



# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



## Особенности психологической помощи родителям несовершеннолетних, прибывшим из зоны боевых действий

С 2022 года Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка реализует проект «Федеральный лекторий».

Его цели – развитие компетенций специалистов, работающих с детьми и подростками, а также повышение осведомленности родителей через распространение лучшего опыта по решению проблем в сфере детства.

За 2023 год в рамках проекта проведено более 250 вебинаров, а число слушателей достигло 43 тысяч.

Подписаться  
на рассылку анонсов  
вебинаров:

[m.klimova@opr.f.ru](mailto:m.klimova@opr.f.ru)

14.10.2024



[deti.gov.ru](https://deti.gov.ru)





# ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

## Светличная Наталия Валериевна



- преподаватель Академии постдипломного педагогического образования имени К.Д.Ушинского
- ведущий психолог группы психологической работы военной части г.Донецк
- когнитивно-поведенческий психолог

*[svetlichnaya\\_nata@inbox.ru](mailto:svetlichnaya_nata@inbox.ru)*



## Особенности нахождения в зоне боевых действий

- постоянное изменение обстановки: повторяющиеся в разное время суток обстрелы, разговоры о массированных наступлениях, о «зачистке» региона и др.;
- постоянная опасность для жизни и здоровья населения;
- периодическое нагнетание панических состояний;
- отсутствие базовых условий для жизнедеятельности (вода, свет, электричество);
- переживание вынужденного расставания с близкими людьми;
- высокая цена принятых решений, ответственность за личное спасение и спасение близких;
- дефицит времени на переработку поступающей информации, а также на принятие решений и выполнение необходимых действий;
- высокий уровень нервно-психического напряжения населения;
- утраты и неуверенность в будущем .



## Ключевые задачи родителей

- забота о себе и своем стабильном состоянии,
- забота о собственной безопасности и безопасности детей,
- поддержка детей и забота об их здоровье и эмоциональном состоянии.



## Общие рекомендации родителям

Обеспечьте физическую безопасность детей в первую очередь.

Сначала безопасность, поддержка – после.

Перед разговором с детьми обсудите свои реакции на происходящее с другим взрослым. Ваше поведение повлияет на детей.

Выделяйте время, чтобы дети могли поговорить с вами. Слушайте их, не ожидая одинаковой реакции у всех

Говорите с детьми открыто и честно, используя понятный им язык. Будьте готовы к перерывам в разговоре.

Старайтесь быть всегда доступными для детей, чтобы избежать излишнего беспокойства.

Поддерживайте привычный распорядок дня, насколько это возможно.

Ограничьте доступ детей к травмирующей информации в СМИ.



## Общие рекомендации родителям

Помогайте детям чувствовать, что они могут контролировать ситуацию, например, позволяя им принимать решения.

Убеждайте детей, что произошедшее - не их вина.

Будьте для детей примером того, как справляться с сильными эмоциями.

Проявляйте понимание и терпение, если дети ведут себя не по возрасту.

Помогайте детям не отождествлять себя с жертвами и не чувствовать себя жертвами.

Давайте детям достоверную информацию о ситуации.

Не пытайтесь притворно успокоить детей или убедить, что ничего не происходило.

Успокаивайте детей физическим контактом, объятиями.

Подсказки для родителей

# Психологическая поддержка детей в условиях стресса

Как поддержать своего ребенка во время работы сирены, ракетной опасности и после обстрела

ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ  
И РОДИТЕЛЕЙ



8-800-444-22-32

[Бытьродителем.рф/psyhelp](http://Бытьродителем.рф/psyhelp)

8-800-600-31-14

8-800 - 2000-122



## В спокойной и стабильной обстановке

заранее/пока «тихо»/ когда громкие звуки далеко

### Поддержка детей и забота об их эмоциональном состоянии



Объясните ребенку, что происходит



Научите безопасному поведению



Тренируйте и повторяйте безопасное поведение



Наблюдайте за состоянием, появлением страхов



Помогите обратиться за помощью



Поддерживайте ощущение стабильности и безопасности

### Готовим заранее

Антитревожный набор для детей



Бутылка воды и не портящийся перекус (конфеты, батончики, хлопья)



Фонарик и запасные батарейки



План действий ребенка в виде списка или картинок



Любимая игрушка/ игрушка-защитник



Прописи, «обводилки», загадки



Раскраска, фломастеры/ карандаши, чистая бумага



Записи сказок, любимая музыка





## Во время опасности

### Родитель рядом

Безопасность первична,  
поддержка вторична

Руководите действиями ребенка  
Проговаривайте, что происходит  
(по возможности)

Сохраняйте внешнее  
спокойствие (по возможности)

### Ребенок один

Тренируйтесь заранее  
Учите ребенка к кому он может  
обратиться, если родителей нет  
рядом, но есть другие люди:  
кооперироваться с другими  
детьми и взрослыми,  
подсказывать им, что делать,  
чтобы было не страшно и как  
себя вести.

