



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Страна  
для  
детей  
Благотворительный фонд



# ПОСЛЕЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

Методическое руководство по работе с детьми из зон боевых действий, новых и приграничных регионов.







**Мария Львова-Белова**  
Уполномоченный  
при Президенте  
Российской Федерации  
по правам ребенка

Дорогие друзья!

Вы держите в руках методическое руководство по работе с детьми, которых коснулись военные действия и нуждающимися в помощи и поддержке профессионалов.

Название «Послезавтра начинается сегодня» выбрано неслучайно. Дело в том, что институт уполномоченных по правам ребенка ведет активную всестороннюю работу по оказанию помощи детям из новых регионов России. В июле 2022 года я впервые посетила Мариуполь, где от подростков узнала, что их больше всего волнует: «А какое будущее нас ждет?». Ответом стал молодежный проект «Послезавтра» и одноименные лагерные смены.

Там мы оказываем психологическую поддержку подросткам, которых коснулись военные действия, помогаем им посмотреть на жизнь по-новому, найти друзей, определиться с будущей профессией, обрести внутренние опоры.

Это первое издание, где собран опыт команды проекта «Послезавтра» — психологов, педагогов, вожатых, с целью помочь специалистам, работающим с детьми, гармонично взаимодействовать с такими ребятами и их окружением.

Авторы постарались структурировать наиболее актуальную информацию о методах диагностики и практиках психологического сопровождения детей, об особенностях их поведения и эмоционального состояния.

Благодарю команду фонда «Страна для детей», всех партнеров и специалистов, с которыми мы вместе делаем проект «Послезавтра» и прикладываем усилия, чтобы ребята смогли почувствовать себя счастливыми.

Надеюсь, это методическое руководство станет подспорьем в работе всем, кто искренне хочет помогать детям.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>1. О ПРОЕКТЕ «ПОСЛЕЗАВТРА»</b> .....	8
<b>2. ВОЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС</b> .....	14
Информационные войны и их влияние на психологическое состояние детей.....	15
Посттравматический стресс: признаки, проявления и его последствия .....	19
Социальная поддержка и психологическая помощь .....	32
<b>3. ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА «ПОСЛЕЗАВТРА»</b> .....	34
Организационно-педагогическое сопровождение .....	35
Целевые ориентиры профильной смены «Послезавтра».....	38
Содержательные модули профильной смены .....	38
Организационная структура профильной смены.....	39
Логика и этапы реализации программы смены.....	41
Формирование психолого-педагогического состава профильной смены. Рекомендации.....	44
Организация профильной смены .....	56

<b>4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b> .....	58
Цель, структура, формы и уровни психологического сопровождения.....	60
Диагностика.....	63
Тренинговые занятия .....	65
Индивидуальные консультации.....	66
Ключевые дела смены.....	68
Подведение итогов. Рекомендации .....	71
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	72
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.</b> Глоссарий .....	75
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b> Психологические методики исследования самооценки личности .....	76
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.</b> Дневник «Послезавтра» .....	78
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	79
<b>ССЫЛКИ</b> .....	82

ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

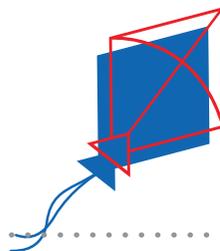
“ ПОВЕРЬ  
В СЕБЯ! ”

ЛЕТО 2023



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

# ВВЕДЕНИЕ



Сегодня дети становятся свидетелями вооруженных конфликтов, экстремизма и терроризма, а некоторые живут или жили в зонах боевых действий, на приграничных с ними территориях, испытывают (испытали) сильные переживания, получают психологическую травму. Многочисленные стрессовые факторы провоцируют серьезные негативные последствия для дальнейшего физического, психического, интеллектуального и социального развития несовершеннолетних. Примерно у половины из них наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройства. Направленность и структура психологических последствий стресса обуславливается интенсивностью, сложностью и длительностью воздействия психогенных факторов, уровнем физической и психологической подготовленности человека, мотивационно-нравственными установками и системой ценностей, личностными особенностями (психофизиологическими, конституциональными, адаптационными и др.).

В современной науке для описания последствий воздействия на человека психологической травмы и экстремальных факторов используют понятия «стресс» (Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык, Ф. И. Березин, R. S. Lazarus и др.); «посттравматический стресс», «психологический стресс», «психическая травма», «психологическая травма» (С. В. Литвинцев, Л. А. Китаев-Смык, Е. В. Снедков, Н. В. Тарабрина, М. Horowitz, Van der Kolk и др.). Эти категории включают в себя, с одной стороны, понятия

гомеостаза и адаптации, с другой — дисбаланса, дезадаптации, психической и соматической патологии.

Стресс-факторы запускают механизм психической адаптации, активность которой обеспечивается взаимодействием биологического, психологического и социального уровней организма. Если стрессовое воздействие нарастает, то прогрессирует и объем защитно-компенсаторных приспособительных реакций в рамках общего адаптационного синдрома. Далее, достигнув индивидуального адаптационного барьера, резервные возможности психофизиологических и социально-психологических механизмов истощаются, что приводит к развитию нервно-психических расстройств и психосоматических заболеваний.

Ситуационные и личностные факторы являются предикторами психической дезадаптации, вариантами которой выступают расстройства адаптации, острое расстройство (ОСР) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Личностные особенности существенно влияют на когнитивную оценку ситуации, во многом определяют тип эмоционально-поведенческого стрессового реагирования и результативность адаптационных процессов. Безусловно, особенности и последствия развития ОСР и ПТСР, особенно у детей, значительно шире, могут включать большое разнообразие адаптационных форм, и конечно, требуют системных, комплексных, междисциплинарных исследований.

К настоящему моменту опубликовано большое количество научных работ, посвященных негативному воздействию экстремальных и стрессовых факторов на здоровье человека.

Психологическая травма — это эмоциональная реакция на трагическую жизненную ситуацию, которая преследует человека долгое время. Она может проявляться сразу как острое состояние, которое мешает нормальной жизни. Она может затихать на время, но оставаться в сознании и периодически напоминать о себе разными способами: страхами, фобиями, изоляцией от внешнего мира, заболеваниями.

«Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающееся экстремальным стрессом...»<sup>7</sup>.

ПТСР — это тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичного случая или повторяющихся событий, которые оказывают сверхмощное негативное

воздействие на психику человека. Травматичность события тесно связана с ощущением собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать в опасной ситуации. Симптомы ПТСР могут появиться как сразу после травмы, так и спустя много лет.

ПТСР может привести к возникновению таких проблем, как депрессия, тревожное расстройство, панические атаки, зависимости, агрессивность, суицидальное поведение. У детей отмечают серьезные нарушения сна (ночные кошмары, энурез, страх не проснуться), повышенная бдительность, подозрительность, повышенная возбудимость, а также легкая или сильная тревожность. У значительного числа наблюдаются симптомы депрессии<sup>8</sup>.

Пребывание детей даже вне опасной зоны, в местах, где они больше не подвергаются прямой угрозе жизни, не отменяет тяжести их психоэмоционального состояния и оказывает влияние на поведение.

Можно прогнозировать, что отложенные последствия стресса осложнят и взрослую жизнь сегодняшних детей.

Перед профессиональным сообществом стоит важнейшая задача — максимально помочь детям, которых коснулись драматические события.

Основная цель методического руководства — рассмотреть и проанализировать основные подходы к проблеме психологической травмы в детском возрасте, связанной с симптомами ПТСР; предоставить специалистам способы, приемы, методики, проверенные на практике, для повышения эффективности психологической помощи детям с подобной симптоматикой.

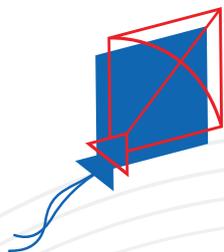
Задача специалистов и педагогов — помочь детям приобрести чувство уверенности, увидеть свое будущее и поверить в собственные силы.

В основе руководства — практический и методический опыт профильных смен проекта «Послезавтра», реализованный на базе детских оздоровительных лагерей с 2022 года. Профильная смена сочетает традиционные методы и эффективные актуальные практики, которые учитывают психологические и социальные особенности целевой группы.





1



# О ПРОЕКТЕ «ПОСЛЕЗАВТРА»

ДЕТИ ИЗ НОВЫХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ УЖЕ СТАЛИ ЧАСТЬЮ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ, ГДЕ ИМ, КАК И ВСЕМ ДЕТЯМ РОССИИ, **ГАРАНТИРОВАННЫ ЗАБОТА И РАЗВИТИЕ.**

В проекте мы руководствовались принципом, который заложил глава государства **Владимир Путин** — сделать все возможное, чтобы дети Новороссии и Донбасса могли получить новые знания, восстановиться и самореализоваться в обществе большой и великой страны, которой **гордятся они и которая гордится ими.**

**Идея проекта** родилась в ходе встречи команды полномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка **М.А. Львовой-Беловой с подростками Мариуполя** в июне 2022 года. «Послезавтра» — это **ответ на ключевой вопрос, тревожащий детей Донбасса и Новороссии:**

**«А какое будущее нас ждет?».** За столь небольшой срок данному проекту Благотворительного фонда «Страна для детей» действительно удалось стать **надежной опорой**, на которую дети, пережившие военные действия, с уверенностью **могут положиться сегодня для построения своего послезавтра.**

Проект реализуется в рамках стратегической программы Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка «Страна для детей».

