация при необходимости внешней помощи (скорая, полиция, кризисные центры) с учётом особенностей коммуникации ребёнка	По необходимости	Педагоги-психологи, администрация	Ребёнок/семья своевременно направлены в профильные службы; есть документальное сопровождение

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рекомендации для педагогов

Члены семей участников (ветеранов) СВО, военнослужащих, погибших или получивших увечье при исполнении обязанностей военной службы, нуждаются в помощи и поддержке. Детям, проходящим обучение, необходимо обеспечить психолого-педагогическое сопровождение в образовательном процессе и педагогическую поддержку.

Как показали исследования, посттравматический стресс, переживаемый мужчинами-отцами, участниками (ветеранами) боевых действий, оказывает существенное влияние на процесс воспитания ребенка. Выраженный посттравматический стресс сосредотачивает человека на самом себе и своих усилиях по преодолению собственных тревожных симптомов; человек длительное время сфокусирован на переработке травматического опыта, поглощен этим процессом, вследствие чего понижается его внимание и интерес к ребенку. Отец, переживающий психологическую травму, в семье может вести себя агрессивно, проявляет склонность к применению физических наказаний и авторитарному стилю воспитания, подавляя волю ребенка, игнорируя его потребности.

Такой стиль отцовства противоречит современной тенденции развития семейной роли отца и требует внимательного отношения со стороны педагога. Педагогу важно знать о том, что в семью вернулся участник боевых действий. Дети испытывают радость, гордость за своего отца. В связи с этим педагог должен поддержать ребенка, высказать свое положи тельное отношение к возвращению героя.

Дети ожидают, что отец будет общаться с ними как прежде. Однако процесс адаптации к мирной жизни может быть не таким без облачным. В течение первых месяцев после возвращения отца дети могут приходить на занятия невыспавшимися, тревожными. В это время педагогу следует отнестись к ситуации с пониманием. У них может снизиться успеваемость и концентрация внимания, так как все мысли могут быть направлены на семейные проблемы.

Ребенок должен иметь возможность поговорить со значимым взрослым о семейных проблемах. В этот период ребенок нуждается в том, чтобы быть понятым, выслушанным и признанным. При необходимости он должен иметь доступ к профессиональной консультации психолога. Обучение ребенка конструктивным стилям поведения увеличивает его уверенность в себе и его возможность контролировать ситуацию.

Педагогу следует быть аккуратным в предоставлении поблажек и преференций ученикам. Научение должно оставаться наиболее устойчивым местом для ребенка, в котором ему понятны правила взаимодействия, а педагог – наиболее стабильной взрослой фигурой. Педагогу необходимо устанавливать ограничения, чтобы ученик не впадал в манипулятивное

поведение, используя проблемы в семье как предлог для своей безответственности и неправильного поведения.

Дети, использующие активное преодоление, демонстрируют рост уверенности в своей способности справиться со сложной ситуацией и более быстро приспособиться к ней. И наоборот, дети, которые имеют внешний локус контроля, испытывают чувство вины и полагаются на стратегии отвлечения или избегания. Это может быть причиной их социальной дезадаптации.

Для ребенка из семьи участника (ветерана) СВО требуют повышенного психолого-педагогического внимания, стресс-факторами могут выступать неизвестность о судьбе отца, утрата (острое горе в семье), эмоциональное состояние мамы (переживание за папу или другого родственника, находящегося на СВО). Тревога может нарастать, появляется ощущение, что что-то происходит не то. Ребенок пытается справиться со стрессом. Если стресс разрешается, то мы имеем дело с эустрессом. Например, родственник возвращается или семья получает от него какие-то известия. Если стресс не разрешается, то мы имеем дело с ситуацией дистресса, когда у ребенка не хватает адаптационных возможностей справиться.

При появления стресса у ребенка педагог обращает внимание:

▪ на физическом уровне: головные боли, снижение иммунитета (ребенок может начать часто болеть), мышечное напряжение, усталость, раздражения кожи, одышка, нарушения сна, нарушения пищевого поведения;

▪ на когнитивном уровне: забывчивость; мысленное блокирование информации, которая возвращает ребенка к воспоминаниям (например, чтение текста о войне), – ребенок может не запоминать эту информацию; спутанность мыслей, неспособность сосредоточиться;

▪ на эмоциональном уровне: тревожность, утрата доверия, раздражительность, эмоциональное сопротивление (могут сопротивляться любой инструкции), взволнованность, гнев, депрессия;

▪ на поведенческом уровне: рискованное поведение (ребенок не понимает степень риска и не может оценить его последствия), изменение пищевого поведения (слишком много или слишком мало ест), использование алкоголя, табака в качестве антидепрессанта, бессонница.

Задача педагога создать в образовательном учреждении безопасную эмоциональную среду для ребенка, обеспечить педагогическую и психологическую поддержку.

1. Первый шаг – это проявление эмпатии к ребенку. Педагог может сказать: «Мне очень жаль, что с тобой это произошло. Это очень сложная ситуация. Ни один ребенок не должен такого переживать. Я рядом с тобой». Не нужно подробно расспрашивать ребенка о том, что произошло, как это было.

2. Создание безопасной среды. Педагог должен создать атмосферу безопасности и поддержки в детском коллективе. С одной стороны, дети участников (ветеранов) СВО могут демонстрировать поведение, нехарактерное для большинства учащихся, в связи с испытываемым стрессом; не все из них обладают хорошим уровнем стрессоустойчивости и жизнестойкости, поэтому могут проявлять агрессивное, рискованное

поведение, склонность к суицидальным намерениям, наносить самоповреждения. С другой стороны, именно из-за частой и иногда продолжительной демонстрации поведения, непонятного другим ученикам, они могут подвергаться буллингу.

3. Взаимодействие с родителями ученика. Важно донести до родителей идею о необходимости минимальных изменений в семье в стрессовой или кризисной ситуации. При любой стрессовой ситуации и тем более в ситуации кризиса важно попытаться максимально сохранить прежний образ жизни и те занятия, которые были в семье до кризиса. Важно помочь учащимся установить режим дня, который поможет им справиться со стрессом. Режим дает ребенку опору и чувство контроля над ситуацией, помогает предсказывать дальнейшие ситуации.

Как вести себя педагогу, если ребенок в состоянии стресса:

1. Вербализация эмоций. Педагог может назвать эмоции, которые испытывает ребенок. Называние эмоций способствует пониманию ребенком того, что с ним происходит («Похоже, что ты сейчас тревожишься», «Похоже, что ты сейчас грустишь»).

2. Рационализация. Объясните ребенку то, что происходит доступными ему словами. («Ты знаешь, что сейчас происходит специальная военная операция. Наши близкие защищают Родину. Это очень непростое время для всех. Мы все переживаем за них. Мы надеемся, что всё будет хорошо».)

3. Стабилизация дыхания. Переключение, отключение. Физическая разминка (снимает стресс, усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию). Например, Техника 5-4-3-2-1. Постарайтесь по возможности быстро на звать ПЯТЬ предметов, находящихся вокруг вас (например: цветок, чаш ка, стол, книга, ручка). Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ предмета, которые можно потрогать, пощупать (например: кресло, одежда, настольная лампа, мягкая игрушка). Найдите и сфокусируйте свое внимание на ТРЕХ вещах, которые вы можете услышать (например: музыка, шум дождя или проезжающих машин, шелест листьев). Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, запах которых вы можете почувствовать (например: духи, еда, шампунь, цветы на столе). Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать (например: кофе, яблоко, конфета, апельсин). Создайте в своих мыслях любой вкус, который вам нравится, и позвольте ему немного побыть с вами.

Дыхание «по квадрату». Это одна из самых простых и распространенных техник. Дыхание осуществляется следующим образом. Наметьте себе точки в пространстве, напоминающие квадрат. Установите взгляд на верхней левой точке квадрата. Делайте медленный вдох, ведя глазами слева направо по верхней линии квадрата. Затем, задержав дыхание, спускайтесь глазами по линии вниз. Потом сделайте вы дох, проводя глазами по нижней линии квадрата. И снова задержите дыхание, проведя глазами по левой стороне квадрата снизу вверх. В результате у вас должен получиться цикл дыхания: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Такая

последовательность вдоха, выдоха и задержек дыхания должна повторяться, но в одинаковые промежутки времени: 3–6 секунд.
4. Проговаривание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных моментов.
5. Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией. В вашем голосе и поведении не должно звучать сомнение, неуверенность.
6. Речь должна быть плавная (не рубленная по слогам), медленная с элементами внушения. Избегайте употребления частицы «не». Давайте «иллюзию выбора».
7. При истерике отгородите ребенка от посторонних зрителей. Употребляйте четкие, короткие фразы с утвердительной интонацией («Мы сейчас с тобой пойдем и выпьем воды»). Постарайтесь свести острые реакции к плачу.

Сотрудничество с родителями. Состояние родителя часто приводит к тому, что ребенок заражается его эмоциями. Насколько родитель способен организовать безопасность ребенка, насколько много/мало у него поддержки и т. п. Если родитель не справляется со своими острыми эмоциональными состояниями, педагогу сложно будет стабилизировать эмоциональное состояние ребенка. Мы не оцениваем воспитательные стратегии родителя, а рекомендуем для блага ребенка что-то изменить в семье или обратиться к специалисту.

Педагогу необходимо помнить об основных потребностях отца ветерана в период реадаптации: быть понятым, быть признанным, быть принятым и быть поддержанным.

Отец вернулся с войны, каким он стал и как реагировать на изменения в поведении в семье:

1.Встречайте военнослужащего как героя. Хотя вы все изменились, выражайте ему свою любовь и поддержку словами и поступками. Старайтесь быть ему лучшим другом, ограждайте от конфликтов.
2. Не требуйте от него первое время активного включения в дела и заботы семьи. Помните, что для психологического возвращения к мирной жизни может потребоваться не менее двух-трех месяцев.
3. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы (празднование дней рождений, совместные походы в магазин, отправка позитивных сообщений друг другу в течение дня). 4. Поддерживайте режим дня. Помните, что у военнослужащего нарушен сон. Постепенно возвращайтесь к нормальному для мирной жизни режиму сна и бодрствования.
5. Будьте терпеливы. Одним из симптомов боевого стресса является «онемение чувств». Это может вызвать охлаждение в отношениях. Научитесь различать признаки негативных эмоциональных состояний и реагируйте иначе, чем до его мобилизации
6. Демобилизованный воин может первое время дистанцироваться не только от своей жены, но и от своих детей, родственников, знакомых. Детям нужно объяснить, что изменения временны, что нужно быть внимательнее к папе. Родственникам и знакомым нужно проявить терпение, уважение и признание заслуг воевавшего по отношению к выполненному им воинскому долгу.

7. Если ночью мужу снится кошмар, то будить его не нужно, так как за этим может последовать защитная реакция, и эта реакция может быть агрессивной. После такого сна в течение дня человек может быть резким и раздражительным
8. Одним из признаков боевого стресса, может быть, непереносимость физических контактов. Воин не хочет объятий и прикосновений, так как опасается удара в спину в прямом смысле. Поэтому не рекомендуется подходить к нему быстро со спины. Лучше сначала заговорить с ним, а потом уже приблизиться и дотронуться.
9. У военнослужащих, вернувшиеся из зоны боевых действий, может меняться восприятие ситуаций. Они видят мир в черно-белых тонах и остро, часто агрессивно реагируют на несправедливость. Такие проявления могут стихнуть самостоятельно. Если изменений не про исходит в течение двух месяцев, следует обратиться за помощью.
10. Нередко проявлением эмоциональной травмы может быть тяга к алкоголю. Для нашей культуры привычно использовать алкоголь как средство расслабления. Однако частое и регулярное употребление алкоголя как средства справиться со своими эмоциями может привести к алкоголизации. Поэтому рекомендуется убрать из дома все алкогольные напитки. Алкоголь провоцирует агрессивное поведение по отношению к детям и другим членам семьи.
В педагогическом сопровождении детей ветеранов (участников) СВО нельзя не учитывать качество семейного воспитания, получаемого ими в родительских семьях. Понятно, что на внутреннюю атмосферу семьи, особенности внутрисемейных взаимоотношений влияют психологические проблемы каждого члена семьи, особенно главы семьи – отца.
Задача педагога заметить изменения физического, эмоционального, когнитивного, поведенческого аспекта у ребенка и привлечь внимание родителей и специалистов к решению проблемы.

Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты (рекомендации педагогическим работникам)

При взаимодействии с детьми школьного возраста важно учитывать следующее:

1. У детей младшего школьного возраста еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии.

2. Печаль — это одна из естественных эмоций. Если обучающийся хочет и готов поговорить о своих чувствах, не препятствуйте, поддержите его в этом начинании. Обучающемуся важно услышать, что вы готовы понять его состояние.

3. Если обучающийся хочет поговорить о самом факте смерти, используйте простые для него слова, не допускающие недосказанности или двусмысленности. Не передавайте обучающемуся подробности смерти его близкого, если вы узнали их от родителей (законных представителей). Старайтесь следить, чтобы в его окружении также никто этого не делал.

4. Если обучающийся не хочет говорить об умершем, посещать места, связанные с ним, не настаивайте, не упрекайте обучающегося в этом.

5. Избегайте обсуждать чересчур серьезные или страшные для обучающегося вещи, если есть вероятность, что он может услышать. Не стоит делать этого, даже если кажется, что обучающийся слишком увлечен, чтобы слушать, или слишком мал, чтобы понимать.

6. По возможности не оставляйте обучающегося одного в течение дня, особенно, если он просит об этом. Если профессиональная необходимость того требует, сообщите обучающемуся, что уходите на определенное время, а потом вернетесь.

7. Не надо загружать обучающегося, например, сведениями о геополитических стратегиях и национальных интересах. Масштабные, комплексные и трудноразрешимые проблемы могут дополнительно увеличивать тревожность обучающегося перед незнакомыми системами взаимоотношений и социальными институтами.

8. Постарайтесь по мере возможности включать обучающегося в тот распорядок дня, который был у него до утраты.

9. Если родители (законные представители) обучающегося обратятся к вам с вопросом, как сделать так, чтобы обучающийся не забыл умершего близкого человека, предложите им иметь наготове фотографию или другие памятные вещи. Когда обучающийся будет готов, он может попросить рассказать ему об ушедшем человеке.

10. Дети могут испытывать иррациональный страх преждевременной смерти, не понимая, что это такое и как она наступает. Идея смерти еще не

полностью находит понимание у маленьких детей. Осознание реальности и близости смерти может быть травмирующим. Для этого всегда необходимо проговаривать с ребенком, что именно означает смерть, как она происходит, и как люди справляются со смертью близких.

11. К другим типичным для этого возраста реакциям относятся страх сепарации (утраты) с родителями, беспричинный плач, неподвижность.

Что учитывать на мероприятии с детьми участников СВО

1. Помните, что все участники образовательных отношений могут иметь непосредственное отношение к СВО. Например, иметь родственников — жертв военных действий, людей, погибших при исполнении обязанностей службы, граждан, выехавших из зоны проведения СВО и приграничных территорий со всех сторон конфликта.
2. Учитывайте реакции детей при планировании любых воспитательных, профилактических и иных мероприятий. Так, обсуждение СВО и любых связанных с ней тем может вызывать у обучающихся сильные эмоциональные реакции — тревогу, гнев, страх и др.
3. Проявляйте уважение ко всем точкам зрения, предоставьте детям право высказаться и быть выслушанным. Будьте готовы помочь обучающимся справиться с эмоциональными реакциями во время беседы и ответить на их вопросы. Проясняйте ложные трактовки, которые могут вести ребёнка к неадекватному восприятию события. Помогите ему осознать, чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни, как можно переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого.
4. Делайте уклон в сторону эмпатического, терпеливого слушания. Оно позволяет создать атмосферу доверия в процессе общения. Важнее пытаться понять обучающегося и дать ему ощущение, что принимают его чувства, а не донести какую-то мысль.
5. Выказывайте заботу о состоянии обучающегося, но не переусердствуйте. Не спешите перейти к ложным выводам и интерпретациям, чтобы не навредить обучающемуся, переживающему тяжелейшие стрессогенные ситуации. Поэтому рассматривайте, например, агрессивное поведение детей участников СВО в контексте проблемы и избегайте стереотипов.
6. Будьте внимательны к реакциям ребёнка. Если он не хочет общаться, оставьте его в уединении. Если не может усидеть на месте — дайте ему подвигаться. Когда обучающийся не может совладать с эмоциями, помогите ему выразить чувства, разобраться в них. В случае потери контроля над поведением введите ясные и чёткие ограничения и дайте возможность собеседнику овладеть позитивными формами разрешения ситуации.
7. Педагогу-психологу рекомендуется освещать вопросы психологии горя, конструктивного преодоления скорби, способов совладания и психологической самопомощи.

Приёмы контроля тревожного состояния

1. **«Контроль дыхания»**. Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путём регулирования дыхания. Сделайте вместе с обучающимся глубокий вдох животом на четыре счёта и выдох на шесть счётов. Повторяйте в течение нескольких минут.

2. **«5-4-3-2-1»**. В состоянии острой тревоги человек, как правило, зацикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Для снятия остроты состояния полезно расширить восприятие, чтобы взглянуть на нынешнее положение более объективно. Попросите обучающегося перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он может обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

3. **«Проговаривание собственных эмоций»**. Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите обучающегося как можно более чётко обозначить и назвать эмоции, которые он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства обучающегося должны получить принятие со стороны взрослого.

4. Постарайтесь не слишком часто заверять детей участников СВО, что «всё хорошо». Избыточное количество заверений (особенно неуместных) может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь обучающимся справиться с тревогой, разъясняя им, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях нормально. Также можно поделиться своим личным опытом преодоления тревожности.

Алгоритм помощи в ситуациях вины

Внешние признаки:

- возможно выражение чувства печали, грусти — слёзы, плач;
- попытка уйти, изолироваться;
- отказ от участия в празднике.

Помощь:

Постарайтесь убедить ученика, что с вами он может быть откровенен. Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно, ребёнок переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб. Помогите проговорить всё то, что хочет сказать ученик, но, возможно, стесняется или стыдится. Спросите, бывало ли такое раньше, когда примерно началось, с чем связано.

Используйте конструкции:

- «Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации?»
- «В чём твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации?»
- Для детей младшего школьного возраста: «Что можно делать во время

игры?»

Попробуйте перевести чувство вины в благодарность — и тому, перед кем ты чувствуешь вину, тоже станет легче.

Алгоритм помощи в ситуациях обиды

Внешние признаки:

- отказ от общения, противопоставление себя другому ученику или коллективу;
- конфликтное общение, отчуждённость;
- возможно демонстративное поведение: сесть одному, отказаться от ролей.

Используйте конструкции:

- «Где живёт твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент?»
- «А как хотелось бы чувствовать себя?»
- «Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника?»
- «С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чём можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?»

Алгоритм помощи в ситуациях одиночества

Внешние признаки:

- уклонение/избегание общения;
- отказ от участия в совместной деятельности под различными предлогами;
- отталкивающее поведение;
- неловкость в присутствии других;
- неспособность устанавливать связи/контакты.

Используйте конструкции:

- «Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего?»
- «С кем сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом?»
- «Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся?»
- «Во что можем поиграть (в чём поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Чек-лист «На что обратить внимание»:

Критерии риска в поведении и состоянии ребёнка из семьи СВО

Для кого: все педагоги, работающие с классом (классные руководители, учителя-предметники, воспитатели группы продленного дня).

Цель: определение возрастной нормы и признаков кризиса, требующего вмешательства.

Как использовать:

1. Распечатать, разместить в папке классного руководителя, документах педагога
2. При совпадении **трёх и более признаков** из любого блока (кроме блока «СРОЧНО») – зафиксировать наблюдения и передать информацию школьному психологу.
3. При любом признаке из блока «СРОЧНО» – действовать немедленно (уведомить психолога, администрацию, при угрозе жизни – вызвать экстренные службы).
4. **Важно:** задача педагога – заметить и передать, а не расследовать и ставить диагноз. Не обещать ребёнку полной конфиденциальности, если есть угроза его жизни или здоровью.

Блок 1. Эмоции и поведение

Признак	Замечено
Резкая смена поведения (агрессия ↔ замкнутость)	□
Повышенная тревожность, плаксивость, эмоциональная нестабильность	□
Апатия, безразличие, застывшее выражение лица	□
Появление/усиление тиков, навязчивых движений	□
Замкнутость, отказ от общения со сверстниками	□
Конфликтность, грубость, вспышки гнева	□
Резкое снижение или отсутствие реакции на похвалу/порицание	□

Блок 2. Учебная деятельность и социальные связи

Признак	Заметили ?
Снижение успеваемости (особенно резкое)	□
Пропуски уроков без уважительной причины	□
Невыполнение домашних заданий	□

Потеря интереса к ранее любимым предметам/кружкам	□
Отказ от участия в классных/школьных мероприятиях	□
Изоляция от сверстников, потеря друзей	□
Отказ отвечать у доски (при том, что знает материал)	□

Блок 3. Физическое состояние и внешний вид

Признак	Заметили?
Частые соматические жалобы (головные боли, боли в животе)	□
Быстрая утомляемость, сонливость на уроках	□
Изменения во внешнем виде (неряшливость, потеря веса)	□
Синяки, ссадины, следы порезов (особенно на предплечьях, бёдрах)	□
Отказ от еды в столовой (даже при наличии льготного питания)	□
Ношение одежды с длинным рукавом (даже в теплую погоду)	□

Блок 4. СРОЧНО (немедленное реагирование)

Признак	Заметили?	Действие
Ребёнок говорит о желании умереть, покончить с собой	□	Немедленно уведомить психолога и администрацию, не оставлять одного
Свежие следы самоповреждений (порезы, ожоги)	□	Немедленно уведомить психолога и администрацию
Ребёнок пришёл с синяками/травмами, похожими на насилие	□	Уведомить психолога, соцпедагога, при необходимости – органы опеки
Ребёнок говорит о насилии дома или угрозах со стороны взрослого	□	Зафиксировать, передать психологу, действовать по алгоритму защиты прав детей
Родитель в состоянии опьянения приходит за ребёнком	□	Не передавать ребёнка, вызвать администрацию, при необходимости – полицию

Перечень контактов для обращения за психологической помощью

Контакты	Время работы	Кому и какую помощь оказывают
8 (800) 600-31-14 — горячая линия анонимной кризисной психологической помощи на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования РФ МГППУ	Круглосуточно	Детям и родителям, находящимся: • в состоянии эмоциональной дезадаптации и испытывающим высокий уровень психологического стресса; • в проблемных и кризисных жизненных ситуациях; • при преодолении отклонений в личностном развитии.
8 (800) 2000-122 — общероссийская горячая линия детского телефона доверия	Круглосуточно	Несовершеннолетним, а также их родителям — по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношений.
8 (495) 989-50-50 — круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России	Круглосуточно	Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.
8 (495) 637-70-70 — анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. П. Сербского» Минздрава России	Круглосуточно	Психиатрическая помощь всем обратившимся.
8 (495) 637-22-20 — горячая линия по вопросам домашнего насилия	Круглосуточно	Психологическая, социальная, юридическая помощь всем обратившимся.
8 (800) 700 44 50 — горячая линия Российского Красного Креста	Круглосуточно	Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих.
8 (800) 444-22-32 (доб. 714) — горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф	В будни с 9:00 до 21:00 (по МСК)	Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношений с детьми.
8 (800) 222-34-17 — горячая линия по вопросам	В рабочие дни с 9:00 до	Консультации по разногласиям и спорам в

Контакты	Время работы	Кому и какую помощь оказывают
урегулирования конфликтов, медиации и примирения в образовательных организациях на базе ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»	18:00 (по МСК)	образовательных организациях на основе медиативного и восстановительного подходов. Также можно получить онлайн-консультации через форму обращения на странице Центра:
Чат-бот по оказанию психологической помощи — vk.com/psy_myvmeste	С 09:00 до 00:00 (по МСК)	Бесплатная психологическая поддержка населения.