



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

ВВЕДЕНИЕ	4
1. О ПРОЕКТЕ «ПОСЛЕЗАВТРА»	8
2. ВОЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС	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
3. ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНА «ПОСЛЕЗАВТРА»	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

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	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
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Глоссарий	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Психологические методики исследования самооценки личности	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Дневник «Послезавтра»	78
ЛИТЕРАТУРА	79
ССЫЛКИ	82

ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

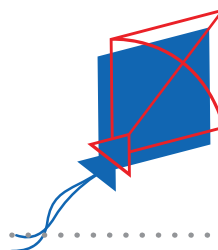
“ ПОВЕРЬ
В СЕБЯ! ”

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 (испытывали) 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...»⁷.

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 депрессии⁸.

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.

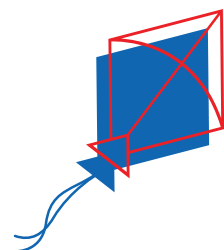
Задача специалистов и педагогов — помочь детям приобрести чувство уверенности, увидеть свое будущее и поверить в собственные силы.

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, **ГАРАНТИРОВАНЫ 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 неравнодушия и реализация своих возможностей в России.

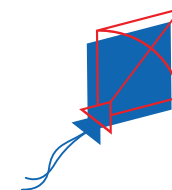
ПУТЬ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА «ПОСЛЕЗАВТРА»

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.





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. Прошрое 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



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!

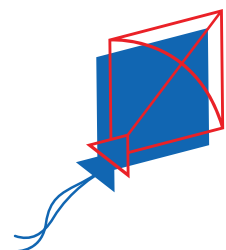
При планировании программы необходимо учитывать формат, продолжительность и содержание мероприятий для целевой аудитории.

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.



Задачи профильной смены

1. Обеспечение безопасной и поддерживающей среды.
2. Включение участников смены в освоение традиционных российских духовно-нравственных ценностей.
3. Организация психолого-педагогического сопровождения участников смены.
4. Создание условий для самореализации и саморазвития участников смены.
5. Формирование сообщества выпускников и наставников проекта «Послезавтра».

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

Содержательный модуль авторской профильной смены основной во всех программах.



Исходя из состава участников смены и наличия партнерской поддержки мы разделяем программы профильных смен на авторские, партнерские и семейные.

Программа авторской профильной смены

♥ **«Точки опоры»:** психолого-педагогическое сопровождение, включающее индивидуальные и групповые занятия с психологами, направленные на повышение самооценки, снятие тревожных состояний, помощь в борьбе со стрессом, командообразование; разрешение вопросов детско-родительских отношений, межличностного общения, самопознания и самореализации.

♥ **«Я — профессионал»:** карьерно-образовательный трек, позволяющий познакомиться с миром актуальных профессий, получить профессиональные навыки и компетенции в рамках определенных профессий, а также адаптироваться к системе российского образования.

♥ **«Открывая Россию»:** просветительские туристические и профориентационные поездки по значимым культурным и инфраструктурным объектам России (в регионе присутствия).

♥ **«Куда уходит детство»:** социально-педагогический трек, включающий спортивные, профориентационные, коллективно-творческие дела.

Партнерская программа профильной смены характеризуется:

- ♥ тематическим содержанием карьерно-образовательного трека;
- ♥ наполнением специальными для партнерской отрасли знаниями и форматами работы;
- ♥ использованием дополнительного оборудования и дидактических материалов;
- ♥ включением в работу на смене профильных специалистов-представителей партнеров;
- ♥ обеспечением в сотрудничестве с партнером работы по окончанию смены, подключая подростков к программам формирования кадрового резерва партнерских организаций.

Семейная программа профильной смены характеризуется:

- ♥ мероприятиями, направленными на сплочение семьи;
- ♥ кратковременностью проведения профильной смены в связи с рабочей занятостью родителей;
- ♥ максимальным сосредоточением работы специалистов-психологов над вопросами детско-родительских отношений;

- ♥ корректировкой форм работы на профильной смене в направлении комплексности, когда при ограниченности времени объем задач остается прежним;
- ♥ сопровождением последствий детско-родительских отношений.

Основная идея семейной смены — организация совместной деятельности семьи, содействие сплочению семьи, укреплению ее духовных и нравственных устоев, повышение ее воспитательного потенциала и создание условий для реализации инициатив, способствующих проявлению творческих способностей, полноценному общению внутри семьи.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНИ

Временные периоды смены могут отличаться длительностью: 7 дней, 14 или 21, при этом краеугольным камнем остается реализация задач программы психолого-педагогического сопровождения.

Количество участников смены — 200 человек, что отвечает оптимальному соотношению детей и специалистов, а также возможности формирования доверительной среды.



Структурной единицей в смене является временное детское объединение — отряд. Приемлемое количество подростков в отряде — 25 человек. Желательно соблюдение гендерного баланса (приблизительно равного количества девочек и мальчиков).

Формировать отряды рекомендуется по возрастному принципу, поскольку детей объединяет проявление возрастных особенностей и потребностей: познавательная активность, самопознание, дружеские взаимоотношения, двигательная активность и т. д.

ЛОГИКА И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ¹³

Структура профильной смены, включает в себя следующие периоды:

- ♥ организационный;
- ♥ основной;
- ♥ итоговый;
- ♥ период последствий.

Организационный период

Задачи организационного периода (3-5 дней): знакомство детей друг с другом; совместная выработка и принятие правил поведения в профильной смене; знакомство с режимными моментами и территорией лагеря; знакомство с психолого-педагогическим составом смены; погружение в программу профильной смены; адаптация к новым условиям жизнедеятельности, сплочение временного детского объединения и определение перспектив (или постановка личных целей) на смену.

В организационный период педагогам и психологам необходимо создать условия для максимально эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизни; способствовать формированию доброжелательной атмосферы между детьми; провести комплекс диагностических мероприятий для определения перспектив самореализации и развития каждого ребенка; скорректировать — при необходимости — программу профильной смены на основании диагностики.

Ключевые дела организационного периода: индивидуальные беседы; вечерние тематические разговоры (рефлексии, тематические огоньки, отрядные свечки); упражнения на знакомство и сплочение отряда; экскурсии по территории лагеря; игры на взаимодействие для выявления личного потенциала и интересов подростков; установочные собрания, брифинги, оформление отрядных мест и отрядных уголков, подготовка творческих визиток и вечер знакомств со всеми участниками профильной смены.

Основной период

Задачи основного периода (5–15 дней): проведение широкого спектра мероприятий, организация работы кружков, секций, обеспечение творческой свободы участникам смены, самостоятельности в выборе деятельности; реализация потребности в двигательной активности и командной работе.

Ведущая деятельность — социальная коммуникация, групповое взаимодействие. Работа с подростками должна носить преимущественно практический характер и включать в себя активные виды взаимодействия, прикладные и творческие виды деятельности, элементы трудотерапии в самообслуживании.