**Главная цель проекта** — комфортная, безопасная и располагающая к развитию детская среда на территории всей Российской Федерации.

Это проект, системно занимающийся социальной адаптацией и психологической помощью детям и подросткам, которых коснулись военные действия. По своей сути, «Послезавтра» — **это курс жизненной навигации для детей, переживших военные действия.**

**Миссия проекта** — дать опору детям сегодня для построения своего послезавтра. Мы создаем уникальную среду, которая помогает молодым людям раскрыть свой потенциал, реализовать свои мечты и таланты в России.

**Цель проекта** — сопровождать и поддерживать целостное развитие детей и подростков из новых регионов России и приграничных территорий, способствовать раскрытию их индивидуальных особенностей и реализации потенциальных возможностей.



## АРХИТЕКТУРА ПРОЕКТА

**Профильные смены.** Основной формат проекта «Послезавтра» направлен на психологическую и социальную адаптацию детей и подростков к новой реальности путем организации и проведения профильных смен.

**Психологическая служба.** Деятельность психологической службы направлена на стабилизацию психоэмоционального состояния и обретение внутренних опор.

**Слеты «Послезавтра» в новых регионах.** Слеты направлены на поддержку коммуникации с детьми, вернувшимися из лагерных смен, на проведение мероприятий на территориях новых регионов страны.

**Сообщество и инициативная группа.** Создание горизонтального сообщества с выявлением и последующей подготовкой лидеров в молодежной сфере на уровне новых регионов.

**Фестиваль «Послезавтра».** Фестиваль направлен на работу с сообществом и собирает на своей площадке потенциальных лидеров в молодежной сфере из числа выпускников профильных смен «Послезавтра».

**Команда проекта и вожатское сообщество.** В рамках мероприятий проекта трудится высокопрофессиональная команда, специально подготовленная к работе с подростками, которых коснулись военные действия.

**Социальные медиа проекта.** Освещение содержания событий проекта в медиапространстве, содействие в поддержании коммуникации участников между ключевыми событиями.

**Методическая деятельность.** Отдельное внимание уделено методическому сопровождению проекта, созданию и развитию методической базы, сбору аналитических материалов для повышения профессиональной компетентности специалистов проекта.

**Партнерское взаимодействие.** Партнерское взаимодействие позволяет расширить горизонты участников проекта, познакомить с лидерами различных российских отраслей и сфер.

**Ценностное ядро проекта и направления программы мероприятий** плотно взаимосвязаны.

### В ПРОЕКТЕ ВЫДЕЛЕНО ПЯТЬ КЛЮЧЕВЫХ ЦЕННОСТЕЙ.

- ♥ **Открытость к изменениям** = готовность слушать и учиться у других.
- ♥ **Патриотизм в делах** = сопричастность к развитию своей малой родины как части большой страны.
- ♥ **Работа в команде** = сообщество и ответственность, осознанная ориентация в новых реалиях и созидательная деятельность.
- ♥ **Доверие** = психологическая помощь и поддерживающая среда.
- ♥ **Единство** = масштабирование равнодушия и реализация своих возможностей в России.

## ПУТЬ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА «ПОСЛЕЗАВТРА»

БЫЛО ДО 2022 г.	СТАЛО В 2022–2024 ГГ.	БУДЕТ В 2025 Г.
1 Отсутствие у детей и подростков друзей их возрастной категории.	Общение со сверстниками одной возрастной категории, формирование устойчивых связей после мероприятий проекта, нахождение новых друзей.	Создание горизонтального сообщества с выявлением и последующей подготовкой лидеров в молодежной сфере на уровне новых регионов.
2 Отсутствие у подростков из новых регионов базовых знаний о России.	Знакомство с социокультурными особенностями России через экскурсионные программы и мотивационные встречи, взаимодействие с ключевыми отечественными корпорациями, представителями бизнеса, высшими учебными заведениями и общественными организациями.	Деятельный подход к патриотизму через реализацию совместных проектов на местах — локальный патриотизм и сеть «пульсаров», ориентированных на развитие своих регионов.
3 Отсутствие понимания своего будущего и информации о возможностях самореализации в России.	Информирование о возможностях самореализации в России. Создание поддерживающей среды, развитие гражданской идентичности, профориентация.	Построение траектории развития и системы полноценного сопровождения подростка.
4 Отсутствие коммуникации и мотивации.	Снятие симптомов посттравматического стресса, психологическая стабилизация и помощь в эмоциональном становлении подростков.	Формирование системы координат и «внутреннего компаса», раскрытие лидерского потенциала.

