

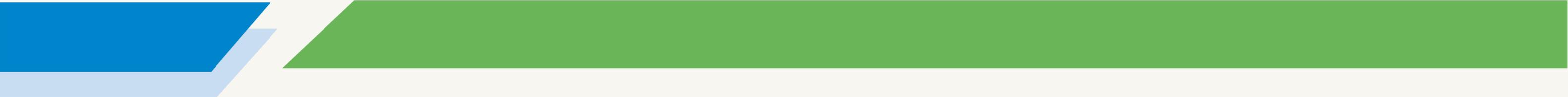


МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# ЧАСТИЧНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ. КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

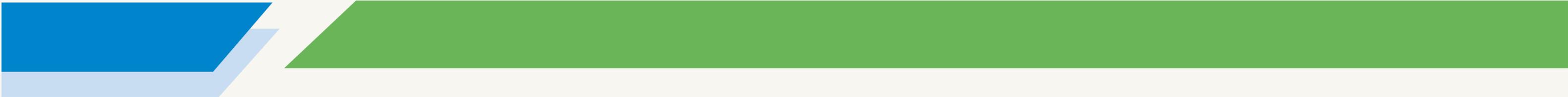
Комолова Ольга Сергеевна,

Психолог сектора экстренного  
реагирования и психологического  
консультирования ФКЦ МГППУ



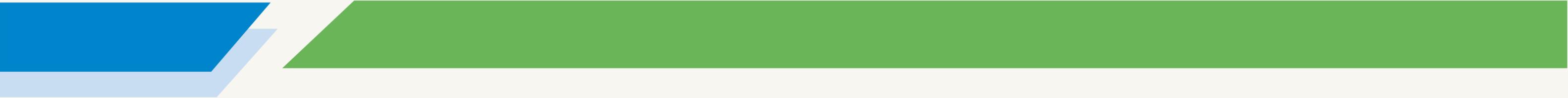
# СТРУКТУРА ТЕМЫ

1. Ситуация глобальной неопределенности, как мы реагируем
2. Частичная мобилизация, как справляться с вызовом
3. Как поддержать себя
4. Как поддержать окружающих
5. Как говорить с ребенком о частичной мобилизации



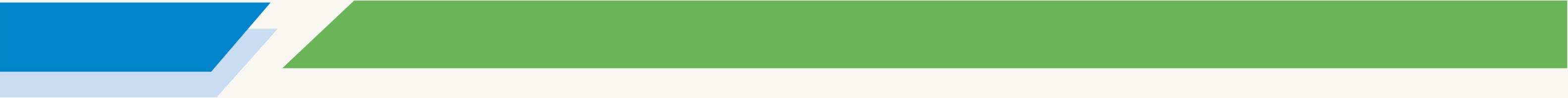
## Ситуация глобальной неопределенности. Как мы реагируем

- ✓ Даже если мы в безопасном месте, есть травматизация
- ✓ Различное восприятие происходящего
- ✓ Отрицание
- ✓ Самое стабильное в нашей жизни - неопределенность



## **Частичная мобилизация – еще один вызов в ситуации глобальной неопределенности**

- ✓ Действия: сборы
- ✓ Получение информации – используем все контакты
- ✓ Связь с мобилизованным
- ✓ Центры помощи семьям мобилизованных – используем все возможности



# **Частичная мобилизация: изменения в каждодневной работе психолога**

## **Кто в фокусе внимания:**

- ✓ Дети, у которых мобилизованы родственники, значимые близкие
- ✓ Взрослые (педагоги, администрация, персонал образовательного учреждения, родители), у которых мобилизованы родственники

## **Работа:**

- ✓ Мониторинг психологического состояния
- ✓ Работа с ОСР
- ✓ Работа с потерей
- ✓ Психологическое сопровождение



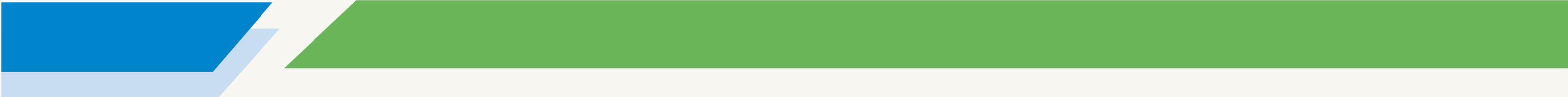
# Частичная мобилизация: изменения в каждодневной работе педагога

## Кто в фокусе внимания:

- ✓ Дети, у которых мобилизованы родственники, значимые близкие
- ✓ Взрослые (педагоги, родители), у которых мобилизованы родственники

## Работа:

- ✓ Мониторинг эмоционального состояния ребенка
- ✓ Работа с ОСР ребенка
- ✓ Временное снижение требований при когнитивном снижении
- ✓ Беседа с родителями
- ✓ Направление к специалисту