Смена видов деятельности позволит поддерживать познавательный интерес подростков и удовлетворять запрос на самопознание.

Перед педагогом стоит важная задача: помочь подросткам найти свои сильные стороны, положительные качества и, по возможности, развивать их. Необходимо обращать внимание даже на незначительные изменения в поведении, хвалить за успехи и отмечать достижения. Все это будет являться для детей стимулом к самосовершенствованию.

На данном этапе у детей может появиться состояние усталости от интенсивности программы смены, что может спровоцировать межличностные конфликты. Педагогам и психологам важно предвидеть такие моменты, не допустить острого конфликта, разрешить и проанализировать ситуацию совместно с детьми.

В основной период вожатый выступает модератором, советчиком, другом, наставником и отвечает за включение отряда в содержание профильной смены и мероприятия согласно желаниям и интересам детей. Также важно сохранять профессиональную дистанцию и не допускать панибратских отношений.

Ключевые дела основного периода: тематические дни, коллективно-творческие дела, тематические беседы и огоньки, разноплановые тренинги, спортивные игры, мастер-классы, музыкальные и танцевальные часы, просветительские поездки и профориентационные экскурсии.

Итоговый период

Задачи итогового периода (2–3 дня): подведение итогов, анализ и выстраивание дальнейших перспектив личного роста; создание доброжелательной атмосферы дружеского прощания; поощрение индивидуальных и командных успехов и достижений; формирование перспектив дальнейшего общения индивидуально или в рамках сообщества в социальной сети «ВКонтакте» и в телеграм-канале; мотивация подростков на участие в проекте «Послезавтра» в качестве помощника вожатого или стажера; информирование подростков о механизмах, которые помогут в решении возникающих проблемных вопросов, социальной адаптации и психологической поддержки за рамками профильной смены.

Вожатому следует сохранять позицию друга и наставника.

Ключевые дела итогового периода: итоговые мероприятия с подведением итогов конкурсов, образовательных и профориентационных занятий, прощальные огоньки, церемония закрытия смены, подготовка и обмен подарками. Особое внимание стоит уделить итоговому сбору отряда, в рамках которого обсудить и спланировать маршруты личностного роста, способы и каналы общения с выпускниками проекта «Послезавтра» в регионе.

Период последствий

Для оценки результатов реализации профильной смены «Послезавтра» мы используем критерии:

♥ **мотивационный критерий:** как участие в профильной смене позволило участнику сформировать устойчивый мотив к дальнейшему личностному росту, самопознанию и саморазвитию как в рамках проекта «Послезавтра», так и в других сферах общественно полезной деятельности;

♥ **поведенческий критерий:** свидетельствует об уровне положительной динамики изменений в эмоциональном состоянии участников смены, интериоризации традиционных российских духовно-нравственных ценностей, приобретении позитивного нового социального опыта;

♥ применение **деятельностного критерия** позволит замерить уровень сформированности гражданской позиции участника смены, наличие устойчивых качеств — ответственности, самостоятельности, готовности участия в социально полезной деятельности.

Для сопровождения выпускников проекта «Послезавтра» созданы: группа в социальной сети «ВКонтакте»; канал в социальной сети Телеграм; закрытый чат — для внутреннего общения выпускников проекта; чат для работы с медиаотделом Фонда, в котором активисты, желающие развиваться в сфере медиатехнологий — контент, фото- и видеопроизводство, дизайн — могут повысить уровень своих профессиональных компетенций и участвовать в формировании информационно-образовательного пространства проекта. Все социальные сети модерируются специалистами Фонда и руководителем проекта «Послезавтра».

На местах в регионах неформальное сопровождение последствий оказывают педагоги, которые были участниками профильных смен «Послезавтра» в качестве сопровождающих и погружены в проблематику и содержание проекта.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

Для эффективной организации и проведения профильной смены формируется психолого-педагогический состав:

- руководитель смены — 1 человек;
- старший вожатый — 1 человек;
- вожатые — 16 человек (по 2 человека на отряд), исходя из количества отрядов. Рекомендуется формировать пару из представителей обоих полов;
- подменные вожатые — 4 человека (1 человек на 2 отряда);
- ночные вожатые — от 2 человек (в зависимости от особенностей проживания рекомендовано не менее 1 человека на этаж);
- куратор психологической службы — 1 человек;
- психологи — 8 человек (1 человек на 1 отряд);
- инструкторы по физической культуре — 2 инструктора (1 инструктор на 3-4 отряда);
- педагог-организатор — 1 человек;
- диджей — 1 человек;
- фотограф — 1 человек;
- видеограф — 1 человек.



ФУНКЦИОНАЛ И ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА

ДОЛЖНОСТЬ	ТРЕБОВАНИЯ	ФУНКЦИОНАЛ
Руководитель смены	■ опыт работы в детском лагере; ■ управленческие навыки и способность оперативно принимать решения; ■ педагогическое, психологическое образование, образование в области работы с молодежью и опыт работы с детьми; ■ организаторские способности, коммуникативные навыки; ■ ответственность и способность управлять психолого-педагогическим составом.	♥ организация и координация работы лагеря; ♥ организация безопасности и благополучия детей; ♥ управление педагогическим коллективом; ♥ работа с родителями; ♥ осуществление финансово-хозяйственной деятельности; ♥ поддержание благоприятной рабочей атмосферы и оказание поддержки коллегам; ♥ координация деятельности с руководством Фонда и отчетность.
Старший вожатый	■ опыт работы вожатым в детском лагере; ■ лидерские качества и умение руководить коллективом вожатых; ■ ответственность и забота о благополучии детей; ■ коммуникативные навыки, организаторские способности; ■ готовность к работе в интенсивном режиме.	♥ руководство и организация работы вожатых; ♥ обеспечение безопасности и благополучия детей; ♥ организация и проведение мероприятий; ♥ решение конфликтов и проблем; ♥ реализация программы профильной смены; ♥ координация работы с руководителем смены.

ДОЛЖНОСТЬ	ТРЕБОВАНИЯ	ФУНКЦИОНАЛ
Вожатый	■ Рекомендуемый возраст — от 21 года. Возможно привлечение студентов, обучающихся на старших курсах высших учебных заведений, педагогов, психологов, специалистов по работе с молодежью. ■ Обязательно наличие сертификата о прохождении курса вожатского мастерства в организациях, имеющих лицензию на осуществление этой деятельности.	♥ контроль соблюдения детьми санитарно-гигиенических норм, опрятного внешнего вида, чистоты одежды и порядка окружающих помещений на территории лагеря; ♥ обеспечение и контроль соблюдения детьми дисциплины и порядка в соответствии с режимом лагеря; ♥ организация участия ребенка и отряда в культурных, творческих, развлекательных, спортивных и интеллектуальных мероприятиях; ♥ организация дежурства детей в столовой и жилых корпусах; ♥ создание и поддержание комфортной эмоциональной обстановки в отряде; ♥ проведение игр на командообразование и сплочение отряда; ♥ разрешение конфликтов, возникающих внутри отряда, совместно с психологами.
Куратор психологической службы	■ образование в области психологии и опыт работы в психологической сфере; ■ высокий уровень владения методиками индивидуальной и групповой работы, наличие соответствующей подготовки, подтвержденной документом и техник работы с детьми, в частности, с симптомами ПТСР; ■ эмпатия и понимание детских эмоций и потребностей; ■ способность заниматься консультированием и поддержкой детей; ■ коммуникативные навыки и умение работать в коллективе.	♥ организация и координация работы психологической службы; ♥ консультирование и поддержка детей; ♥ поддержка вожатых и персонала лагеря; ♥ психологическая диагностика и оценка; ♥ сотрудничество с другими специалистами; ♥ отчетность и обратная связь.



