

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
ГБУ ДО РС(Я) «Республиканский центр психолого-медико-социального
сопровождения»

Методические рекомендации
**Психологическая помощь воспитанникам дошкольных
образовательных учреждений, обучающимся общеобразовательных и
средних профессиональных организаций Республики Саха (Якутия)
в период частичной мобилизации и СВО**

2022 год

Оглавление

Введение	3
1. Оказание психологической помощи воспитанникам и обучающимся в случае мобилизации его родителей или значимых людей.....	3
2. Психологическая помощь детям дошкольного возраста	5
3. Психологическая помощь обучающимся общеобразовательной и профессиональной образовательной организации	7
4. Как вести беседу психолога с воспитанником/обучающимся	9
в случае мобилизации родителя или значимого человека	9
5. Рекомендации для стабилизации психологического состояния	10
обучающимся старших классов и.....	10
профессиональных образовательных организаций	10
6. Использование арт-терапии при работе с детьми,	11
переживающими травматические ситуации	11
7. Упражнения, используемые для коррекционной помощи	14
с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	14
8. Методы само- и взаимопомощи	16
Заключение	24
Источники.....	24
Диагностические методики для обучающихся	25
Самооценка психического состояния (Айзенк).....	25
Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой)	26
Методика «Опросник поведения».....	28
Методика «Опросник психических состояний».....	29

Введение

В период мобилизации многих людей, в том числе детей и обучающихся всех возрастов одолевают тревоги за будущее. Это может сказываться на основной деятельности – учебе, работе, также самочувствии и на отношениях с родными. Психологи отмечают: если наблюдается изменение в поведении членов семьи, в обычном укладе семьи, не стоит впадать в отчаяние. Необходимо постараться прислушаться к себе и окружающим. Но особое внимание нужно уделять психологическому здоровью подрастающего поколения, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Они, как правило, в силу своих возрастных особенностей очень впечатлительны, легко возбудимы и могут плохо понимать, что происходит.

Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического страха) могут проявиться у любого воспитанника дошкольного образовательного учреждения и обучающегося, общеобразовательной и профессиональной образовательной организации, чьи родители или близкие люди были мобилизованы. Психотравмирующее обстоятельство, как мобилизация родных и близких людей, является событием, за которое он не отвечает сам, он бессилён перед ним и не может его предотвратить или на него повлиять, поэтому его переживания более мучительны.

В образовательных организациях с детьми и обучающимися, чьи родители были мобилизованы, в обязательном порядке необходимо оказывать психологическую помощь. Работа, которую нужно проводить как с ними, так и с его родителями и педагогами, что позволит сохранить психологическое состояние в норме.

Как грамотно подойти к вопросу оказания психологической помощи ребенка, успокоить обучающегося и поддержать его в сложной ситуации, можно найти в данных методических рекомендациях.

1. Оказание психологической помощи воспитанникам и обучающимся в случае мобилизации его родителей или значимых людей

Разлука с отцом для всех детей и обучающихся разного возраста всегда психологически травматична, поэтому родным и педагогам очень

важно оказывать им психологическую поддержку. Но далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Психологическая травма возможна, если произошедшее событие осознаваемо, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние; пережитое разрушает привычный образ жизни.

Целью работы педагога-психолога образовательной организации по оказанию помощи детям и обучающимся, переживающим уход родителей и близких ему людей на военные действия, состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

Алгоритм действий при оказании психологической помощи в образовательной организации

- I. Мониторинг психологического состояния
- II. Работа с острой стрессовой реакцией
- III. Работа с потерей
- IV. Психологическое сопровождение.

Работа психолога образовательной организации строится в нескольких направлениях:

- работа с воспитанником/обучающимся, переживающим тревогу и кризисное состояние;
- работа с его окружением (родители, лица их заменяющие, другие родственники), основанная на индивидуальном консультировании взрослых, взявших на себя ответственность и заботу о ребенке/обучающемся (выполняющих функцию родителя), а также педагогов образовательной организации, которую он посещает.
- индивидуальное консультирование может осуществляться в двух направлениях:
 - консультирование воспитанника/обучающегося.
 - консультирование родителей, лиц, их заменяющих в момент травматической ситуации и педагогов по сопровождению воспитанника/обучающегося, переживающего кризисное состояние;

Работа психолога с воспитанником/обучающимся может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной помощи зависит

от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя. Важно проводить психологическое сопровождение воспитанника/обучающегося посредством работы с матерью или лицами, их заменяющими, которые являются для него основным ресурсом в жизни.

У воспитанников/обучающихся, чьи родители были задействованы в военных действиях, можно наблюдать тревожное состояние, причинами которого могут быть:

- Неоднозначность
- Неопределенность
- Новизна
- Непредсказуемость

Тревожность у воспитанников и обучающихся может проявляться в физическом, психическом плане и поведении:

- Невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;
- Суевливость, неусидчивость (повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);
- Желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;
- Сложность сосредоточения внимания;
- Трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- Быстрая утомляемость;
- Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;
- Беспокойство перед началом важных событий;
- Боязнь любых даже самых незначительных перемен;
- Неуверенность в себе;
- Отказ от новой деятельности «я не смогу»;
- Аддиктивное поведение.

2. Психологическая помощь детям дошкольного возраста

В дошкольном возрасте дети еще не в состоянии осознать ситуацию. Но травмирующим для ребенка может быть все, что разрушает привычный мир и для возвращения к нормальной жизни важно восстановление игровой деятельности, следовательно, психологическая работа будет направлена именно на это. Дети до 3 лет еще не умеют хорошо говорить и выражать свои мысли и чувства. Это не значит, что малыши ничего не понимают - любая информация передается и воспринимается на невербальном уровне:

они безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать настроение и эмоции мамы и других членов семьи, "читая" их лица, слыша интонацию и наблюдая изменения в поведении. Многие дети обладают чувствительностью к настроению взрослых, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, переезд и другие изменения, в том числе испытывают психологический дискомфорт, тревогу и испуг, который царит в семье при мобилизации отцов и близких людей.

Детям старшего дошкольного возраста уже можно объяснить многие вещи: они любознательны, достигли определенного уровня когнитивного и морального развития, чтобы отличить добро от зла.

Для оказания помощи детям дошкольного возраста, психологу необходимо:

1. Получить сведения от родителей, педагога о мобилизации отца или другого члена семьи.

2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния ребенка и оценивать его.

3. Пригласить мать ребенка (лицо ее заменяющее, других родственников), на беседу для выявления их уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния.

4. Провести беседу с ребенком, цель которой - дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если ребенок задает вопросы, обязательно отвечать ему.

5. Проводить психологическую работу с ребенком на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности действий ребенка во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактику развития нежелательных последствий травмирующего события. Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

6. Проводить психологическую работу с матерью ребенка (родителями, лицами их заменяющими, другими родственниками). Здесь важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей, основательность устройства семейной системы и последовательность в воспитании.

7. Если все же перемены в жизни семьи произошли, стоит поговорить об этом с ребенком. Отсутствие информации и непредсказуемость жизни являются источниками тревоги.

3. Психологическая помощь обучающимся общеобразовательной и профессиональной образовательной организации

Дети младшего школьного возраста уже все понимают. В эмоциональном плане дети еще незрелы, а высокий интеллектуальный уровень некоторых из них может ввести в заблуждение взрослых относительно их восприятия ситуации: если ребенок проявляет смышленность, не свойственную возрасту заинтересованность и осведомленность, и «здрaво» рассуждает о ситуации, это еще не значит, что он взрослый и «все понимает», скорее за этим скрывается защитный механизм интеллектуализации, который пытается бороться со страхами. Возможно, ребенок хочет казаться взрослым и не чувствует, что его родители примут и смогут успокоить его страхи. Поэтому важно взрослым наблюдать за детьми, а также учиться грамотно себя вести в стрессовых ситуациях, не давая себе поблажек типа «у моего ребенка все пролетает мимо ушей».

Все перечисленные выше рекомендации для малышей верны и для этой возрастной группы.

В старшем подростковом возрасте характерны все те же нарушения, что и для взрослых, только в большей мере. В работе с обучающимися педагогу-психологу необходимо:

1. Получить сведения от родителей, педагога или самого обучающегося о мобилизации отца или другого члена семьи.
2. Наблюдать за изменением психоэмоционального состояния обучающегося и оценивать его.
3. Пригласить мать обучающегося (лицо ее заменяющее, других родственников) на беседу для выявления уровня психоэмоционального состояния и выяснения ресурсов для улучшения психологического состояния обучающегося и его матери.
4. Провести беседу с обучающимся, цель которой - дать ему ощущение безопасности, опоры на взрослого. После окончания беседы задать вопрос, все ли ему понятно. Если он задает вопросы, обязательно ответить ему.

5. При ухудшении учебы у обучающегося дать рекомендации педагогам, которые могут, обговорив заранее с обучающимся, временно снизить к нему требования и дать возможность сдать задание в другой раз. Если ему не понятна тема, провести повторный разбор учебного материала вместе с ребенком.

6. Получить информацию у обучающегося о желании поддержки его классом/курсом, это позволит ему почувствовать опору, что он не одинок, может с кем-то поговорить и почувствовать себя лучше и увереннее.

7. Проводить психологическую работу с обучающимся на снятие тревожности и повышение уверенности, повышение эффективности его действий во время и после травмы, уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, профилактика развития нежелательных последствий травмирующего события.

8. Проводить терапевтические беседы, которые помогают обучающемуся разобраться со своими мыслями и чувствами, вызывающими тревожность и учат заменить их на более позитивные мысли.

9. Обучение обучающихся позитивному внутреннему диалогу. Важно обучить его разговаривать с самим собой в позитивном ключе. При таком негативном внутреннем диалоге с самим собой, фразы начинают повторяться вновь и вновь в его голове. С другой стороны, с развитием навыков позитивного внутреннего диалога (будь-то самостоятельно или с помощью ролевых игр и фильмов, предлагаемых взрослыми) ребята учатся говорить с собой в более позитивном ключе: «Все нормально. Все будет хорошо. Я могу с этим справиться». Они могут сказать это себе потому, что они научились тому, как сказать «Все нормально, я в порядке», когда они чувствуют себя неуверенно. Не многие представляют себе всю силу фразы «Я могу справиться с этим». «Я могу с этим справиться» — это ключ к позитивному мышлению и позитивному внутреннему диалогу.

10. Обучать методам само- и взаимопомощи. Снижению стресса помогают техника расслабления, заземления и дыхательные упражнения. Другие полезные техники включают йогу, медитации, Цигун, массаж и акупунктуру.

11. При необходимости направить обучающегося к медицинскому специалисту (врач-психиатр, невролог, психоневролог) с разрешения матери.

4. Как вести беседу психолога с воспитанником/обучающимся в случае мобилизации родителя или значимого человека

- Во время беседы о мобилизации необходимо ориентироваться на возраст ребенка/обучающегося, уровень его развития, на его характер и то, что он уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками – короткими предложениями.

- С подростком можно говорить, как с взрослым.
- Если ребенка тревожит событие, обязательно говорите с ним.
- Если ребенок может узнать какую-либо информацию от посторонних – обязательно говорить с ним.

- Для старших подростков родителям и педагогам важно сказать о своей позиции и точке зрения, что будет для него ориентиром в видении вопроса. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме. И споры о правоте не приведут к разрешению вопроса, а могут наоборот усугубить ситуацию.

- Говорите и слушайте, что говорит ребенок/обучающийся о своих эмоциях:

- Поддерживайте его, дайте понять, что другие тоже будут ему опорой. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает.

- Если он испугался, назовите его чувство и окажите поддержку («Ты расстроился/испугался, так бывает, это не стыдно, а нормальная реакция. Мы здесь, мы с тобой»).

- Дайте возможность поплакать или выразить злость, применив различные способы и приемы на снятие отрицательных эмоций.

- Также важно спрашивать у ребенка: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора он начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

- Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение: Делайте паузы, дайте возможность ребенку/обучающемуся сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.

- Если он задает сложные вопросы, нужно выслушать, сделать паузу. Если не можете дать ответ, можно сказать, что не знаете, но можете вместе разобраться в этом: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь».

- Обсудите, что изменится в семье и как нужно справляться:
 - Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок/обучающийся был в безопасности.
 - Обсудите, какие конкретно изменения ждут семью, и как с ними справляться.
 - Уточните, все ли ему понятно в вашем разговоре.
- * Разговоры о длительности мобилизации отца или близкого человека зависят от ситуации.

5. Рекомендации для стабилизации психологического состояния обучающихся старших классов и профессиональных образовательных организаций

- Ведение привычного образа жизни. Из крайне тревожного состояния можно вернуть себя довольно просто. Посмотреть вокруг: определить цвет, форму, размеры лежащих рядом предметов, вещей. Сделать привычные дела: сходить в магазин, на прогулку с собакой, заняться уборкой. Найти свой источник спокойствия – встречи с друзьями или родными.
 - Упорядочивать среду(провести уборку в шкафу, разобрать старые вещи и др.);
 - Опора на то, что может оставаться стабильным (если каждый день проводили уборку в доме или выгуливали собаку, продолжать выполнять это);
 - Удовлетворять базовые потребности для сохранения физических потребностей (полноценно спать не менее 8 часов, продолжать готовить еду и принимать ее, больше пить воду и отдыхать);
 - Включиться в работу/волонтерство/помощь (сублимация снимает тревогу, а бездействие приводит к не продуктивному беспокойству);
 - Получить информацию (что происходит, к кому обратиться, где найти психологическую помощь);
 - Перераспределить роли (ответственность за определенные дела переложить на других членов семьи); Поддерживать человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность(дать возможность ему получать «ресурсы» - полноценный сон, освобождение от домашних дел, распределив между другими членами семьи);
 - Поддерживать отношения с близкими (разговаривать с друзьями, родственниками, но не пытаться переубедить тех, у кого другое мнение, а вести разговоры о том, что семье нужна поддержка и т.д.);

- Разные точки зрения в семье – решение (запретить то, о чем в семье не стоит вести разговоры, а о чем нужно, чтобы не спорить безрезультатно);
- Применять методы само-и взаимопомощи.

6. Использование арт-терапии при работе с детьми, переживающими травматические ситуации

Рисование позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от сильных переживаний. Рисование - это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Дети и подростки любят рисовать, и они легко откликаются на предложение психолога рисовать во время встреч. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арт-терапию и рисование в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться».

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

Цель использования арт-терапии: помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире. Необходимо организовывать занятия с ребенком 1 раз в неделю по 35040 минут.

Примерная схема проведения занятия:

I. Вступительная беседа

II. Основная работа

Тема.

Рисование.

III. Обсуждение нарисованной картины.

Дополнительно: можно подготовить дополнительные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

Для работы используются: листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами. (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: красного, черного, синего, зелёного, коричневого). В наборе нет простого карандаша, но если ребёнок попросит – ему можно дать его.

Этапы процесса рисования:

Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе. Взрослый просит, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то, что он делает.

Описание рисунка с точки зрения ребёнка. Ребёнок делится впечатлениями о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.
Обсуждение содержания рисунка. Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.

Описание рисунка с использованием слова «Я». Взрослый просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?

Идентификация. Выбираются важные для предметы на рисунке, для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.

Работа с героями рисунка. Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа).

Обсуждение цветовой гаммы рисунка. Психолог просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.

Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

Молчание ребенка/подростка может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

Примерные вопросы:

- Кто это? Сколько ему лет? Где он живёт? Что делает? Как себя чувствует?
- Кто этим пользуется? Кто тебе ближе всех? Что заставило его так переживать?
- Как завершилась ситуация? Что происходит сейчас? Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?
- Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

Примерные темы рисования:

«Установление контакта. Свободное рисование» (*Ребёнок рисует то, что хочет*), «Мой дом, моя семья», «Автопортрет в полный рост», «Несуществующее животное», «Я переживаю/ Моя боль/ То, что меня волнует», «Я боюсь/ Мой страх/ Это меня испугало», «Сон, который меня взволновал», « Я и мои друзья / Я в классе / Мой лучший друг», «То, о чём я мечтаю/ Три желания/ Золотая рыбка/ Ромашка желаний/ Цветик-семицветик», «Я такой счастливый, я такой довольный/ Счастье/ Самый счастливый день/ Моя радость/ Что заставляет моё сердце петь», «Это я... /Автопортрет в лучах солнца», «Моё будущее».

7. Упражнения, используемые для коррекционной помощи с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

При любой травматизации (столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может появиться страх от того, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

1. Рисуем ладошки. Ладошка как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки дает ощущение и заполнение внутренней территории.

2. Лепка. С детьми ними обязательно лепить - из глины, теста, хуже - пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

3. Играем в дерево. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья - уделяя внимание корням и крепкому стволу. Игры «выращивание великанских ног» - представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер - это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче представляем (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

4. Что у тебя в руке? Дети после травматизации пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы

снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

5. Сейф для страхов. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания - дать метафору - просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф, ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку, чтоб как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

6. Ангел. Вырезать из бумаги ангела для защиты ребенка, которому можно дать имя, делая его более одушевленным и личным, повесить над кроваткой, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

7. Строим домики. Дети ищут убежища в «изначально безопасном месте» - матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Можно использовать телесную практику «Колыбелька», которая возвращает контур безопасности и дает ресурс. Взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

8. Рисуем домик. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ, но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен.

9. Крыло ангела. Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку, можно положить правую руку на левое плечо. Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу.

10. Грустное деревце. Дети часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено и грустит, потом спросить, что для него сделать - поставить опору - палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

11. Раскрасим. Дети в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» -спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап - капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

8. Методы само- и взаимопомощи

1. Дыхательные

А. Сесть в полной тишине и постараться максимально расслабиться. Дышать на 10 счетов. На «три» - вдох, на «семь» - выдох. Обязательно нужно дышать животом. Повторить 10 раз. Глубоко дышите – положите одну руку на живот, а другую на грудь.

1. Вдыхайте медленно и глубоко воздух в живот, стараясь, чтобы рука на животе поднималась, как будто вы надуваете шарик или мяч воздухом. Старайтесь, чтобы рука на груди не шевелилась, дышите только животом. Медленно выдыхайте, чувствуя, как рука на животе медленно опускается как будто шарик или мяч сдуваются.

2. Телесные техники заземления

А.«Самоуспокоение» - примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге приготовления к душу/ванной, замечая каждую маленькую деталь – что чувствует ваша кисть, когда вы касаетесь дверной ручки и крана? Когда вы включаете кран, как вы определяете подходящую температуру воды? Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя внимание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.

Б.Заварите чашку чая, кофе или горячего шоколада. Выполните каждое действие с максимальной внимательностью, замечая каждое движение, которое делает ваше тело; вот ваши пальцы сжали ручку чайника, вот ладонь ощутила холод крана, когда вы включаете воду, вот вы чувствуете, как чайник в вашей руке становится тяжелее по мере заполнения водой. Когда напиток будет готов, делайте небольшие глотки осознанно, уютно устроившись в спокойном месте.

В. В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.

Г. Двигайтесь! Покачайте ногами, обращая внимание на ощущения от того как двигается каждая нога отдельно. Попробуйте, как может двигаться нога отдельно, когда все остальные части тела остаются неподвижными. Прodelайте то же самое с пальцами, чувствуя силу в мышцах, их напряжение и расслабление во время выполнения движения.

Техники заземления существуют не для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций или абстрагироваться от текущих переживаний, нет, они для того, чтобы появился ресурс вынести определенный опыт и эмоции, оставаясь в настоящем времени и присутствуя в своем теле.

Переключение внимания от тревожащих мыслей

А. Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь. Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

Б. Подумайте о сегодняшнем дне. Напомните себе какое сегодня число, день недели, месяц, год, время дня и где вы сейчас находитесь. Напомните себе, что вы сейчас именно в этом моменте, не в прошлом, вы сейчас в безопасности. Отметьте время года, которое сейчас за окном, посмотрите, как выглядит небо. Назовите адрес, где вы сейчас находитесь.

В. Сыграйте с собой в игру "Категории": выберите категорию, например, цвет, животные, еда и попробуйте назвать как минимум 10 объектов из этой категории. Можно также использовать алфавит и попробовать назвать объекты из этой категории на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.

Г. Выберите форму (треугольник, круг, квадрат) и попробуйте найти все объекты этой формы вокруг вас. То же самое можно проделать и с цветами – например, найти все зеленого цвета в комнате.

2. Методы релаксации. Это могут быть прогрессивная мышечная релаксация, методика переключения внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления.

А. Аутогенная медитация (визуализация). Закройте глаза, выровняйте дыхание и представьте себя в живописном и безопасном месте. Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

Б. Глубокое дыхание. Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

В. Мышечная релаксация. Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Таким образом, шаг за шагом пройдитесь по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо».

3. Возвращение в «здесь и сейчас» (mindfulness). Важно отвлекаться на короткое время, чтобы не давать тревоге заглохнуть вас. Важно включить все органы чувств (ощутить тактильно тепло пледа, запах горячего кофе и т.д.), чтобы отвлечься от тревожного состояния.

4. Методы, помогающие снизить напряжение: физическая активность, спорт, активная деятельность. Физические упражнения помогают вырабатывать «гормон счастья» - дофамин», что позволяет снизить ощущение тревоги.

5. Баланс информации: отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы. Составить режим просмотра информации в интернете, социальных сетях и ТВ в определенное время по 15-20 минут три

раза в день, чтобы не испытывать тревогу постоянно. Это позволит переключаться на другие дела и не тратить свои силы на тревогу.

6. Баланс: удовольствие–достижение (планировать и выполнять дела, доставляющие удовольствие для снижения тревоги).

7. Успокаивающая музыка, которую слушаете, может быть классической, современной или вокальной. Главное, чтоб музыка вводила в состояние покоя и снимала приступ тревоги.

8. Ведение дневника, в котором можно выплескивать свои переживания. Это помогает проработать любые эмоции самостоятельно и как бы посмотреть на них со стороны.

Рекомендации для родителей (лицам их заменяющим)

- **Помощь себе.** Первым делом, матери и другим взрослым членам семьи необходимо следить за собственной реакцией на происшедшее и быть спокойным. Важно, чтобы взрослый, с которым живет ребенок, сам был в «ресурсе», то есть быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Дети вырабатывают модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому необходимо сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. В этом случае можно вначале поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями, близкими или же с психологом, и только потом приступить к разговору с ребенком, представ перед ним собранным. Чтобы помочь ему сохранить душевное равновесие, важно быть внимательным к своему психоэмоциональному состоянию.

- **Не пренебрегать помощью.** Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, нужно меняться: если один устал, озабочен или решил заняться другим делом для пополнения эмоциональных ресурсов, другой может заменить, главное не забывать о взаимопомощи.

- **Спокойная обстановка.** Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал и ничего воспринимать не может. Лучше провести разговор в удобном месте - дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.

- **Разговор с ребенком.** Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что в действительности происходит. С подростком можно говорить, как с взрослым.

При беседе с ребенком находитесь на одном уровне (на уровне глаз ребенка). К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом. Говорите с ребенком спокойно, размеренно, уверенно, медленно простым и доступным языком. Подбирайте количество и содержание информации под возраст, характер и уровень развития ребенка. При разговоре, поддерживайте с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Война - это всегда смерть, а дети семи лет очень боятся смерти. Если ребенок уже достиг такого возраста, нужно действовать очень осторожно. Ни в коем случае нельзя его пугать. Информацию следует давать ограниченно, не в полном объеме. Можно сказать, что папа уехал куда-то по работе. При этом не совсем обманем его, но и не вызовем повышенную тревогу. И в этом возрасте им лучше «не играть со смертью», то есть стоит обойтись без историй про гибель и прочие риски, ведь каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше подойти к этому с осторожностью.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

Давайте только факты без лишних подробностей о ситуации мобилизации. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Родителям следует исходить из индивидуальных особенностей своих детей: кому-то сказать правду, а кому-то не сообщать полную и детальную информацию.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не кто-то один, а мама и папа вместе. Чтобы в случае

мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу. Помните, цель беседы - успокоить ребенка, а не напугать («Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся»).

Если обучающийся во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь». Пообещайте, что справитесь вместе.

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Убедитесь, все ли ребенок понял. Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, не настаивать. Если ребенок желает поговорить о своих чувствах, нужно поощрить его к разговору, проявлять понимание к тому, что он скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

- **Соблюдать привычный распорядок дня**, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом. Важно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности и беседовать с ним о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых. Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, на ночь - колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».

- **Обсуждайте с ребенком.** В семьях, чьи отцы отправились защищать Родину, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела; что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно: «Давай построим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться», - предложите ребенку помощь. – «А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?».

Возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

- **Поддерживать ребенка эмоционально.** Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт, который дает ощущение безопасности: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

Лучше всего не оценивать, а интересоваться деятельностью и результатами (оценки в школе не так важны, как эмоциональное состояние и психологическое здоровье ребенка). Не следует сравнивать ребенка с окружающими («Петя получил «5», а ты всего лишь «3»).

Не надо заставлять ребенка или подростка делать то, что вызывает у него тревогу. Нужно поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение.

Иницируйте общение и контакт первым: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить своего ребенка.

Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки. Полезны свободные игры на свежем

воздухе, игры с творческим материалом, все виды водных процедур, которые могут зарядить позитивом и уверенностью.

Уделять детям больше внимания: шутить, играть, читать книжки, заниматься совместным творчеством, используя возможность находиться рядом, давая то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка. Чуткость и внимание со стороны близких взрослых позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Проводите игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры, дающие ему чувство защищенности. Ребенку необходимо поддерживать связь с отцом, поэтому взрослым следует вместе с ним посылать письма уехавшему родителю. Кроме того, детям важно напоминать о том, что мобилизованные отцы помнят о них и любят их. Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.

Ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации. Нужно стараться оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например военных или террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

• **Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса.** Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса. Если подростки проявляют аутоагрессивное поведение, употребляют психоактивные вещества (наркотики, табакокурительные смеси), снижен аппетит или нарушен сон, демонстрируют вспышки гнева, ни в коем случае нельзя закрывать на это глаза. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

Если ребенок видит слезы и страх матери, коротко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации. Но не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.

Если станет невозможно, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу на телефон доверия. Профессиональную психологическую помощь взрослые и семьи с детьми могут получить по телефонам: 8-800-2000-122, 8-800-100-3550. При возможности нужно обратиться за профессиональной психологической и психотерапевтической помощью (консультации и лечение), если кажется, что она необходима вам и ребенку.

Важна стабильность, которую может дать уверенность и психологическая устойчивость матери.

- **Не забывать о собственном душевном состоянии.** Поскольку взрослый является главным источником помощи и поддержки ребенка, важно заботиться о себе. Необходимо продолжать общаться с семьей и друзьями, делиться своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Стараться придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпаться, заниматься спортом и не забывать о развлечениях. Будьте бережны к себе.

Заключение

Главный эффект событий мобилизации и военных действий для психики несовершеннолетних - страх и тревога, которые парализуют, отнимают силы и разъедают душу. Самое важное в работе педагогов-психологов образовательных организаций – это стабилизировать эмоциональное состояние детьми и подростков, в котором окажут положительное влияние взрослые – родители, близкие значимые люди и педагоги.

Источники

<https://childhelpline.ru/2013/08/особенности-психологической-помощи/>
https://uokansk.ucoz.ru/document/prof_rabota_oo/psikhologicheskaja_travma.pdf
<file:///C:/Users/ELENA/Downloads/ФКЦ.%20Вебинар%20по%20частичной%20мобилизации.pdf>
<https://multiurok.ru/files/rabota-s-detmi-perezhivaiushchimi-krizisnoe-sostoi.html>
<https://multiurok.ru/files/rabota-s-detmi-perezhivaiushchimi-krizisnoe-sostoi.html>
<https://iroso.ru/storage/app/uploads/public/5fd/c09/a27/5fdc09a279038056266275.pdf>

Диагностические методики для обучающихся

Самооценка психического состояния (Айзенк)

Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в те-таки можно найти выход.

12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.

35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36) Нелегко сближаюсь с людьми.

37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38) Нередко я проявляю упрямство.

39) Неохотно иду на риск.

40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация: 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой)

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Полное тестирование с обработкой занимает 20-30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{пр.} + \sum_{обр.}$$

где $\sum_{пр.}$ - сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum_{обр.}$ - сумма цифр «обратных», зачеркнутым, высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у

высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 - ставим в сумму один балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

Бланк для ответов

Шкала депрессии					
Фамилия _____					
Дата _____					
Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»		Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю также ясно как всегда	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и	1	2	3	4

	необходим				
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4
21	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4

Методика «Опросник поведения»

Инструкция: следующие утверждения касаются вашего поведения, чувств и переживаний, и затрагивают различные сферы жизни. Ответьте на поставленные вопросы «да» или «нет». Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте на вопросы, не раздумывая долго. Лучшим является тот ответ, который первым приходит в голову. Постарайтесь не пропускать ни одного вопроса и не переживайте по поводу их содержания.

Благодарим за сотрудничество!

1. Иногда бываю сильно напряжен.
2. Я забочусь о своем здоровье.
3. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
4. Я часто чувствую себя ранимым и уязвимым.
5. Мне трудно заговорить с новыми людьми.
6. Я нередко опаздываю на назначенную встречу.
7. Часто чувствую себя усталым просто так.
8. Мне кажется, что люди относятся ко мне излишне критично.
9. Часто меня долго преследуют совершенно бесполезные мысли.
10. Иногда я откладываю на потом то, что можно сделать сразу.
11. Мне кажется, что меня многие не понимают.
12. Мои манеры за столом дома свободны и часто лишены правил.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
15. Я мечтаю и фантазирую больше чем нужно.
16. Если бы против меня не были настроены, то все было бы хорошо.
17. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
18. Иногда я говорю о вещах, в которых мало разбираюсь.
19. Иногда я сильно дрожу от волнения.
20. У меня часто меняется настроение.
21. Часто испытываю чувство страха без реальной на то причины.
22. Нередко говорю неправду.
23. Мое настроение может меняться мгновенно.
24. Критика или выговор меня очень задевают и ранят.
25. Временами я так обеспокоен, что не могу усидеть на месте.
26. Нередко сильно переживаю по пустякам.

27. Я часто испытываю недовольство.
28. Часто мне трудно сконцентрироваться на самом главном.
29. Я делаю много такого, о чем потом приходится сожалеть.
30. Иногда я теряю терпение и впадаю в ярость.
31. Мне то радостно, то грустно без видимых причин.
32. Иногда кажусь себе ни на что не годным.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. Часто чувствую себя просто скверно.
37. У меня нередко бывает гнетущее состояние.
38. Мне нередко кажется, что у меня что-то с нервами.
39. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
40. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой.

Общая оценка результатов опроса осуществляется по количеству ответов «да». Выделяют следующие уровни оценки поведения.

(0–8) баллов – позитивное психическое состояние.

(9–16) баллов – психическое состояние преимущественно позитивное.

(17–24) балла – средние показатели, состояние носит неопределенный характер, может зависеть от настроения, случайных обстоятельств.

(25–32) балла – в психическом состоянии проявляется негативная тенденция.

(33–40) баллов – результаты показывают наличие негативного психического состояния, существует вероятность возникновения невроза.

Методика «Опросник психических состояний»

Данная методика является еще одной, позволяющей определить наличие негативных тенденций психики. В этой методике применяются не биполярные ответы типа «да» или «нет», а многофакторная шкала оценок, как по степени проявления состояния, так и по степени его длительности. Можно предложить два способа выполнения методики. Сначала испытуемый может заполнить графу ответов о всех состояниях по силе, а затем по продолжительности. Можно заполнять графу ответов по каждому состоянию сразу по двум параметрам.

Инструкция: просим Вас оценить обычно присущие Вам психические состояния. Оценка состояния поводится как по силе, так и по продолжительности. На бланке методики выделены два столбца ответов для выставления выбранных вами оценок. Не следует явно торопиться с ответом и внимательно, перед самым ответом, проанализировать вид состояния и свое отношение к нему. При оценке этих состояний необходимо руководствоваться следующими указаниями.

Просим Вас оценить силу психических состояний в соответствии со следующими критериями:

- 5 – данное состояние выражено сильно, практически максимально.
- 4 – выраженность состояния выше среднего.
- 3 – средний уровень выраженности состояния.

2 – низкая выраженность данного состояния.

1 – данное состояние отсутствует.

Просим Вас оценить также продолжительность ваших психических состояний, в соответствии со следующими критериями:

5 – длительное (год и более)

4 – продолжительное (месяцы, около года)

3 – текущее (дни, месяцы)

2 – кратковременное (минуты, часы)

1 – данное состояние отсутствует

При оценке состояний необходимо рассматривать отдельно их две категории:

– позитивные (стенические) №№ 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20.

– негативные (астенические) №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16.

Бланк теста «Психические состояния»

№ п/п	Психическое состояние	Оценка состояния по силе	Оценка состояния по продолжительности
11	Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)		
22	Усталость (утомление, упадок сил)		
33	Страх (робость, боязнь, ужас, паника)		
44	Безысходность, безнадежность		
55	Беспокойство, тревога		
66	Взволнованность		
77	Веселость (радость, хорошее настроение)		
88	Внимание, сосредоточение		
99	Печаль (грусть, горе, душевная боль)		
110	Досада (недовольство, раздражительность)		
111	Желание учиться, стремление к знанию		
112	Интерес (увлеченность, любопытство)		
113	Настойчивость (упрямство, упорство)		
114	Усидчивость		
115	Подавленность (удрученность)		
116	Безволие (слабость воли)		
117	Решимость (решительность)		
118	Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие)		
119	Дисциплинированность (организованность)		
220	Смелость (храбрость, мужество)		

Анализ количественных результатов исследования по двум категориям обязательно должен приводить и к их качественному анализу, то есть суммы баллов по двум показателям должны не просто сравниваться, а учитывать связь с событиями жизни и биографическими данными. Явное преобладание негативных баллов над позитивными может говорить об устойчивых негативных, неблагоприятных факторах различной степени влияния и продолжительности. Это могут быть значимые, влиятельные локальные события жизни, которые оказали свое негативное влияние. Чаще всего это последствия пережитых ЧС или личного горя. Это могут быть комплексные, глобальные причины. Указанные выше категории детей и подростков, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах, обычно показывают при тестировании негативные показатели, что может являться реальным подтверждением наличия тревожных симптомов. Именно в отношении таких подростков применение данной методики достаточно эффективно, и дает хорошие результаты.