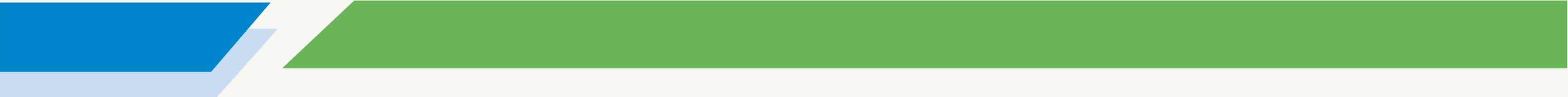
# Тревога

**Причины:** разнообразны, но особенно!!! ситуации, где есть:

- ✓ Неоднозначность
- ✓ Неопределенность
- ✓ Новизна
- ✓ Непредсказуемость

**Проявления:**

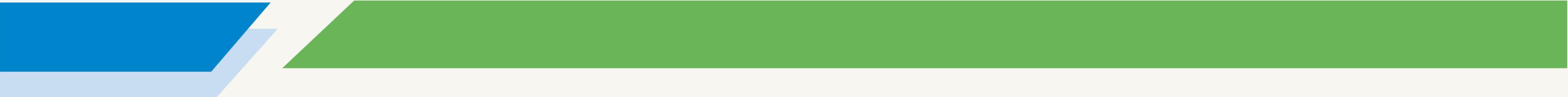
- ✓ Невозможность расслабиться, мышечное напряжение
- ✓ Суевливость, неусидчивость
- ✓ Сложно сосредоточиться
- ✓ Трудности со сном
- ✓ Быстрая утомляемость
- ✓ Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы



# Как поддержать себя и окружающих. Способы справиться.

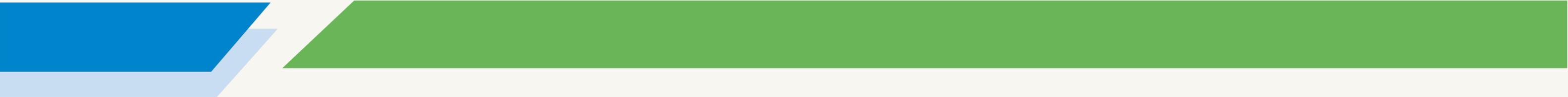
## Задачи

- ✓ Стабилизироваться
- ✓ Валидировать чувства, дать им место, пространство, получать поддержку
- ✓ Осознавать, что происходит
- ✓ Принимать решения



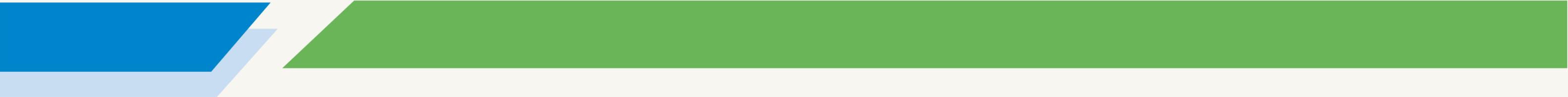
## Способы справиться

- ✓ Поддержание рутины
- ✓ Упорядочивание среды
- ✓ Опора на то, что может оставаться стабильным
- ✓ Удовлетворение базовых потребностей
- ✓ Включенность в работу/волонтерство/помощь
- ✓ Информация (что происходит, к кому обратиться, где найти помощь)
- ✓ Перераспределение ролей
- ✓ Поддержка человека, который принимает решения и обеспечивает финансовую безопасность
- ✓ Поддерживающие отношения с близкими
- ✓ Разные точки зрения в семье – решение
- ✓ Методы само-и взаимопомощи



## Методы само-и взаимопомощи

- ✓ Дыхательные
- ✓ Телесные (заземление)
- ✓ Переключение внимания (5-4-3-2-1, умственная деятельность, тигр)
- ✓ Методы релаксации (прогрессивная мышечная релаксация, методика переключения внимания на различные части тела, экспресс-методика мышечного напряжения-расслабления)
- ✓ Возвращение в здесь-и сейчас (mindfulness)
- ✓ Методы, помогающие снизить напряжение, справиться с избытком энергии: физическая активность, спорт, активная деятельность
- ✓ Баланс информации: отложенное беспокойство, волевым усилием нарезаем реальность на файлы
- ✓ Баланс: удовольствие – достижение - близость



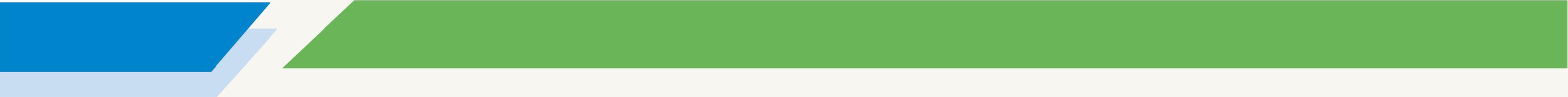
# Говорим о мобилизации с детьми

## С какого возраста

- ✓ Ориентируйтесь на ребенка
- ✓ Если ребенка тревожит событие – говорить обязательно
- ✓ Если может узнать что-то от посторонних – говорить обязательно