ДОЛЖНОСТЬ	ТРЕБОВАНИЯ	ФУНКЦИОНАЛ
Психологи	■ образование в области психологии и подтвержденный опыт работы в психологической сфере; ■ знание методов и техник работы с детьми с симптомами ПТСР в частности; ■ эмпатия и понимание детских эмоций и потребностей; ■ способность заниматься консультированием и поддержкой детей; ■ коммуникативные навыки и умение работать в коллективе.	♥ проведение тренингов на сплочение отряда и доверие между его участниками в начале смены; ♥ проведение групповых тренингов не менее 1 раза в день; ♥ разрешение конфликтных ситуаций; ♥ проведение индивидуальных консультаций; ♥ участие во всех мероприятиях лагеря, проведение диагностик и мониторинга психологического состояния детей; ♥ консультирование вожатых по взаимодействию с отрядом.
Подменные вожатые	■ Рекомендуемый возраст — от 21 года. Возможно привлечение студентов, обучающихся на старших курсах высших учебных заведений, педагогов, психологов, специалистов по работе с молодежью. ■ Обязательно наличие сертификата о прохождении курса вожатского мастерства в организациях, имеющих лицензию на осуществление этой деятельности.	♥ контроль соблюдения детьми санитарно-гигиенических норм, опрятного внешнего вида, чистоты одежды и порядка окружающих помещений на территории лагеря; ♥ обеспечение и контроль соблюдения детьми дисциплины и порядка в соответствии с режимом лагеря; ♥ организация участия ребенка и отряда в культурных, творческих, развлекательных, спортивных и интеллектуальных мероприятиях; ♥ организация дежурства детей в столовой и жилых корпусах; ♥ создание и поддержание комфортной эмоциональной обстановки в отряде; ♥ проведение игр на командообразование и сплочение отряда; ♥ разрешение конфликтов, возникающих внутри отряда, совместно с психологами.

ДОЛЖНОСТЬ	ТРЕБОВАНИЯ	ФУНКЦИОНАЛ
Ночные вожатые	■ опыт работы с детьми, ответственность; ■ умение поддерживать безопасность детей в ночное время; ■ способность работать в ночное время; ■ коммуникативные навыки, готовность к сотрудничеству с другими вожатыми; ■ эмоциональная стабильность, готовность к нестандартным ситуациям.	♥ обеспечение безопасности и благополучия детей в ночное время; ♥ оперативное реагирование в экстренных ситуациях; ♥ консультирование и поддержка детей; ♥ сотрудничество с персоналом лагеря и руководством.
Инструкторы по физической культуре	■ профессиональная подготовка и опыт работы в области физической культуры; ■ умение планировать и проводить занятия физической культурой с детьми; ■ знание правил безопасности и способность обеспечить их соблюдение; ■ энергичность, мотивация и способность вдохновлять детей на физическую активность; ■ готовность работать в команде.	♥ планирование и проведение занятий физической культурой; ♥ обеспечение безопасности во время занятий физической культурой; ♥ содействие и личный пример в поддержании здорового образа жизни; ♥ взаимодействие с вожатыми и другим персоналом лагеря; ♥ организация вечерних двигательных активностей для детей.
Педагог-организатор	■ профильное образование, знания и опыт в организации культурных мероприятий; ■ креативность, умение планировать и проводить интересные и разнообразные досуговые активности; ■ организаторские навыки и способность работать с детьми разных возрастных категорий; ■ коммуникативные навыки; ■ готовность к работе в непредсказуемых ситуациях.	♥ организация творческих мероприятий; ♥ разработка сценариев; ♥ руководство творческим процессом; ♥ обеспечение безопасности во время проведения мероприятий; ♥ умение грамотно готовить творческое задание, контроль и/или подготовка необходимого оборудования.

ДОЛЖНОСТЬ	ТРЕБОВАНИЯ	ФУНКЦИОНАЛ
Диджей	■ опыт работы в качестве диджея; ■ знание различных музыкальных жанров и умение создавать атмосферу на танцевальных вечеринках; ■ понимание детских предпочтений и способность адаптировать музыкальные композиции; ■ готовность выстраивать уровень громкости музыкальных композиций и соблюдать режим работы в соответствии с правилами лагеря; ■ коммуникативные навыки и умение работать в команде.	♥ организация и проведение мероприятий; ♥ подготовка музыкального и светового оформления программы мероприятия; ♥ подбор музыкального репертуара для различных возрастных групп детей.
Фотограф	■ опыт работы с фотографией, в частности, с детской; ■ владение современной фото- и видеотехникой; ■ креативность в создании фотографий и умение поймать момент; ■ готовность работать в условиях лагеря, нестабильного освещения; ■ организаторские способности, коммуникативные навыки.	♥ создание фотоконтента в течение смены; ♥ приветствуется наличие навыков SMM; ♥ создание архива фотографий смены.
Видеограф	■ опыт создания, обработки, монтажа видеоконтента; ■ владение современной видеотехникой; ■ креативность в создании видео и умение передать атмосферу лагеря в видеоформате; ■ готовность работать в условиях лагеря с нестабильными световыми условиями; ■ организаторские способности, коммуникативные навыки.	♥ создание видеоконтента в течение смены; ♥ приветствуется наличие навыков SMM; ♥ создание итогового видеоролика о проведенной смене.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

1. В связи с тем, что среди участников смены оказываются дети с синдромом ПТСР, перенесшие насилие, потерю близких, агрессию необходимо предусмотреть возможность привлечения к работе в смене как минимум одного высокоуровневого психолога-консультанта. Этот специалист должен иметь профильное образование, необходимую квалификацию, а также, в обязательном порядке, практический опыт работы с вышеуказанной категорией детей, а также — на индивидуальном и групповом уровне — с такими сложными кейсами, как: насилие, горе, потеря близких. В обязанности психолога-консультанта также будет входить проведение супервизий для специалистов смены с целью оказания им психологической помощи и поддержки при коррекционной работе с детьми.
2. В связи с психологической напряженностью и увеличением частотности возможных конфликтов на разных уровнях (между детьми, детьми и взрослыми, между специалистами), а также с целью их предотвращения рекомендуется включить в состав специалистов смены представителя службы медиации (медиатора).
3. С целью предотвращения и купирования у детей панических атак, возникающих, как правило, в ночное время, оказания экстренной психологической помощи рекомендуется предусмотреть возможность работы ночного психолога.

Организация работы с психолого-педагогическим составом

С целью обеспечения слаженной командной работы специалистов (руководителей, вожатых, психологов, инструкторов) рекомендуем проведение установочного тренинга на командообразование, который позволит при подготовке к смене проработать цели и задачи смены, алгоритмы решения проблемных ситуаций.

Содержание установочного тренинга

1. Информация каждого участника о себе (опыт, образование, цели, интересы и т.д.).
2. Информация об особенностях работы с данной категорией детей (риски и трудности).
3. Специфика и особенности взаимодействия работы в профильной смене.

Установочный тренинг может проходить в дистанционном или очном формате. Во время встречи необходимо представиться будущим коллегам — психолого-педагогическому составу смены, уточнить организационные моменты, задать необходимые вопросы, касающиеся, например, особенностей работы с целевой группой детей, возможно, привести в пример несколько сложных кейсов и обсудить способы их решения.

В течение смены работа руководителя смены с психолого-педагогическим составом носит плановый характер. Ежедневно проводятся встречи с коллективом с целью анализа и корректировки деятельности, информирования о новых задачах и способах их решения, супервизия сложных кейсов и результатов их разрешения, формулирование рекомендаций по дальнейшей работе, обсуждение вопросов подготовки коллективных творческих дел и распределение ответственности, согласование плана работы на следующий день.

Также, в ежедневном режиме, куратор психологической службы проводит супервизию с психологами, работающими в смене на отрядах.

В основной период смены важно поддержать всех специалистов, дать им возможность высказаться и еще раз почувствовать атмосферу сплоченности в коллективе. Для решения этой задачи можно запланировать огонек.

По завершении смены проводится итоговое совещание. Его цель — подведение итогов реализации профильной смены; анализ причин успеха и проблемных моментов; выражение благодарности специалистам; внесение изменений в программу профильной смены по итогам анализа и предложений. Важно, чтобы каждый участник психолого-педагогического состава и каждый организатор смог получить обратную связь о своей работе и скорректировать содержание и механизмы работы в профильной смене.

Особое место в рамках профильной смены отводится формированию кадрового резерва вожатского корпуса из участников и выпускников проекта «Послезавтра». Эту работу осуществляет руководитель смены. На основании рекомендаций психолого-педагогического состава и желания самих участников определяются стажеры и помощники вожатых.

Портрет сотрудника профильной смены «Послезавтра»

- ♥ Разделяет традиционные российские духовно-нравственные ценности и принцип «нет чужих детей».
- ♥ Уважительно относится к ключевой ценности патриотизма в программе профильной смены.
- ♥ Готов брать на себя ответственность за жизнь и здоровье детей.
- ♥ Психологически устойчив, сможет выслушать рассказы о боевых действиях, опасных ситуациях, смерти близких и других потерях.
- ♥ Устойчив к большим нагрузкам.
- ♥ Обладает ярко выраженными организаторскими способностями и креативным мышлением.



- ♥ Умеет оперативно принимать решения и нести ответственность за результат.
- ♥ Умеет работать в команде и не действует в личных интересах, в ущерб интересам других.
- ♥ Не боится говорить о трудностях и обращаться при необходимости за помощью к руководству.
- ♥ Обладает личной харизмой и уверенностью в себе.
- ♥ Получает удовольствие от работы с детьми.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

1. Обследование потенциала площадки для реализации профильной смены.

- Инвентаризация ресурсов площадки (материально-технических, кадровых, информационных, методических и др.).

Требования к площадке проведения профильной смены. Это может быть детский лагерь, санаторий, гостиничный комплекс или другое место, где участники смены могут быть полностью погружены в процесс восстановления.

Проведение профильной смены определяется программными модулями и количеством ее участников. Для типовой профильной смены достаточным будет:

- 8 пространств для отрядных уголков;
- 8 пространств для проведения программных блоков;
- спортивная инфраструктура (желательно с водными объектами — бассейном и/или пляжем);
- актовый зал для проведения коллективных мероприятий на 200 человек;
- открытая площадка для проведения дискотек и занятий с применением методик арт-терапии;
- инфраструктура для проведения профильных занятий и творческих мастер-классов.

Выбор/корректировка форм и методов реализации смены.

Согласование направлений содержательных модулей профильной смены, мероприятий проекта.

Решение организационных вопросов по проведению смены: работа с документами, структурное оформление отрядов, вопросы логистики, оформление договорных отношений с партнерами.

2. Информирование о реализации проекта:

- родителей участников смены;
- участников смены;
- партнеров.

3. Формирование команды специалистов, необходимых для реализации смены и подготовка их к работе.

Подготовка и заключение договоров со специалистами, задействованными в реализации.

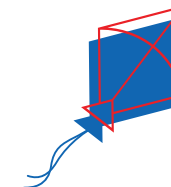
4. Подготовка к проведению содержательных модулей профильной смены и организация психолого-педагогического сопровождения.





4

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В РАМКАХ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ
«ПОСЛЕЗАВТРА» — ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОЛЛЕКТИВА ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ.

Психолого-педагогическая ценность пребывания ребенка из зоны боевых действий в смене состоит в том, что система эмоционально привлекательного содержания форм работы создает условия для удовлетворения потребности в новизне положительных впечатлений, взаимодействия с другими людьми, творческой реализации, общения, что особенно важно в подростковом возрасте.

С первых смен «Послезавтра» наши педагоги работают в тесном сотрудничестве с психологами. Взаимодействие со специалистами-психологами позволяет в кратчайший срок выстроить необходимую систему успешного пребывания каждого ребенка в профильной смене «Послезавтра».

Виды психологической помощи:

- ♥ психологическое просвещение;
- ♥ психологическое консультирование;
- ♥ психологическая коррекция;
- ♥ кризисная помощь;
- ♥ групповой психологический тренинг.

ЦЕЛЬ, НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И УРОВНИ СОПРОВОЖДЕНИЯ

Целью психологического сопровождения в профильной смене «Послезавтра» являются психологическая поддержка и социальная адаптация детей.

Основные задачи

- Оказание психологической помощи детям, находящимся в состоянии эмоциональной дезадаптации и испытывающим высокий уровень психологического стресса.
- Профилактика состояний эмоциональной дезадаптации.
- Развитие устойчивости к стрессу и формирование конструктивных навыков совладания с ним.
- Повышение социальной компетентности в проблемных и кризисных жизненных ситуациях.
- Содействие в способности к саморазвитию и самоопределению.
- Профилактика и коррекция отклонений в личностном развитии.