Напишите или нарисуйте план,  
повесьте на видное место/ в  
коридор/ ванную/ убежище  
Напоминайте правила перед  
уходом из дома

### После завершения ситуации опасности

Помогите ребенку проявить  
реакцию «Бей, беги»  
Побить подушку/диван  
Покидаться бумажными  
«снежками» в стену  
Покричать и потопать ногами  
Порвать бумагу на мелкие  
кусочки  
Пробежать несколько кругов  
вокруг дома или площадки  
Побегать и попрыгать на месте



## Во время опасности

Выходим из дома - с собой берем игрушки, антистресс, раскраски

Делаем упражнения - подвижные и нет

Придумайте игрушки из подручных материалов

Придумайте с ними сказку, или попросите ребенка придумать.

Расскажите, какой герой смелый и как он преодолевает сложности

Сочиняйте стихи и песни

Пойте знакомые всем песни, пусть окружающие подключаются

Похлопай себя по животу как можно быстрее

Хлопай в ладоши «волной» - то громче, то тише

Изобрази разных животных: лев, слон, медведь, мышка, кошка, собака, верблюд, динозавр - показывай и издавай звуки

Потянись в разные стороны

Сострой гримасы - покажи, какой ты сердитый, расстроенный, счастливый (заканчиваем на улыбке и продолжаем улыбаться)



## Во время опасности

### «Займи голову»

Пой песни

Вспомни таблицу умножения по порядку

Повтори считалочки или скороговорки

### «Согрейся»

5 раз потри ладошки друг о друга

Согрей ладошки дыханием

5 раз похлопай ладошками по щекам

Согрей ладошки дыханием

5 раз потри мочки ушей

Согрей ладошки дыханием

5 раз погладь себя по рукам

Согрей ладошки дыханием

Повтори еще раз!

### «Займи руки»

Крути пуговицу 5 кругов по часовой стрелке, 5 кругов против

Гладь игрушку или камень

### «Сосулька»

Представь, что ты - сосулька или мороженое. Напряги все мышцы твоего тела. Замри в этой позе на 1-2 минуты.

Затем представь, что под действием солнечного тепла ты начинаешь медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

### «Муха»

Представь, что на твое лицо пытается сесть муха.

Она садится то на нос, то щеки. твоя адб,а - согнать



## Психотравмирующая ситуация в детском возрасте

Психотравмирующая ситуация - это ситуация, обладающая потенциально психотравмирующими свойствами, то есть характеристиками, потенциально нарушающими психическую адаптацию ребенка или подростка, приводящими к болезненным проявлениям, провоцирующим нарушения в психическом и личностном развитии.

Психическая травма - внутреннее состояние, характеризующееся нарушением психической адаптации, возникающее вследствие дисбаланса воздействий и психических возможностей индивида.



## С чем могут столкнуться родители: нарушения привязанности у ребенка

- Недоверие и подозрительность, склонность к уединению, избегание социальных контактов
- Трудности с пониманием эмоционального состояния других, проблемы с выстраиванием здоровых психологических границ
- Сложности в отстаивании своего мнения, затруднения в предъявлении и доказательстве своей позиции, трудности с настаиванием на своем
- Защитное поведение: склонность к мягкости и согласию, частое использование избегания
- Реакция на конфликты: сложности в выдерживании конфликтов, негативная реакция на повышенный тон голоса
- Недоверие авторитетам
- Эмоциональная лабильность



## Как помочь?

- Неформальное окружение: необходимость наличия взрослого, который безоговорочно принимает ребенка.
- Спокойное общение: важно говорить спокойно, без навязчивости, и реагировать на эмоциональные выпадки уважительно.
- Подробное объяснение
- Предупреждение об изменениях: заблаговременно предупреждайте о планируемых изменениях.
- Дисциплина и режим дня
- Постоянство и предсказуемость: поддерживайте постоянные ежедневные ритуалы, превращая их в игру или совместное действие.
- Избегание авторитарности: старайтесь избегать излишней требовательности, вовлекайте ребенка в обсуждение семейных/учебных планов и объясняйте свои решения.



## С чем могут столкнуться родители: симптомы травмы на уровне тела

Проблемы сенсомоторного развития, снижение чувствительности

Трудности в координации и проблемы с равновесием

Хроническое напряжение мышц

Общее увеличение проблем со здоровьем

Аллергии, кожные проблемы, астма

Измененная чувствительность: снижение или повышение чувствительности к боли и другим раздражителям

Сниженная реакция на раздражители (повышенная травмоопасность)

Резкая реакция на запахи, громкие звуки

Страх перед болезненными процедурами



## Как помочь?

Нагрузка и отдых: контроль нагрузки в течение дня

Обеспечение качественного сна и отдыха

Физическая активность: подбор физической нагрузки в зависимости от здоровья и темперамента ребенка

Расслабление перед сном: практики расслабления: теплый душ, поглаживание, объятия

Совладание со стрессом: изучение и использование техник для снижения стресса и тревоги



## С чем могут столкнуться родители: сложности саморегуляции

Эмоциональные трудности: трудности в понимании и регуляции своих эмоций, неожиданные вспышки гнева или замирание.

Автоматические защитные реакции: защитные реакции сильнее рациональных объяснений.

Неспособность понять, что происходит в такие моменты: проблемы с распознаванием и описанием чувств, трудности в описании причин своих реакций.

Триггеры тревоги и защиты: незнакомый тон голоса, силуэт, звук или запах могут вызвать тревогу.

Затруднения в осознании потребностей и желаний: сложности в осознании и выражении своих потребностей и желаний.

### Как помочь?

Достаточно просто заговорить с таким ребенком, выразить свою готовность помочь, предложить воды или сменить местоположение на то, где будет безопасно по мнению ребенка.



## Возраст 3-7 лет

Беспомощность и пассивность: обеспечить ребенку комфортное место для отдыха, предложить любимые игрушки и занятия для игры, обнять ребенка, проговорить, что сейчас он в безопасности, предложить почитать любимую сказку или поиграть в настольные игры.

Генерализированный страх: восстановить для ребенка чувство защищенности, окружить заботой и вниманием взрослых. Держать ребенка за руку, повторять, что вы рядом и ничего страшного не случится. Организовать совместные занятия, чтобы отвлечь от страха.

Познавательные трудности: терпеливо объяснить ребенку, что сейчас происходит и что будет дальше, используя простые и понятные слова. «Мы с папой (мамой) будем рядом и позаботимся о тебе».

Недостаточная вербализация: поощрять ребенка к высказываниям, невербальному выражению эмоций через рисунки, игру.



## Возраст 8-11 лет

Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной: помогите ребенку выразить скрытые переживания, связанные с событием. *"Расскажи мне, что ты думаешь и чувствуешь по поводу того, что произошло. Это важно, чтобы я тебя лучше понял"*.

Специфические страхи, вызванные воспоминаниями или одиночеством: помогите ребенку идентифицировать и выразить воспоминания, тревоги, не позволяйте им распространяться. *"Когда ты остаешься один, о чем ты вспоминаешь? Расскажи мне, и мы вместе подумаем, что с этим делать"*.

Пересказы и проигрывания события; искажения в знаниях, навязчивая детализация  
Разрешайте ребенку говорить и играть на эту тему, разбирайте искажения, объясняйте нормальность чувств.

Страх быть подавленным своими переживаниями. Стимулируйте выражение страха, гнева, печали в присутствии взрослого, чтобы не быть захваченным ими.



## Подростковый возраст

Взгляд со стороны, стыд и вина: побуждайте подростка обсуждать событие, связанные с ним чувства и реалистическое видение того, что было возможно. *"Мне кажется, ты винишь себя за то, что про-изошло. Расскажи мне, что ты об этом думаешь. Вместе мы разберемся, что ты мог или не мог сделать в той ситуации"*.

Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций;

страх казаться ненормальным: помогите подростку понять, что переживание такого страха - признак взрослости; поощряйте понимание и поддержку в среде сверстников.

Посттравматические срывы: помогите подростку понять, что такое поведение - попытка заблокировать свои реакции на событие и заглушить гнев.

Резкие изменения в межличностных отношениях. Обсуждайте с подростком возможные трудности в отношениях со сверстниками и в семье.



## Если при этом папа находится на боевых действиях

Главное в разговоре с ребёнком – успокоить, стабилизировать эмоциональное состояние. Слова могут быть такими: «Между двумя государствами происходит конфликт. Взрослые стремятся решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это завершится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы приложим все усилия, быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой»