**Информировании детей ветеранов (участников) СВО, членов их семей,**

**о возможности получения психологической помощи.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона | | Время работы | Целевая аудитория |
| Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН  им. В.П. Сербского» Минздрава России | 8 (495) 637-70-70 | кругло- суточно | Психиатрическая помощь |
| Горячая линия по вопросам домашнего насилия | 8 (495) 637-22-20 | кругло- суточно | Психологическая, социальная, юридическая помощь |
| Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи | 8 (800) 222-55-71 | кругло- суточно | Психологическая помощь студенческой молодежи |
| Горячая линия Российского Красного Креста | 8 (800) 700 44 50 | кругло- суточно | Психологическая помощь семьям мобилизованных и  военнослужащих |
| Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф | 8 (800) 444-22-32  (доб. 714) | с 9.00  до 21.00  (по мск) в будни | Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми |
| Чат-бот по оказанию психологической помощи | Ссылка для входа:  [https://vk.com/psy](https://vk.com/psy_myvmeste)  [\_myvmeste](https://vk.com/psy_myvmeste) | с 09:00  до 00:00  (по мск) | Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона | | Время работы | Целевая аудитория |
| Горячая линия кризисной психологической помощи | 8 (800) 600-31-14 | кругло- суточно | Экстренная психологическая помощь детям, подросткам их родителям (законным  представителям), а также  взрослым в кризисном состоянии |
| Общероссийская горячая линия детского телефона доверия | 8 (800) 2000-122 | кругло- суточно | Психологическая помощь  несовершеннолетним, а также их родителям (законным  представителям) по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения |
| Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России | 8 (495) 989-50-50 | кругло- суточно | Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Причины для отнесения**  **обучающегося в группу ПППВ** | **Признаки наблюдения** | **Отметка о наличии5** | **Форма документа6** | **Наличие справок от профильных специалистов**  **7** |
|  |  | эмоциональное  состояние |  |  |  |
| 7. | Сниженная самооценка | Повышенная  самокритика |  | психологи- ческое заключение (справка) | - |
| Подавленное настроение, изоляция от окружающих,  замкнутость |  |
| Проявление тревоги  при нахождении в обществе |  |
| Навязчивые  негативные мысли о своей внешности |  |
| 8. | Проявления депрессивного состояния | Подавленное настроение |  | психологи- ческое заключение (справка) | - |
| Частая изоляция  от социума,  замкнутость |  |
| Нарушение сна, питания. Перестал  ухаживать за собой |  |
| Жалобы на головные боли, боли  в животе, трудности с дыханием |  |
| 9. | Посттравматичес кое стрессовое расстройство | Трудности со сном  (кошмары, плач во сне) |  | психологи- ческое заключение (справка) | отметка о  наличии / отсутствии справок (заключе- ний) профиль- ных специали- стов |
| Признаки поведения,  характерные для более раннего возраста |  |
| Навязчивые  воспоминания  о травме (рисунки, письма) |  |
| Подавленный эмоциональный фон |  |
| Трудности с контролированием |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Причины для отнесения**  **обучающегося в группу ПППВ** | **Признаки наблюдения** | **Отметка о наличии5** | **Форма документа6** | **Наличие справок от профильных специалистов**  **7** |
|  |  | эмоций: гнев, агрессивное поведение |  |  |  |
| Острая реакция на  громкие звуки |  |
| Частые проявления  страхов |  |

Классный руководитель (воспитатель / куратор группы / заместитель декана по воспитательной работе) / Фамилия, имя, отчество

Педагог-психолог / психолог

/ Фамилия, имя, отчество Дата заполнения протокола

Приложение № 2

**Об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах**

**(рекомендации педагогическим работникам)**

*При взаимодействии* ***с детьми дошкольного возраста*** *важно учитывать следующее:*

1. У детей дошкольного 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.

При беседе **с детьми младшего школьного возраста** важно учитывать, что в возрасте от 5 до 11 лет могут дополнительно проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями – то есть, целый комплекс поведенческих проблем и проблем, связанных с обучением, включая школьную тревожность. Могут также появляться и обостряться жалобы на плохое самочувствие и боли.

**В подростковом возрасте** повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией – аутоагрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ, а также противоправному и провокационному поведению. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии.

Кроме того, в общении с детьми – родственниками жертв военных действий, родственниками людей, погибших (умерших) при исполнении обязанностей военной службы (службы), необходимо постоянное соблюдение следующих правил всеми участниками образовательных отношений:

* Нельзя формировать у обучающегося идею о привлекательности смерти. Следует быть очень осторожным в описании причин смерти родителя. Не стоит рассказывать о смерти родителя как о сценарии, который захочет повторить обучающийся. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие «Он герой, потому что отдал жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший

человек» и прочие тезисы, героизирующие или восхваляющие факт смерти. Конструктивнее уделять больше внимания жизни и достижениям умершего. Каким он был человеком, каким хотел воспитать своего ребенка, каковы были его жизненные ценности. Таким образом, мы можем сделать упор на положительные стороны жизни и сохранить в памяти обучающегося именно самые лучшие моменты, которые остались от его родителя.

* Недопустимо и описывать погибшего (умершего) родителя в негативном ключе. Для ребенка родитель в подавляющем большинстве случаев остается фигурой, с которой он себя во многом идентифицирует. Абсолютно недопустимо озвучивать тезисы наподобие «Он погиб, потому что слабо боролся», «Он подвел своих товарищей», «Он глупо поступил». Даже в случае, если в вашем восприятии существуют весомые причины для этого. Разрушение положительного эмоционального образа родителя в восприятии ребенка – это дополнительная травматизация его психики, итак переживающей потерю.

Приложение № 3

**Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуации** | **Внешние признаки** | **Помощь** |
| **Алгоритм помощи в ситуациях вины** | Возможно выражение чувства печали, грусти. Слезы, плач.  Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия в празднике. | Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен.  Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся  переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб.  Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано?  Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации?  В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного и младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?).  Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче. |
| **Алгоритм помощи в ситуациях обиды** | Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу).  Конфликтное общение. Отчужденность.  Возможно  демонстративное поведение (сесть  одному, отказаться от | Где живет 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 чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ролей и проч.) |  |
| **Алгоритм** | Уклонение / избегание | Тебе нравится быть одному? Хочется, |
| **помощи в** | общения. | чтобы это заметили другие? Для чего? |
| **ситуациях** | Отказ от участия в | С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? |
| **одиночества** | совместной | Постоять рядом? |
|  | деятельности под | Тебе хочется на всех обидеться, потому |
|  | различными | что ты один, а все веселятся? Во что |
|  | предлогами. | можем поиграть (в чем поучаствовать), |
|  | Отталкивающее | чтобы тебе было не так одиноко? |
|  | поведение. |  |
|  | Неловкость в |  |
|  | присутствии других. |  |
|  | Неспособность |  |
|  | устанавливать |  |
|  | связи / контакты. |  |