## Как говорить

- ✓ Говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь
- ✓ Простыми словами
- ✓ Находитесь на одном уровне с ребенком
- ✓ Говорите в удобном и безопасном месте
- ✓ Цель – дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого

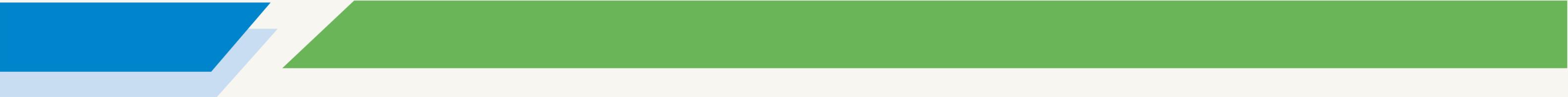


# Говорим о мобилизации с детьми

## Что говорить

- ✓ Факты простым и доступным языком, без подробностей о ситуации
- ✓ Подбирайте количество и содержание информации под возраст и характер ребенка
- ✓ Помните, ваша задача не напугать, а успокоить

Например: *«Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются, чтобы его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. И я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся».*



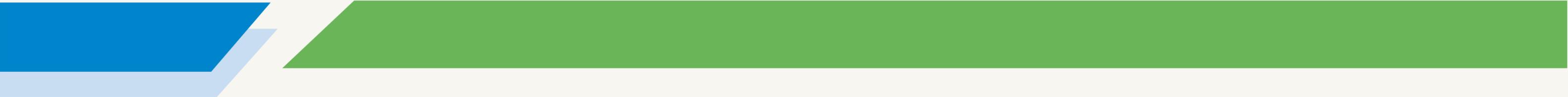
## Говорим о мобилизации с детьми

### Что говорить

- ✓ Для старших подростков может быть важно сказать о Вашей позиции и Вашем видении – это будет ориентиром. Можно уточнить, что у других людей позиция может отличаться и что они могут высказываться об этом, иногда в резкой форме.

### Говорите и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях

- ✓ Поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает
- ✓ Если ребенок испугался, назовите его чувство и окажите поддержку: *«Ты расстроился/испугался, так бывает, это нормально. Я здесь, я с тобой»*.  
Дайте возможность поплакать или выразить злость.



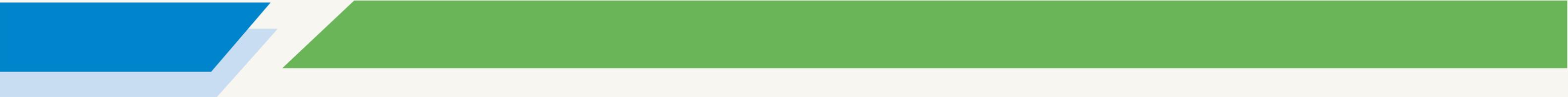
## Говорим о мобилизации с детьми

### Обсудите, что изменится в Вашей семье и как Вы будете справляться

- ✓ Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок был в безопасности
- ✓ Обсудите, какие конкретно изменения ждут Вашу семью, и как Вы предполагаете с ними справляться, общие планы
- ✓ Уточните, все ли ребенку понятно в Вашем разговоре

### Отвечайте на вопросы, разрешите обсуждение

- ✓ Делайте паузы, дайте возможность ребенку сориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной
- ✓ Вы можете не знать ответов на все вопросы. Нормально сказать: *«Я не знаю»* и *«Давай поищем ответ вместе/попробуем разобраться»*.



## Говорим о мобилизации с детьми

### Как поддерживать ребенка

- ✓ Проводите больше времени вместе.
- ✓ Иницилируйте общение и контакт первыми: улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.
- ✓ Больше телесного контакта - он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры.
- ✓ Сохраняйте по максимуму привычные занятия - совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов. Укрепите рутины на ночь - колыбельные, чтение сказок, “вечерние обнимашки”.
- ✓ По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.
- ✓ Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.

- 
- ✓ Если ребенок видит ваши слезы и страх, кратко назовите, какие чувства вы испытываете в сложившейся ситуации.
  - ✓ Подчеркните, что в то же время вы остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его.
  - ✓ Не выплескивайте на ребенка или подростка свои эмоции, они не в силах справиться со взрослыми переживаниями.
  - ✓ Если вам нужно поговорить – обратитесь ко взрослым.
  - ✓ Будьте бережны к себе.



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

МГППУ –  
УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ  
НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ

