



2

ВОЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС



Информационные войны и их влияние на психологическое состояние детей

Информационные войны — существенная часть открытых военных конфликтов. По сути, это разновидность боевых действий, война без правил, видимых разрушений и материального ущерба. Информация распространяется мгновенно и оказывает влияние на общество. При этом воздействие на конкретного человека может долгое время оставаться незаметным.

Специфика информационных или кибервойн заключается не только в действиях хакеров, разрушающих информационные системы противника; она включает так называемые социальные кибератаки. Их цель — создать у людей ложную картину мира, перенести акценты восприятия, изменить собственное мнение на основе дезинформации.

Дети становятся мишенями и объектами дезинформации, поскольку они — активные пользователи цифровых технологий. Источниками фейковых новостей и мнений могут выступать не только социальные сети. Воздействие происходит в процессе общения со сверстниками, родителями, воспитателями и педагогами.

Способы распространения ложной информации

Алгоритмы, призванные привлечь внимание пользователей сети Интернет, могут способствовать распространению дезинформации в виде текста, изображений, видео- и аудиоматериалов или их комбинации.

Эта информация может создаваться человеком или генерироваться средствами искусственного интеллекта.

СЕМЬ ТИПОВ ДЕЗИНФОРМАЦИИ

Сатира или пародия. Нет намерения причинить вред, но есть потенциал обмана.

Контент заблуждения. Ложная подача информации для освещения проблемы или личности.

Контент самозванца. Ложные источники выдаются за подлинные.

Сфабрикованный контент. 100% ложь, созданная с целью обмана и причинения вреда.

Ложная связь. Заголовки, виртуальные элементы или подписи не соответствуют содержанию.

Поддельный контекст. Когда подлинный контент распространяется с ложной информацией.

Манипулятивный контент. Подлинная информация или изображения используются для обмана.

Наиболее опасный — манипулятивный контент, который целенаправленно стремится ввести адресата в заблуждение для дальнейшего социально-психологического воздействия на него.

Источники распространения ложной информации

«Фабрики троллей» (сфабрикованный контент) — организации, нанимающие на работу людей, которые размещают комментарии в сети Интернет в соответствии с целями заказчика, используя фейковые профили в социальных сетях. Известные как «тролли» пользователи предпринимают массовые атаки на оппонентов так, чтобы мнение последних выглядело изолированным и неубедительным. Несогласных могут пристыдить или заставить замолчать угрозами. При большом количестве сообщений троллинг начинает казаться правдивым. Одними из крупнейших распространителей ложной информации являются альтернативные новостные агентства, экстремистские группы и спекулянты дезинформацией.

Дезинформация быстро распространяется в онлайн-сетях через боты, алгоритмы, отдельных лиц и группы. Боты — автоматизированные аккаунты в социальных сетях, похожие на настоящих пользователей, снабженные аватарами или фотографиями. Автоматизированная рассылка сообщений стала проще и дешевле, что подвергает пользователей опасности. Впечатление правдивости создает огромное количество сообщений, поскольку они неоднократно появляются в лентах социальных сетей и результатах поиска.

Алгоритмы организуют сетевую информацию, сортируя, ранжируя и представляя контент на основе пользовательских профилей. Они способствуют распространению недостоверного контента, особенно в политических сообщениях.



Сфабрикованные «факты и доказательства» в социальных сетях распространяются быстрее, чем правдивая информация. Здесь используется прием морализаторства и осуждения, подкрепленный эмоциональными словами в сообщениях. Контент, который удивляет, возмущает или злит, распространяется быстрее, чем обычный. Все это предназначено для манипулирования общественным мнением, носит подстрекательский характер и вызывает чувства гнева, подозрительности, тревоги, депрессивные расстройства.⁹

Фейковый контент — серьезная угроза для детей. Он размывает их систему ценностей, подрывает доверие к авторитетам и близким. Дети особенно уязвимы в случаях дезинформации в силу того, что их зрелость и когнитивные способности все еще находятся в стадии развития, и они не всегда способны различать правду и ложь. Знакомство детей с цифровыми технологиями не всегда означает наличие у них критического мышления и осведомленности.

Сами дети невольно распространяют дезинформацию среди своих сверстников. Такие приложения, как YouTube, TikTok служат для них местом развлечения, где можно делиться контентом без контроля родителей. Дети хотят быть частью «своей группы», стать популярными, что предполагает создание контента, направленного на достижение этой цели.

Грань между «веселым/модным» и «вредным/опасным» размыта. Это различие бывает трудно воспринять даже взрослым просто потому, что оно субъективно. Обучение детей навыкам критического мышления и умению видеть общий контекст ситуации снижает риск дезинформации, повышает медиаграмотность и устойчивость к внешним воздействиям.

Подростки не всегда способны различить правду и ложь хотя бы в силу того, что могут не знать правды. Их эмоциональная подвижность, уровень информированности, социальный опыт, познания о мире, об истинных причинах происходящих событий не позволяют делать осознанные глубокие выводы. Дети могут зависеть от внешнего влияния, им трудно противостоять манипуляциям и психологическому воздействию. Подростки не всегда критично относятся к тому, что видят на картинках, экранах своих телефонов, планшетов. Они могут не осознавать опасности и вреда от размещенной там недостоверной информации.

Важно отметить, что при работе с детьми, ставшими свидетелями боевых действий или оказавшимися на сопредельных территориях, необходимо учитывать личный опыт ребенка:

- психологический: то, что он сам видел и пережил. Опасные ситуации, условия, образ жизни, особенности общения и переживаний;
- социальный: разные системы здравоохранения, образования, социальной защиты, языковой среды;
- медийный: интернет-ресурсы, мессенджеры, работающие на территории его проживания; специфика интернет-контента в регионе.

Все эти факторы важны в общении с детьми. Мы не знаем, какую информацию ребенок считает значимой для себя, из чего состоит его картина мира, кому он доверяет и в чем уверен. Дети, как правило, сначала опираются на личные переживания и опыт, и только потом на знания, критичность и кругозор. В рамках одной группы могут оказаться дети

с противоположными взглядами на события и на достоверность информации. И это может приводить к серьезным внутренним и внешним конфликтам.

Корректный и содержательный диалог между детьми, родителями, воспитателями и педагогами способствует развитию критического мышления и снижает риск конфликтов.

Необходимо проводить различие между цифровыми знаниями и техническими компетенциями детей. Отличать умение ориентироваться в браузерах и поисковых системах от способности анализировать достоверность полученной из интернета информации. Развитие пользовательских компетенций подростков должно быть частью широких усилий по обучению цифровой грамотности и кибербезопасности.

Посттравматический стресс: признаки, проявления и его последствия

Дети, на которых направлены усилия программы психологической и социальной поддержки, имеют различный опыт нахождения в зонах боевых действий и на примыкающих к ним территориях. Следует отметить, что несовершеннолетние и взрослые по-разному реагируют на происходящие события. Психологические последствия у детей проявляются более глубоко и остро, чем у взрослых.

Подавляющее большинство детей испытывает страх, они становятся раздражительными, замкнутыми и подавленными. У них развиваются недоверие и подозрительность к окружающим. Амплитуда их эмоций: от апатии, тревожности

и раздражительности до агрессии и ярости. Снижается концентрация внимания, возникают психосоматические расстройства, проблемы со сном: их могут преследовать кошмары и страхи при засыпании.

Дети сталкиваются с проблемой неконтролируемых воспоминаний о фактах и событиях, свидетелями которых они стали. Прошлое возвращается к ним спонтанно и в самых ярких образах. Дети переживают свой драматический опыт снова и снова. В беседах они отмечают, что не хотят думать и говорить об этом, и одновременно не могут выбросить воспоминания из головы, вытеснить из сознания. Они чувствуют, что не контролируют ситуацию и не знают, что делать.

Такие реакции часто называют реакциями посттравматического стресса, ниже представлена их классификация:

- Навязчивые воспоминания: картинки, образы, мысли, запахи и звуки, которые спонтанно приходят в голову без вашего ведома.
- Избегание: попытка убежать и отогнать воспоминания, стараясь не думать, не говорить и не находиться рядом с тем, что может напоминать о пережившем.
- Физиологическое возбуждение: подозрительность, недоверчивость, повышенная возбудимость.

В таблице представлено подробное описание возможных реакций на стресс и дистресс. Дистресс — длительный и неконтролируемый стресс, который характеризуется постоянным чувством тревоги, беспокойства, подавленности и беспомощности.



РЕАКЦИИ НА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ДИСТРЕСС

Навязчивые воспоминания

Тревожные воспоминания (картинки, образы, мысли, запахи и звуки) — почти как повторное переживание события.

Последствия:

- состояния гипервозбуждения;
- трудности с регулированием эмоций;
- трудности в изучении нового;
- нарушения сна, кошмары.

После травмирующей ситуации воспоминания могут быть яркими и пугающими, возникающими в любое время суток. Спровоцировать такие воспоминания могут специфические ощущения (запах, вкус и т.д.), громкие звуки (сирена скорой помощи и т.д.), физические ощущения или эмоции, которые вызывают у ребенка ассоциации с опытом нахождения в зонах боевых действий¹⁰.

Важно понимать, что некоторые дети не смогут забыть события, свидетелями которых они стали или которые пережили, но они могут научиться контролировать реакцию на эти воспоминания, не поддаваясь эмоциям.

Избегание

Попытка убежать и отогнать воспоминания, стараясь не думать, не говорить и не находиться рядом с тем, что может напоминать о пережившем и/или связано с травматическим опытом: ситуации, люди, внешние напоминания, воспоминания и мысли.

Последствия:

- отказ от того, чем занимались раньше;
- беспокойство, повышенная тревожность;
- истощение физических и умственных ресурсов;
- пассивность, депрессия;
- апатия, реакции практически без эмоций.

Феномен избегания является основным симптомом посттравматического стресса. Этот феномен возникает в связи с тем, что память о событии настолько сильна, что оно просто врывается в сознание, хотите вы этого или нет. Естественная реакция — попытаться оттолкнуть это воспоминание и избегать любых напоминаний о нем. Избегание может быть когнитивным (то есть заключаться в попытке игнорировать и не вспоминать травмирующие события) или поведенческим (попытка не замечать и не вспоминать травматический опыт, держаться подальше от предметов или людей, которые служат воспоминаниями о болезненных событиях). Парадоксальным образом такие стратегии избегания приводят к повышению частоты симптомов переживания. Развивается порочный круг: более навязчивые воспоминания ведут к большему избеганию, и наоборот¹¹.

Избегание может принести непродолжительное облегчение, но в долгосрочной перспективе может усугубить проблему.

Симптомы, связанные с ощущением усиленной угрозы

Возникновение ложного чувства, что человек все еще находится под серьезной угрозой, что он не в безопасности.

Последствия:

- повышенная бдительность, подозрительность;
- чрезмерная реакция содрогания при малейших раздражителях;
- плаксивость, раздражительность, истерики.

Ощущение угрозы для собственной жизни и боль от потери близкого человека часто встречаются среди жертв катастроф, а также среди гражданского населения, проживающего в районах боевых действий.

Тревога и страх

Ощущение того, что пережитое может повториться.

Последствия:

- трудности с концентрацией внимания и памятью;
- нарушение сна, кошмары;
- трудности с обучением, запоминанием;
- притупление чувств;
- боязнь нового и отторжение нового;
- неуверенность в себе, страх за свое будущее.

Одним из признаков особенно сложной травмы у детей, постоянно подвергающихся воздействию стрессовых факторов и насилия, является хроническая тревога и страх¹². Есть много разных страхов, которые ребенок может испытать после войны: страх воспоминаний, страх потери близких. Поэтому у него может развиваться тревога повторений травмирующих событий, тревога разлуки. Они не хотят быть вдали от близких или могут быть озабочены своей и их безопасностью¹³.

Реакцией на тревогу и страх могут стать психосоматические проявления (усталость, головная боль, боль в животе/мышцах, потеря/повышение аппетита и т.д.). В случае длительного воздействия страдают гормональная и иммунная системы (повышается уязвимость к инфекциям, вирусам).

Работа над снижением уровня тревоги, основанная на релаксации и обучение управлению страхами, может положительно повлиять на профилактику и лечение соматических и психосоматических расстройств. Физиологическая реакция будет ослаблена одновременно с укреплением навыков эмоциональной регуляции.

Стыд и вина

Чувство беспомощности и неспособности действовать от своего имени.

Последствия:

- скрытность и неспособность говорить о событиях;
- утрата чувства уверенности в себе;
- падение самооценки, ослабление чувства собственного достоинства.

Чувство стыда или самообвинение — это нормальная реакция после внезапных и насильственных потерь. Чувство вины или ощущение того, что близкие могли бы что-то сделать для предотвращения трагедии, коррелирует с ПТСР, депрессией и тревожностью подростков, родственники которых погибли¹⁴.

Самое главное, что теряют дети — чувство безопасности и способность преодолевать сложные ситуации. Беспомощность еще больше усугубляет чувство вины, а следовательно, и травмирующий стресс.

Задача специалистов — вернуть им чувство безопасности.

Агрессивность и гнев

Против тех, кто несет ответственность за ситуацию (по их мнению); против родителей, которые не смогли их защитить; против других взрослых или против самих себя.

Последствия:

- агрессия, истерики;
- истощение физических и умственных ресурсов;
- нарушение сна;
- трудности с обучением.

Агрессивность и гнев — распространенный аффект у детей, живущих в агрессивной и нестабильной среде. **Одна из главных причин заключается в том, что восприятие агрессивности упрощается, она перестает быть экстремальной и используется в качестве защитного механизма («выживает сильнейший»).** С течением времени для детей, переживших травматический опыт, агрессивный способ общения становится все более и более нормальным, эмпатии остается все меньше места¹⁵.

Основой любых шагов по управлению гневом и агрессией, являются долгосрочные вмешательства, обучающие эмоциональной регуляции. Важное место в работе с агрессией и гневом занимают упражнения на релаксацию, управления конфликтами, развитие эмпатии и сострадания.

Грусть и скорбь

Чувство утраты.

Последствия:

- замкнутость в себе, социальная и психологическая изоляция;
- нервозность;
- трудности с концентрацией внимания и запоминанием;
- нарушение сна.

Отличительной чертой травмирующего горя детей является то, что симптомы травмы препятствуют ребенку пережить факт утраты. Дети могут проявлять признаки избегания и оцепенения, например, отстраняться, вести себя так, будто они не расстроены, избегать упоминаний о человеке или о событии, которое привело к потере близкого¹⁶.

Физические симптомы

Головная боль, боль в животе или боли и дискомфорт в других частях тела; приступы обмороков, похожие на эпилептические припадки; ментальная и физическая усталость.

Эти симптомы не следует игнорировать, они требуют консультации с врачом, даже если это происходит из-за психологической реакции.

Проявление физических симптомов — распространенное явление в работе с детьми, затронутыми боевыми действиями и вынужденных переселенцев. **Ребенок ненамеренно может демонстрировать физические симптомы. Данные симптомы — это сигнал о необходимости внимания и заботы.**

Естественная реакция организма — попытаться оттолкнуть это воспоминание и избежать всех напоминаний о нем. В долгосрочной перспективе это провоцирует возникновение многочисленных сопутствующих проблем¹⁷.

Психологическая травма и многие ее последствия распространяются далеко за пределы локализации конфликта. В эпоху цифровых технологий дети, находящиеся далеко от эпицентра боевых действий, также переживают эти события и узнают о них косвенно: через новости и социальные сети, от растущего числа детей из переселенцев. Детям доступны бесчисленные истории с разным уровнем достоверности, противоречивые точки зрения, публикации шокирующих фотографий и видео. Таким образом, вероятен риск как психологической травмы для самих пострадавших, так и психологического оцепенения, шока для тех, кто даже

непосредственно не пострадал, но потребляет информацию извне. Кроме того, родительская тревога по поводу войны может глубоко сказаться на детях. Дистресс родителей зачастую становится фактором риска развития депрессии у их детей¹⁸.

Социально-психологическая помощь детям на ранних этапах помогает справиться со стрессом и его последствиями, предотвратить развитие многих проблем. Опыт работы с детьми показал, что предоставление даже базовой, но постоянной эмоциональной поддержки может облегчить психологическую нагрузку и помочь вернуться к нормальной жизни и развитию¹⁹.

В процессе работы с целевой группой детей в период профильной смены был выявлен ряд социально-психологических особенностей. Рассмотрим некоторые характеристики, которые представлены в виде таблицы.



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ

ФАКТОР	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ В РАБОТЕ	ЗАТРУДНЯЮЩИЕ МОМЕНТЫ В РАБОТЕ
Доверие и авторитет	Тянутся к человеку, вызывающему у них доверие и авторитет, отдают много обратной положительной эмоциональной энергии.	На установление доверия и контакта уходит несколько больше времени, на работу требуется значительно больше эмоциональной энергии.
Личностные качества	Специалисты, работающие с данной группой детей, отмечают, что они добрее, щедрее, более ответственные, значительно взрослее, чем их сверстники, лучше чувствуют и проговаривают эмоции, в них «меньше пафоса».	Напрямую говорят то, что думают, не ориентируясь на контекст ситуации, их фразы могут быть резкими и грубыми.
Правила и нормы	Остро реагируют на соблюдение всеми правил. Выступают за равные отношения друг с другом, за честность и справедливость. Если спокойно объяснить, все понимают и принимают.	В случае, когда видят и понимают, что нарушаются правила, реагируют в резкой, эмоционально окрашенной форме. Многие правила, которые не понимают, воспринимают «в штыки».
Коммуникации	Значительно взрослее и более зрелые, чем их сверстники, их социальная позиция более осознанная и ответственная.	Нарушают социальные и психологические границы в общении со взрослыми.

О важности работы с данной группой детей лучше всего говорят высказывания специалистов (психологов, вожатых), работающих с ними:

- ♥ «...Чувствуешь свою важность как человека и специалиста, когда работаешь с детьми, пережившими травматический опыт. Ты не просто организуешь им мероприятие, а еще понимаешь, что реально помогаешь. И это самое важное».
- ♥ «...Когда дети становятся более открытыми, выступают на сцене, поют, танцуют ты понимаешь, что все, что делаешь, имеет смысл, видишь разницу между тем, что было и тем, что стало. Ты понимаешь, что благодаря этому проекту меняется их жизнь».
- ♥ «...Ты понимаешь, что эти дети особенные, они очень нуждаются в теплоте и поддержке, но и дают больше эмоций, больше теплоты. Хочется возвращаться в атмосферу лагеря снова и снова».
- ♥ «Чувствую и уверена, что участники смены — это намного больше, чем обычные дети. Ты понимаешь, что хочешь им помочь, они нуждаются в этой помощи, и у тебя это получается. Ты делаешь большое дело, которое может спасти чью-то жизнь».

Наиболее частые запросы детей к специалистам

- Страхи и повышенная тревожность, отношения в семье.

«...Дети часто жалуются, что боятся резких звуков, криков, незнакомых людей, у многих трудности с засыпанием, а некоторым сложно вставать утром».

«У меня были случаи, когда дети начинали кричать, что-то ломать. В такой ситуации нужно быстрее выводить ребенка из этого состояния, иногда ты применяешь неординарные методики (брали и били воздух, кричали, дышали очень агрессивно)».

«Я работал с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. К сожалению, если психолог вовремя не успеет среагировать и помочь, это может вылиться в кризисные ситуации, решить которые будет очень сложно».

«Часто в своей работе сталкивался с паническими атаками у детей, в таких ситуациях мне важно знать, как правильно себя вести с ними».

- Потеря близких, горе утраты.

«... У нас была девочка, у которой умер дедушка, ей сообщили об этом прямо во время проведения мероприятия. Ей было очень больно и тяжело...»

«...Иногда во время лагерных смен родители сообщают детям о том, что кто-то пострадал или умер. Если ребенок в начале смены был яркий и активный, то после этого сообщения его просто нет, он словно не живет, а существует в отряде или начинает болеть».



«...У меня произошел случай, когда ребенку сообщили, что его брат умер в результате боевых действий. Ребенок в начале смены был активным, был капитаном, но после этого он отказался от всех мероприятий, заболел и попал в изолятор».

В данном случае речь идет о психосоматических заболеваниях. Это группа болезней, которые проявляются в виде телесных страданий, в виде симптомов заболеваний внутренних органов. Эти болезни вызваны стрессом и психологическими проблемами.

■ Буллинг, межличностные отношения, межгрупповые отношения.

«...У меня была ситуация, когда в комнате проживали пять девочек, и одну из них не приняли. Она и сама отстранилась, потому что нашла компанию среди девочек из другой комнаты. На почве этого возник взаимный конфликт. Все это решилось разговором, очень помог в этой ситуации помощник вожатого, потому что ребята ему доверяли».

«...У меня был мальчик, которого изначально не принимали дети. Потом, после работы с психологом, обнаружилось, что у него есть психологические проблемы. Совместно с психологом выстроили работу с ребенком. Я провела беседу с ребятами. Далее с этим мальчиком на регулярной основе работала психолог: проводила беседы, наблюдала за изменением его состояния. В таких ситуациях мы разговариваем с детьми, выводим на индивидуальную беседу».

«Часто возникают конфликты между детьми: не поделили полку, кровать, мальчика и т.д. В таких ситуациях мы разговариваем с детьми, выводим их на индивидуальную консультацию».

Наиболее частые запросы психологов, работающих с детьми

- ♥ Рабочее место. Для проведения индивидуальных консультаций, общения с детьми у психолога должно быть свое рабочее место (пространство), которое воспринимается психологически комфортным и в то же время подходит для проведения занятий с активными упражнениями.
- ♥ У психологов также должна быть возможность для восстановления. Необходимо выделить пространство (помещение), в котором психологи могли бы собраться вместе, пообщаться, отдохнуть, поделиться опытом, подумать над решением кейсов.
- ♥ Сопровождение после окончания смены. После окончания смены организуется дальнейшее сопровождение детей. С этой целью нужно продумать создание чатов, страничек в социальных сетях, безопасных для общения. Особое внимание следует уделять детям, пережившим потерю, детям, с которыми во время смены постоянно работали психологи.

- ♥ Скрининговое анкетирование. Необходимо проведение скринингового анкетирования детей, поступающих на лагерную смену. Это даст возможность выявить индивидуальные особенности детей, предупредить нестандартные ситуации, избежать трудностей в работе с детьми.
- ♥ Индивидуальное консультирование. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность во время смены пообщаться с психологом. Психологам необходимо вести индивидуальные дневники на каждого ребенка, записывать базовую информацию об детях, переживших травматический опыт.
- ♥ Ночной психолог. Очень важно организовать работу психолога в ночную смену. Это даст возможность вожатым обратиться к специалисту для оказания экстренной помощи детям с ПТСР, поможет снять проявления тревожности, беспокойства в ночное время.

Работу с детьми необходимо вести вне зависимости от стадий развития боевых действий, не дожидаясь их завершения!

Признаки травматического стресса. Чек-лист

Признаки травматического стресса, на которые следует обратить внимание взрослому, работающему с детьми:

- проблемы со сном, тревожные сны или кошмары;
- сильная реакция на напоминание о событии (событиях). Иногда триггеры могут быть очевидными (например, громкий шум, звук, напоминающий взрыв бомбы), а иногда неясными (например, запах чего-то, что является напоминанием);
- нежелание говорить о событии (событиях);
- избегание вещей, которые напоминают о событии (событиях);
- отсутствие проявления интереса к вещам, которые раньше нравились;
- чрезмерная бдительность в отношении возможной опасности;
- пугливость или нервозность;
- раздражительность или агрессивность;
- трудности с концентрацией внимания или запоминанием.



Признаки, усиливающие травматический стресс

Специалисту следует обратить внимание, что дети:

- могут быть из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- могут проявлять грубость, спонтанную агрессию как по отношению к сверстникам, так и по отношению ко взрослым;
- могут иметь тяжелый опыт потери близкого, быть жертвами насилия;
- могут иметь психические расстройства, суицидальные наклонности;
- могут иметь задержку в психическом развитии;
- могут иметь сложности в вербальных коммуникациях, сложности в понимании русской речи;
- могут быть педагогически запущенными;
- могут сопротивляться вводимым правилам, ограничениям, требованиям.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Социальные психологи считают, что не только индивидуальная терапия, но и групповой формат работы дает ряд преимуществ при работе с переживанием личного опыта, созданием ощущения общности, взаимной и социальной поддержки. Такие практики активно изучались, была доказана их эффективность²⁰.

Социальная поддержка и психологическая помощь может быть оказана на следующих уровнях

4. Профессиональная
и специализированная помощь

3. Целенаправленная неспециализированная
помощь и поддержка

2. Поддержка семьи и сообщества
и безопасность

1. Социальная поддержка

Базовый уровень — оказание социальной поддержки, направленной на формирование чувства безопасности и доверия, сохранение достоинства. **Обязательный уровень** — поддержка семьи в процессе восстановления, повышение жизнестойкости, сопротивляемости и внутренней силы. **Средний уровень** — целенаправленная неспециализированная поддержка детей и семей обученными специалистами, включая общую (неспециализированную) социальную и психологическую помощь. Проведение тренингов и супервизий. **Глубокий уровень** — профессиональная и специализированная помощь врачей-психиатров, психотерапевтов, психологов и специалистов социальных служб для детей и семей, выходящая за рамки общих рекомендаций.

Важно отметить, что работа на глубоком уровне, в том числе с ПТСР, требует специальной подготовки, более высокой квалификации и обязательных супервизий!

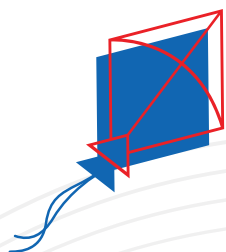
При планировании программы необходимо учитывать формат, продолжительность и содержание мероприятий для целевой аудитории.

Рекомендуется проводить мероприятия

- ♥ Предотвращающие или смягчающие психологический и социальный стресс.
- ♥ Способствующие повышению самооценки и уверенности в себе, помогающие детям защитить себя.
- ♥ Способствующие развитию физической активности, выносливости, жизнестойкости.
- ♥ Предоставляющие новые знания, умения, навыки и инструменты.
- ♥ Способствующие восстановлению процесса обучения, получению новой информации.
- ♥ Помогающие детям понимать жизненные ситуации и придающие им смысл.
- ♥ Помогающие раскрыть себя, узнать о себе (профессиональная ориентация, тип личности и т.д.).



3



ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА «ПОСЛЕЗАВТРА»

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Одна из наиболее эффективных форм молодежного проекта «Послезавтра» — профильные смены, обладающие социально-значимым воспитательным и психологическим потенциалом.

Организация отдыха детей и семей с детьми, социальная адаптация и психологическая поддержка в рамках профильной смены проекта «Послезавтра» — это личностно-ориентированное, психолого-педагогическое пространство, позитивная и безопасная среда для жизнедеятельности подростков.

Участие подростка и семей с детьми в различных моделируемых психолого-педагогических пространствах внутри временного коллектива позволяет им совершать различные социальные пробы; в индивидуальной, групповой деятельности примерять и демонстрировать разные социальные роли и тем самым наращивать новый позитивный социальный опыт.

При организации профильной смены характерно разнообразие видов деятельности.

Сочетание индивидуального и группового психолого-педагогического взаимодействия, применение различных форм и видов деятельности с подростками и семьями помогает сделать процесс социальной адаптации и психологической поддержки участников смен действенным, а задачи его интеграции в социум вполне осуществимыми.

Организация и проведение профильной смены проекта «Послезавтра» для целевой группы детей или семей с детьми требует понимания специфики данной деятельности по своим целям, содержанию, структуре, ресурсам и условиям реализации отличается от практики организации и проведения традиционных профильных смен.

Основная целевая аудитория профильной смены — дети 12-17 лет, которых коснулись действия в период проведения специальной военной операции (СВО):

- дети мобилизованных военнослужащих — граждан РФ;
- дети погибших военнослужащих — граждан РФ;
- дети с наиболее обстреливаемых территорий;
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации вследствие СВО (потеря родных, неблагоприятные жилищные условия, отсутствие постоянного жилья и т.п.).

Поэтому ключевое отличие профильной смены «Послезавтра» заключается в преобладании в программной деятельности блока психолого-педагогического сопровождения.

Обозначим характеристики **психолого-педагогического сопровождения** участников профильной смены.

1. **Безопасное пространство**, где дети чувствуют себя защищенными.
2. **Интенсивность**. Программа профильной смены более интенсивная, чем традиционная. Дети получают больше индивидуальных сессий с психологом, участвуют в групповых занятиях и имеют больше возможностей для общения с другими детьми, которые также пережили травматический опыт (или имеют схожий социальный опыт).

3. **Разнообразие и вариативность методов**. Программа включает в себя различные методы и технологии (арт-терапию, музыкальную терапию, игровую терапию и др.), которые помогают детям выразить свои эмоции, справиться с последствиями стресса и развить навыки адаптации к существующим условиям.
4. **Работа с родителями**. Для того, чтобы родители могли лучше понимать своего ребенка, оказывать ему поддержку программой предусмотрена работа с родителями (по запросу). Они могут получать информацию о симптомах и последствиях ПТСР, методах диагностики острых состояний, формах помощи и стратегиях поддержки.
5. **Социальная поддержка**. Программа профильной смены предоставляет детям возможность участвовать в различных психолого-педагогических мероприятиях.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ «ПОСЛЕЗАВТРА»

Цель профильной смены «Послезавтра» — создание среды для развития нового позитивного социального опыта подростков в освоении традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