Направления работы службы психологического сопровождения

1. **Психодиагностика** — диагностика детей, обратившихся за индивидуальным консультированием, диагностика детей в рамках проведения социально-психологического тестирования, диагностика в рамках групповой психологической работы.
2. **Психологическая профилактика** — проведение тематических семинаров, тренингов, интерактивных лекций (профилактика стрессов, депрессивных состояний, аддиктивного поведения).
3. **Индивидуальное психологическое консультирование** — краткосрочное консультирование, кризисное консультирование. Основные темы работы: депрессивные состояния, суицидальные мысли, аддиктивное поведение, проблемы сферы межличностных отношений (с партнером, в семье), проблемы в учебе (успеваемость, прокрастинация), конфликты (в межличностных отношениях, в учебной деятельности), переживание горя и потери, устойчивые посттравматические состояния, панические атаки, острое стрессовое расстройство.
4. **Групповая психологическая работа** — ведение групп, тренингов и тематических семинаров (эмоциональная саморегуляция, командообразование, стресс, тревога, конфликты в межличностных отношениях).



Основные формы работы психологической службы:

- диагностика;
- тренинговые занятия;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- включенное наблюдение;
- ключевые дела смены;
- супервизия и наставничество в группе психологической службы;
- сопровождение коллектива вожатых.

На семейной смене рекомендованы совместные тренинги для детей и родителей «Семейные ценности».

При организации совместных тренингов можно выделить два уровня психологического сопровождения.

Индивидуально-психологический, где определяется наличие, развитие основных психологических качеств и степень их выраженности, а также изменения, происходящие с участниками смены во время работы. Особое внимание уделяется оценке эмоциональной сферы.

Микрогрупповой и социальный — при реализации адаптационного процесса, организации взаимодействия ребенка с другими детьми/взрослыми и их объединениями, профилактике конфликтного поведения в коллективах.

Особенности сопровождения:

- реализация в условиях временного детского коллектива; практико-ориентированная деятельность;
- интеграция детей, прибывших из зоны боевых действий, в образовательное пространство профильной смены;
- создание организационно-педагогических и социально-психологических условий для успешной адаптации детей в социуме.

Состав психологической службы:

- количество психологов должно соответствовать количеству отрядов в смене (из расчета минимум один психолог на отряд);
- 1–2 куратора психологической службы (из числа действующих психологов, имеющих опыт работы с данной категорией детей для оперативного решения сложных ситуаций, наставничества и проведения супервизий).

ДИАГНОСТИКА

С целью мониторинга динамики эмоционального состояния детей, выявления интересов и предпочтений в деятельности, особенностей эмотивно-личностного взаимодействия проводятся диагностические срезы.

Ниже перечислены методики, рекомендованные к работе.

Проективные методики: «Человек-Дерево-Дом»; «Несуществующее животное»; «Человек под дождем»; «Автопортрет»; «Моя семья»; тест Вартегга, психогеометрический тест.

Метод цветowych выборов (МЦВ) — модифицированный восьмицветовой тест М. Люшера. Тест предназначен для изучения актуального состояния индивида, а также неосознаваемых, глубинных проблем личности, базисных потребностей, индивидуального стиля переживания, типа реагирования на стресс.

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье Филлиона». Тест предназначен для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Выделяют три уровня стресса: высокий, средний, низкий. Высокий уровень стресса свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости

применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Средний уровень стресса говорит о том, что требуется соблюдать режим труда и отдыха, наладить свой режим дня. Низкий уровень стресса свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к действующим нагрузкам.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн.

Методика предназначена для определения уровня самооценки и уровня притязаний.

Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова

(ДДО). Методика предназначена для выявления склонностей в различных типах профессий в соответствии с классификацией типов профессий.

Опросник профессиональных предпочтений Дж.

Холланда (ОПП). Данный тест разработан для исследования профессиональных интересов и предпочтений человека.

Психогеометрический Тест Сьюзен Деллиндер. Проективная методика исследования личности, характера и предпочтений.

Психографический тест Либина (ТиГр, тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических форм»). Проективная психодиагностическая методика, объединяющая произвольное изображение фигуры человека и неосознанное предпочтение обозначения геометрических форм.



Индивидуально-типологический опросник/Методика Собчик.

В рамках изучения типологических особенностей личности на сменах чаще проявлялись такие качества подростка, как вспыльчивость (эмоциональная возбудимость), обидчивость. Эмоциональная возбудимость, помимо индивидуальной психологической работы, может корректироваться изменением режимных моментов.

Психологические методики исследования самооценки личности представлены в Приложении 3.

ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Программа тренингов выстраивается под тематику и расписание профильной смены. Психолог обязательно проговаривает упражнения с вожатыми, чтобы исключить повторения при работе с детьми. Время каждого занятия варьируется от 2 до 2,5 часов. Программа тренинговых занятий имеет обязательные этапы.

1. Знакомство участников смены друг с другом, ознакомление с правилами работы. На этом этапе каждый из участников смены высказывает свои пожелания о том, чтобы он хотел получить и чем бы мог поделиться. На первом вечернем сборе отряда — отрядной свечке — важно создать атмосферу доверия и поддержки для каждого участника. Отрядная свечка должна быть продумана, начиная с оформления помещения, дополнительного оборудования (предметов) необходимого для ее проведения, заканчивая рассадкой и упражнениями. В дальнейшем возможны тематические вечерние свечки.

2. Занятия по результатам диагностики детей в начале смены. Тематические занятия проводятся с группами детей, сформированных в соответствии с выявленной проблематикой.

3. Основной блок занятий, связанный с общей программой смены.

ВИДЫ ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

- **организационный тренинг** способствует формированию новых знаний и навыков, адаптации к новым условиям и правилам, обмен опытом;
- **тренинг на командообразование** поможет объединить его участников в команду, сориентироваться на командную цель, повысить лояльность в команде, преодолеть кризисные этапы, улучшить психологический климат в коллективе;
- **исследовательский тренинг** поможет разобраться в своих ограничениях или получить эмоциональный опыт, или опыт осознания чего-либо;
- **социально-психологический тренинг** направлен на формирование поведенческих умений и навыков, смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения;
- **мотивационный тренинг** повысит мотивацию к достижению целей и снизит мотивацию к избеганию неудач;

■ **моделирующий тренинг** содержит набор упражнений, помогающий подросткам лучше справляться с жизненными и личностными трудностями;

■ **тренинг развития личности** направлен на познание себя, развитие чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности, страха и т. п., реализацию себя в поведении и деятельности, утверждение своих прав и собственных ценностей.

При анализе проведенных тренинговых занятий следует отмечать включенность детей, их активность, инициативу в обсуждениях, дискуссиях в первые дни профильной смены.

Рекомендованные к работе программы тренинговых занятий: «Встреча. Знакомство. Сплочение»; «Механизм нашего ресурса. Его источники»; «Страхи: обнаружение, совладание, копинг-стратегии»; «Стоп-конфликт»; «Искусство общения»; «Я — целый мир»; «Разговор о любви»; «Мой профессиональный выбор»; «Моя карта жизни».

При использовании рассматриваемого формата психологической работы с данной категорией детей желательно начинать тренинг после адаптации участников смены к новым условиям, за исключением тренинга на знакомство.

4. Заключительный блок. Подведение итогов работы, обратная связь, предоставление рекомендаций каждому ребенку, в том числе тем, кто не участвовал/отказывался от работы в группе или индивидуально, в виде индивидуального дневника «Послезавтра».

Дневник «Послезавтра» — это специальный бланк с символикой проекта «Послезавтра» (см. Приложение 4). Заполнять его можно как индивидуально, так и на тренинговом занятии. При этом можно использовать разные упражнения.

Например, при выполнении задания «Корреспондент» ребята работают в парах. Сначала один берет интервью и заполняет анкету собеседника, затем второй делает то же самое. Автопортреты рисуют сами ребята. Далее по кругу те, кто брал интервью, рассказывают о собеседнике. В конце смены психолог в этом дневнике дает рекомендации/пожелания каждому ребенку и возвращает дневники детям.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Цель консультирования подростков — оказание поддержки в период взросления, помощи в самореализации, самопознании, самоутверждении; содействие в формировании чувства уверенности и способности в будущем справляться с жизненными трудностями.

В центре внимания находится ребенок, который не понимает свои природные задатки, ведущие черты характера. По результатам обследования можно понять, насколько уравновешенным является ребенок, какие особенности его характера акцентированы, находится ли он в благоприятной ситуации или дезадаптирован.

Индивидуальная работа с детьми проводится ежедневно, иногда в оперативном режиме с помощью следующих методов: беседа, наблюдение, психологическое консультирование, интервью, активное, включенное и эмпатичное слушание, работа с метафорическими ассоциативными картами, арт-терапевтические упражнения, элементы песочной и сказкотерапии, гештальт-терапия, релаксационные упражнения, техники Mindfulness (Майндфулнесс) — искусство управления вниманием, упражнения на развитие интеллектуальных способностей, рисуночные техники, метод «Позитивной транскультуральной Психотерапии», методы и практики когнитивно-поведенческой психотерапии, технологии НЛП, методы трансперсональной психотерапии.

Наиболее востребованные темы для индивидуальных консультаций:

- собственные личностные, умственные особенности («А что у меня вышло по тестам?», «Я хочу с Вами поговорить о себе»);
- свой внешний облик («Я угловат и неуклюж», «У меня непривлекательная внешность»);
- эмоциональные отношения между юношами и девушками («Кого из двух мальчиков мне выбрать?», «Стоит ее сегодня пригласить на танец или лучше ей написать о своих чувствах?»);

- устремленность в будущее, построение жизненных планов («Я хочу поступить в вуз, но мои родители еще не устроились на работу, смогут ли они мне помочь?», «Я боюсь ЕГЭ!»);
- отношения с родителями/лицами, заменяющими родителей (опекуны, отчим-мачеха): «Папа очень многому меня научил, он хочет, чтобы у меня было все хорошо, но почему я не хотел бы так же воспитывать своих будущих детей?», «У меня сложные отношения с родителями»);
- неприятие сверстниками («Почему они на меня злятся, что я делаю не так?», «Они говорят, что я болтун»);
- тревожность, фобии, панические атаки.

В рамках консультационной работы наиболее часто детьми формулируются следующие проблемы: отношения с социумом (родители/сверстники), свое будущее, принятие себя, страх смерти, поиск смысла жизни. Соответственно, психологам нужно иметь адекватный психологический инструментарий и быть готовыми прорабатывать данные проблемные ситуации с детьми.

КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА СМЕНЫ

Еще одна форма работы психологов — это проведение общелагерных мероприятий, в которых участвуют все отряды: это квесты, игры по станциям, творческий психологический вечер, ролевые игры. Мероприятия формируются под задачи, которые в большей степени актуальны в определенный период смены. Например, дети не умеют экологично выражать эмоции, следовательно, планируется мероприятие про эмоции. Не умеют договариваться и слушать друг друга — организуется мероприятие на развитие умений договариваться.

Рекомендуем следующие мероприятия.

1. **Игра по станциям «Эмоции в жизни человека».** Каждая станция носит название определенной эмоции. Проходя от станции к станции, дети в игровой форме знакомятся с миром эмоций, учатся определять, понимать, проявлять, безопасно для себя и окружающих демонстрировать их.
2. **Игра на переговоры «Город Мечты».** Все отряды создают один макет города Мечты. У каждого отряда свой район, в каждом районе есть обязательный объект. Например, электростанция, снабжающая весь город энергией. Сначала необходимо построить свой район. Затем отдельные районы объединить в город, подключив все районы к электростанции. Для того, чтобы районы объединились и стали настоящим городом, нужно договориться. Для этого от отряда выбирается один человек — парламентар. Для всех парламентаров назначается определенное время, когда они собираются все вместе и обсуждают проект. Чтобы город мог полноценно

функционировать, необходимо наладить взаимодействие между отрядами. В этом случае очень важно дипломатическое искусство парламентаря, а также его умение грамотно и достоверно донести информацию до своего отряда.

3. **«Фестиваль эмоций».** Фестиваль проводится после отрядных тренингов на эмоции и чувства. Каждый отряд готовит творческое выступление про эмоции. Главное — показать, чем полезна эмоция и правильная реакция на нее. Далее каждый отряд показывает свое выступление на сцене. Обязательным условием является участие всех ребят из отряда.

4. **Развивающая игра по станциям «Ты — классный!».**

Цель игры — развитие уверенности в себе. Игра проходит по станциям: кибербуллинг, великий мастер, кроссворд, скульптура и глина, помощи другу. На каждой станции отряд выполняет задания. Акцент делается на поддержку каждого члена команды.

5. **Коллективное творческое дело** на развитие коммуникации, принятия, эмпатии.

Ведущей деятельностью в условиях формирования временного детского коллектива является игра. Во время игры ребенок получает новые впечатления, знания, приобретает социальный опыт. Важно обращаться к эмоциональной сфере детей, проводить рефлексию после мероприятий: что хотелось бы улучшить, выяснить, что чувствовал ребенок в процессе игры. Необходимо побудить детей говорить искренне, позволить себе встать на путь открытости или хотя бы попробовать прикоснуться к этому.



Опираясь на возрастные особенности и опыт работы с рассматриваемой категорией детей, можно выделить следующие рекомендации по их адаптации к условиям смены:

- создание условий для осознанного выбора ребенком и им принятия решений;
- создание условий для осознания ребенком «Я — Концепции» и установления личных границ;
- диалог с подростком по принципу «равный — равному», что позволит сохранить доверительную атмосферу в отряде;
- проявление гибкости в корректировке программы смены в целях урегулирования конфликтных ситуаций.

Большой интерес подростки проявили к просмотрам фильмов и их последующему совместному обсуждению.

Работа с детьми в мини-группах

Это формат работы в группе из 4–6 человек. Группа собирается по запросу: профориентация, самопознание, развитие эмоционального интеллекта, запрос на арт-практики.

Психологический кружок

Организуется для детей, которым на данный момент психология интересна в качестве дальнейшей сферы деятельности, повышения своих компетенций и/или развития эмоционального интеллекта, с целью прокачать свои качества, усилить слабые стороны.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ

В ходе комплексной работы решаются следующие задачи:

- ♥ сплочение группы, создание позитивного настроения и принимающего взаимодействия;
- ♥ помощь в приобретении социально-психологического опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- ♥ содействие в осознании и принятии детьми их индивидуально-психологических особенностей;
- ♥ помощь в обретении детьми согласованности с социальной средой;
- ♥ формирование навыков бесконфликтного взаимодействия в среде сверстников;
- ♥ отработка навыков объективной оценки собственных действий и действий сверстников;
- ♥ оценивание степени влияния окружающих на собственное поведение;
- ♥ освоение конструктивных способов взаимодействия;
- ♥ помощь в работе со страхами, овладение навыками преодоления страхов;

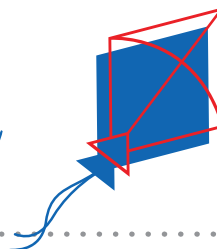
- ♥ коррекция самооценки подростков;
- ♥ профилактика депрессивного и саморазрушающего поведения у подростков;
- ♥ особенности во взаимодействии с противоположным полом в период подросткового возраста;
- ♥ развитие навыков активизации внутренних позитивных ресурсов;
- ♥ психологическая разгрузка, овладение навыками самопомощи и принятие возможности получения психологической помощи;
- ♥ профессиональное самоопределение подростка и построение картины будущего.

По завершении смены с каждым ребенком заполняется дневник «Послезавтра» с рекомендациями от психологов по результатам психологического сопровождения. В дневнике прорисованы визуальные напоминания психологических техник, которые отрабатывались в ходе психологических занятий, отмечены основные жизненные ориентиры и точки опоры ребенка.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Современная ситуация ставит перед специалистами, работающими с детьми, сложные и ответственные задачи. И обязывает в оперативном порядке создавать и осваивать новые уникальные методы работы, изучать адекватные практики российских и зарубежных специалистов, вырабатывать актуальные подходы психолого-педагогической деятельности. Профильные смены «Послезавтра» находят отклик у детей и родителей. Мы получаем позитивную обратную связь, дети продолжают общаться, а мы продолжаем вместе с ними учиться эффективной бережной помощи им. Этот опыт может использоваться специалистами всех уровней в разных российских регионах при организации детского отдыха.

Эта профильная смена создается и совершенствуется на наших глазах, внедряется «с колес». Наполнение содержанием идет параллельно с изучением эффективности подходов, наблюдением за ее внутренней динамикой и потребностями в квалификации специалистов. Этот опыт нуждается в серьезном анализе, научном обосновании. Параллельно с практическим поиском, мы приглашаем к нашей деятельности ученых и исследователей, чтобы строить совместную работу в русле доказательного подхода. Нам важно понимать, что действительно помогает детям, а что нет.

Главное в том, что у детей есть запрос на помощь и поддержку. Они нуждаются в оперативной социальной адаптации и психолого-педагогическом сопровождении здесь и сейчас, эту работу нельзя откладывать на потом. Тогда они завтра уверенно войдут в образовательную систему, найдут ответы на свои вопросы, начнут вести нормальную жизнь, соответствующую возрасту. Послезавтра эти дети смогут выстроить свою адекватную жизненную траекторию, образовательные маршруты и стать успешными взрослыми.

Будем рады, если вы, уважаемые читатели, поможете нам выстроить наше общее послезавтра, направив свои предложения и пожелания по адресу электронной почты poslezavtra@stranadlyadetei.ru

ПОСЛЕЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ.



Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ГЛОССАРИЙ

Агрессия — индивидуальное или групповое поведение, направленное на нанесение физического или психологического ущерба другому человеку или социальной группе.

Антипатия — устойчивое отрицательное эмоциональное отношение индивида к другому человеку (социальной группе); проявляется в неприязни, недоброжелательности.

Компромисс — стратегия поведения субъектов в конфликте, ориентированная на определенные взаимные уступки.

Коммуникативная компетентность — совокупность знаний, умений и навыков, необходимых человеку для общения с людьми, является комплексным навыком использовать адекватные ситуации способы общения.

Конфликт — столкновение противоположно направленных взглядов, позиций и интересов; противоборство преследующих свои цели двух и более сторон.

Конфликтная ситуация — накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия и объективно создающие почву для реального противоборства между этими субъектами. Состояние в отношениях сторон, вызванное актуализацией существующих между ними противоречий по поводу ценностей, интересов или правил поведения и характеризующееся негативным эмоциональным фоном и искажением восприятия.

Процесс коммуникации — процесс обмена информацией между двумя или более людьми. Цель коммуникационного процесса — обеспечить понимание информации, которую можно называть сообщением. Знание роли и содержания каждого из этапов позволяет более эффективно управлять процессом в целом.

Медиация — переговорный процесс по разрешению конфликта с участием посредника — медиатора; технология конструктивного разрешения конфликтов с участием третьей нейтральной стороны (медиатора), помогающей конфликтующим сторонам достичь соглашения, которое обе стороны считают взаимовыгодным и справедливым.

Межличностные конфликты — противоборство личностей в процессе социального взаимодействия, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или личных антипатий.

Мотивы — истинные внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту.

Образ «Я» подростков — относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление подростка о самом себе.

Обратная связь — воспринимаемая человеком реакция других людей на его деятельность (поведение и слова). Без обратной связи человек не сможет скорректировать собственное поведение в процессе общения.

Самооценка подростков — характеризуется нестабильностью. При заниженной самооценке подросток недооценивает свои возможности, стремится к выполнению только самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной самооценке он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться, что также негативно сказывается на развитии его личности.

