|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В работе со всеми детьми ветеранов (участников) СВО важно соблюдать следующие **рекомендации** **для педагога**: - уважайте потребность в уединении, если обучающийся не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться; когда обучающийся не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте возможность, как несовершеннолетнему, так и совершеннолетнему лицу, овладеть позитивными формами разрешения ситуации. - создавайте как можно более безопасную атмосферу, в которой обучающиеся знают, что все чувства имеют право на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют; возможно прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события, где пересмотр приоритетов, переоценка ценностей (чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с переживаниями, переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого. В случае гибели ветерана (участника) СВО возможен следующий алгоритм сопровождения обучающегося: 1. Информирование детей ветеранов (участников) СВО о гибели (смерти) родителя (законного представителя).  | 2. Формирование отношения обучающегося к утрате. Отношение как несовершеннолетнего, так и совершеннолетнего лица к утрате должно сложиться из трех компонентов – когнитивного, аффективного и поведенческого: - обучающемуся важно понять, что люди вокруг него разделяют его эмоции и готовы поддержать его; - обучающемуся важно почувствовать, что он продолжает быть значимым для оставшихся членов семьи; - обучающегося важно сориентировать на дальнейшую деятельность и составить вместе с план действий на ближайшее будущее. 3. Педагогическим работникам рекомендуется применять данные педагогом-психологом рекомендации в учебной деятельности и в воспитательном процессе. 4. При возникновении кризисной ситуации у обучающихся целевой группы предлагается руководствоваться алгоритмами, приведенными в рекомендациях педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося.Для того, чтобы оперативно преодолеть тревожное состояние у обучающегося предлагаются следующие **приемы**: * «Контроль дыхания». Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с обучающимся глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.
 | * «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 может быть полезно расширить восприятие, это поможет взглянуть на свое 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 можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.
* «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 четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства обучающегося должны получить принятие со стороны взрослого.

Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с детьми ветеранов (участников) СВО. Постарайтесь не слишком часто заверять их, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того, чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь обучающимся справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях – это нормально, а также делясь своим личным опытом преодоления тревожности.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния обучающегося**1. **Алгоритм помощи в ситуациях вины.** **Внешние признаки:** Возможно выражение чувства печали, грусти. Слезы, плач. Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия в празднике.**Помощь:** 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 младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?). **2. 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.**Помощь:** Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко? | **Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона**Горячая линия кризисной психологической помощи **8 (800) 600-31-14**(круглосуточно)Общероссийская горячая линия детского телефона доверия **8 (800) 2000-122**(круглосуточно)Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России**8 (495) 989-50-50**(круглосуточно)Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России**8 (495) 637-70-70**(круглосуточно) | https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_brief/5406299/pub_624077624381372135009c61_6240797eed290a21caf62337/scale_1200**Работа педагогов с детьми из числа семей ветеранов (участников) СВО****Подготовила:****педагог-психолог** **Петричева Т.В.****с. Линда, 2023** |