



Пивоварова Жанна Николаевна
преподаватель
государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Архангельской области
«Мирнинский промышленно-экономический техникум»

Статья на тему

Психологическое сопровождение подростков, родственники которых находятся в зоне специальной военной операции

Аннотация.

Война и вооруженные конфликты на протяжении длительного времени становления современного общества являются одной из наиболее актуальных проблем. Вооруженные конфликты оказывали свое влияние на такие сферы жизни как: политическая, экономическая, социальная и духовная. Однако любой вооруженный конфликт сказывается не только на обществе, но и на физическом и психологическом состоянии лиц, принимающих как непосредственное, так и косвенное участие в боевых действиях. Поэтому так важно оказание психологической помощи детям, чьи родители пребывают в зоне специальной-военной операции.

Ключевые слова: психологическая помощь детям, члены семьи участников СВО, высокий уровень тревожности, уровень депрессии, соматические проявления.

Ситуация боевых действий в рамках специальной военной операции (СВО), несущая в себе угрозу жизни и здоровью, является чрезвычайной для человека и требует сложной адаптации. При чем, не только для ветеранов боевых действий, принимавших участие в специальной военной операции, но и в не меньшей степени для членов семей при выполнении задач в ходе СВО.

Ситуации угрозы жизни и здоровью, потери близкого человека или коллеги вызывают негативные психические состояния, которые характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: горя, отчаяния, тревоги, страха, депрессии, вины, агрессии, раздражительности, дисфории.

В некоторых случаях развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое требует особого внимания специалистов из сферы психического здоровья.

Психика не успевает накопить резервы, происходит накопление негатива, ну и как следствие происходит расстройство личностного, поведенческого и эмоционального характера.

У людей наблюдается:

- чувство тревожности,
- повышенная возбудимость,
- раздражительность,
- ощущение физического дискомфорта

Особенности семейных взаимоотношений и переживаний, связанные с наличием боевой травмы у отца семейства [3]. Описанный комплекс признаков, осложняет возвращение военнослужащего в семейные взаимоотношения и в семейный клан, что в свою очередь усложняет жизнь всех членов семьи.

Последствия травмы проявляются у любого из членов семьи единожды или регулярно (короткими эпизодами) уже через неделю или по истечении полугода. Таким образом, боевая психическая травма проявляется не только у тех, кто был в зоне специальной военной операции, но и у членов семьи.

Семья для военнослужащего является большим ресурсом в оказании помощи, не только участнику СВО и каждому члену в отдельности. Взаимная поддержка внутри семьи не должна быть токсичной.

Дети – члены семьи участника СВО, в силу возраста имеют низкую устойчивость психики, у них слабо развиты защитные механизмы. Дети считывают со взрослых уровень тревожности, но ничего поделать с этим чувством не могут, им трудно его идентифицировать, они находятся в некотором нравственном недопонимании, у детей возникают вопросы: «А зачем это надо было делать?», «Вот жил бы папа с нами и пусть бы другие шли на войну, а мой папа пусть работает».

Отсутствие папы негативно сказывается на формирование эмоций и чувств, как мальчиков, так и девочек. Женщина одна, несмотря на все усилия не в состоянии заменить ребенку обоих родителей. Отсутствие отца лишает ребенка мужской модели поведения, что имеет свое значение на социальную, интеллектуальную, эмоциональную сферу ребенка и влияет на межличностные отношения. Отсутствие контакта и отношений с отцом существенно влияет на познавательные способности ребенка, и то, как он будет справляться с проблемами в зрелом возрасте. По признаку неполного состава семьи, семьи с отсутствующим отцом - военнослужащим относятся ближе всего к дисфункциональному типу семьи. В случае возвращения отца, семья обретает признаки семьи «социального риска». У подростков как один из симптомов ПТСР может появляться «вина выжившего».

При длительной разлуке с родителями во время войны у детей отмечены такие нарушения, как депрессия, неспособность испытывать удовольствие, нарушение социальных контактов, появляются проблемы в учебе и общении. Им свойственны поведенческие нарушения от депрессии до агрессии. У подростков также отмечаются различные соматические жалобы, по результатам медицинских осмотров не имеющие органической природы.

Проявления и развитие ПТСР у подростков имеют ряд особенностей по сравнению со взрослыми, которым был поставлен аналогичный диагноз. Это связано в первую очередь с особенностями детской психики. Так, дети не всегда могут связать свои травматические проявления с фактом психологической травмы, что крайне важно при проработке травмы.

Вероятно, у подростков имеют место тревожные мысли неосознаваемого содержания, вызванные травматическими переживаниями. Часто они не могут представить себе, что у него будет долгая жизнь, семья, карьера, дети и т. д.

Когда любой человек, а особенно подросток, сталкивается со смертью близкого, она предстает перед ним с двух сторон: во-первых, человек

становится свидетелем смерти близкого человека, а во-вторых, осознает, что он сам смертен.

Подросткам, перенесшим такую травму, в большинстве случаев свойственно наличие всех симптомов ПТСР (навязчивое воспроизведение травматической ситуации, повышенная физиологическая возбудимость и нарушение функционирования)» [1, с. 97].

Констатация данного поведения у подростка говорит о том, что очень часто он не может самостоятельно отследить, что ему нужна помощь, принять решение и обратиться к специалистам. Рядом с подростком находятся близкие и родные, которые сами находятся в таком же состоянии. Очень важно знать и понимать, какую помощь можно оказать семье, какую помощь оказывают, и как нужно в этот момент разговаривать с сыном (дочерью), чтобы сохранить доверительные отношения.

Виды психологической помощи детям и семьям участников СВО

1. Осуществление краткосрочного присмотра за подростками, по запросу взрослых членов семьи.

2. Помощь в освоение учебных предметов детям лиц, мобилизованных на СВО, на основе практик онлайн-тьюторства, с помощью педагога-психолога (если остались проблемы в усвоение какого-то учебного материала).

3. Консультация родителям по вопросам обучения и воспитания детей:

- индивидуальные и возрастные особенности ребёнка;
- трудности во взаимоотношениях со сверстниками;
- кризисные проявления у детей;
- трудности адаптации и социализации ребёнка в социуме.

4. Индивидуальные занятия и консультации для подростков.

Очень часто дети, которые испытывают кризисные проявления, не всегда могут поделиться со своими близкими. Ребята на консультации могут понять, что с ними происходит, осмыслить свои переживания, и понять, как жить в ближайшее время. Индивидуальные и психологические консультации,

психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтных ситуаций, снижение уровня тревожности, поиск ресурсов для восстановления психического состояния.

5. Гармонизация внутреннего эмоционального состояния. Адаптация к новым условиям жизни, профилактика дезадаптации, улучшение качества жизни.

6. Арт – терапевтические занятия для взрослых и детей, занятия на снятие тревожности:

- избавление от навязчивых мыслей, помогают выразить негативные переживания;
- гармонизировать психологическое состояние;
- помогать укрепить внутрисемейные связи, сплочение семьи.
- правополушарное рисование;
- музыкатерапия;
- «песочная терапия».

Рекомендации для родителей

Какие фразы использовать в разговоре с ребёнком?

Постоянно помним, что главное в разговоре с ребёнком – успокоить, стабилизировать эмоциональное состояние.

Слова могут быть такими: «Между двумя государствами происходит конфликт. Взрослые стремятся решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это завершится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы приложим все усилия, быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы все осилим» [2].

У подростков во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с нашей. Цель родителей: выслушать их, послужить поддержкой и объяснить, что у разных людей могут быть разные мнения. Правильней будет сказать сыну или дочери-подростку: «Даже наши с тобой точки зрения могут отличаться. Но лучше не

ввязываться в бесконечные споры, потому что спором здесь точно ничего не решишь. Это нормально, что ты сейчас злишься и пугаешься. Но я остаюсь рядом, и вместе мы с тобой со всем справимся» [2].

Профессиональную психологическую помощь взрослые и семьи с детьми могут получить по телефону. Бесплатный телефон доверия для детей и подростков, он сейчас работает на всех, кто хочет обсудить тему мобилизации: 8 800-200-00-12.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Китаев-Смык, Л.А. Стресс войны: Фронтные наблюдения врача-психолога / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: М-во культуры РФ. Рос. ин-т культурологии, 2001. – 80 с. – Текст: непосредственный.

2. Овчинникова, А. Как разговаривать с ребёнком о СВО и мобилизации папы»: Советы пермского кризисного психолога, какие слова, тон и обстановку лучше подобрать / А. Овчинникова. – Текст : электронный // Портал WWW.PERM.KP.RU: [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.perm.kp.ru/daily/27458.5/4662017/> (Дата обращения 23.12.2023)

3. Посттравматическое стрессовое расстройство. Методологические, психологические и юридические аспекты. – Текст : электронный // Материалы образовательного семинара для психологов, 5 декабря 2023 года в соответствии с решением Межведомственной комиссия при Губернаторе Хабаровского края по координации оказания социальной поддержки и помощи участникам специальной военной операции и членам их семей на территории 128 Хабаровского края в ДВГМУ : [сайт]. – 2023. – URL: <http://www.fesmu.ru/> (дата обращения 06.12.2023).

4. Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с. – Текст непосредственный.

5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с. – Текст непосредственный.