Ценности подростков — разделяемые среди подростков убеждения относительно целей, к которым люди должны стремиться, и основных средств их достижения. В результате современных исследований сложилось мнение, что для подростков наиболее значимы ценности высокого материального положения и достижения благополучия и достатка. Среднее место по степени значимости занимают активные социальные контакты, собственный престиж и развитие себя. Менее значимы ценности сохранения собственной индивидуальности и духовного удовлетворения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

1. **Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**, с помощью которой можно сделать вывод о трех основных параметрах самооценки: высоте, устойчивости и реалистичности;
2. **Методика исследования самооценки личности по Будасси**, которая позволяет провести количественное исследование самооценки, выявив уровень и адекватность самооценки, отношение идеального и реального «Я». Данная методика является одной из самых популярных в психологии, и дает возможность провести количественное исследование самооценки, выявив уровень и адекватность самооценки, отношение идеального и реального «Я». Стимульный материал представляет собой набор 48 свойств личности — «вдумчивость», «мечтательность», «развязность» и так далее. Основу этого метода составляет принцип ранжирования. Цель обработки результатов — определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Методика исследования Будасси предполагает самооценивание человека, которое может происходить двумя способами. Первым является сопоставление своих притязаний с реальными, объективными показателями своей деятельности. Вторым путем является сравнение себя с другими людьми;
3. **Тест Кеттелла**. Данный опросник ориентирован на выявление относительно независимых 16 факторов личности. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты. Фактор MD является дополнительным к основным 16-ти и выделен в личностной методике Кеттелла для форм C и D. Средние значения данного фактора характеризуют адекватность самооценки личности, ее определенную зрелость.

4. **Методика исследования самооценки «Лесенка» В.Г. Щур**, помогающая выявить систему представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди, и как соотносятся эти представления между собой. «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой, позволяющий оперативно выявить уровень самооценки и индивидуальный, при котором есть возможность выяснить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей. Стимульный материал представлен в виде лестницы из 7 ступеней: на 1-й ступени располагаются «самые хорошие ребята», на 7-й — «самые плохие», задача ребенка — определить свое место на лестнице. Так как данная методика ориентирована на детей, то большое значение имеет создание атмосферы доверия, открытости, доброжелательности, необходимо обращать внимание на комментарии, которые дает ребенок в процессе исследования.
5. **Тест межличностных отношений Т. Лири** предназначен для оценки наблюдаемого поведения людей, для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. С помощью данной методики можно выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. Данный опросник включает 128 оценочных суждений, представленный 8 типами отношений, которые образуются в 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений.
6. **Методика диагностики самооценки психических состояний Г.Ю. Айзенка** применяется для диагностики самооценки таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Стимульный материал представлен в виде перечня психических состояний, присущих/не присущих испытуемому. В результате интерпретации результатов можно определить характерную для испытуемого степень выраженности исследуемых состояний.

7. Методика А.И. Липкиной «Три оценки», с помощью которой определяется уровень самооценки, устойчивость или неустойчивость самооценки, аргументация самооценки; тест «Оцени себя сам», где можно выявить адекватную, неадекватно завышенную и неадекватно заниженную самооценку испытуемых; методика «Справлюсь или нет?», направленная на определение оценочной позиции, и многие другие методики.

8. Методика определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова и методика самооценки «Дерево» Д. Лампен (модификация — Л.П. Пономаренко). Обе методики направлены на выявление уровня самооценки ребенка. В рамках первой методики исследования самооценки ребенок среди 8 кружков должен выбрать тот, в котором, по его мнению, он находится. Во второй методике стимульный материал представлен в виде нарисованного дерева с лесными человечками, каждый из которых имеет свое положение, свое занятие, у каждого свое настроение, задача ребенка — выбрать фигуру, с которой он ассоциирует себя больше остальных.

Также существует ряд методик, направленных на оценку идеального «Я», образа «Я» («Кто Я» М. Куна), оценки себя «Оцени себя сам» и многие другие. Независимо от выбранной методики работа с ними требует определенных навыков и знаний, профессиональных компетенций и опыта.

Существует множество специализированных, стандартизированных методик, которые позволяют рассмотреть поведенческие особенности на основании различных показателей. Специалисты довольно часто используется опросник SDQ (опросник сильных сторон и трудностей) для оценки благополучия детей, поскольку это стандартизированный инструмент с высокой оценкой достоверности всех предоставленных переводов.

Опросник «Сильные стороны и трудности» (CCT) — это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков от 4 до 17 лет, в частности: эмоциональных симптомов, проблем с поведением, гиперактивности/внимательности, проблем взаимоотношений со сверстниками, просоциального поведения. SDQ состоит из трех анкет, которые заполняются: одна учителем (педагогом), одна учеником (в зависимости от возраста) и одна родителями. В них содержатся одни и те же вопросы, сформулированные немного по-разному.

Каждая анкета состоит из 25 вопросов, оценивающих следующие области:

- 5 по эмоциональным симптомам;
- 5 по проблемам поведения;
- 5 по гиперактивности;
- 5 по проблемам взаимоотношений со сверстниками;
- 5 по просоциальному поведению.

Методика имеет некоторые ограничения и выполняет роль поведенческого скрининга, в основном ориентированного на объективные критерии психического здоровья²².

Пользуются интересом и бывают востребованы в работе с подростками от 14 лет и старше профессиональные тесты и опросники. Рассмотрим несколько из них.

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова. Методика предназначена для выявления склонности (предрасположенности) человека к определенным типам профессий. Представляет собой достаточно короткий опросник, состоящий из 20 альтернативных суждений. По результатам обследования, в соответствии с ключом, выявляется ориентация человека на 5 типов профессий, по классификации Е.А. Климова: человек-природа; человек-техника; человек-человек; человек-знаковая техника, знаковый образ; человек-художественный образ.

Тест Дж. Голланда (модификация Г.В. Резапкиной) для определения социальной направленности личности. Тест состоит из 42 пар профессий. Тест описывает шесть типов личности: реалистичный (R), исследовательский (I), артистичный (A), социальный (S), предприимчивый (E) и традиционный (C). Каждому типу соответствует род деятельности, к которой человек данного типа имеет наибольшую предрасположенность и способности.

Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши. (модификация Г.В. Резапкиной). Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличие от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

ДНЕВНИК «ПОСЛЕЗАВТРА»



РЕКОМЕНДАЦИИ		
НАДО ОБДУМАТЬ	ИМЯ	ЛИЧНОСТЬ
МОН МЕНТЫ	ФАМИЛИЯ	ТВОРЧЕСТВО
ТРУДНОСТИ	ВОЗРАСТ	ПРОФЕССИЯ
МОН ДОСТИЖЕНИЯ	АВТОПОРТРЕТ	ХОДУ СДЕЛАТЬ НА СМЕНИ
НЕ ЛЮБЛЮ	ЛЮБЛЮ	ТВОЙ ПСИХОЛОГ

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». — Москва. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения 08.04.2024 г.).
2. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
3. Биктина, Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учеб. пособие / Н. Н. Биктина; Оренбургский государственный университет. — Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. — 166 с.
4. Борисова, А. С. Троллинг как новое социальное явление в системе интернет-коммуникации // Теория и практика общественного развития. — 2019. — № 8 (138). — С. 13-16.
5. Бурлакова, Н. С. Психическое развитие детей, переживших массовые бедствия: от изучения последствий к проектированию развития на основе культурно-исторического анализа [Текст] / Н. С. Бурлакова // Национальный психологический журнал. — 2018. — № 1 (29). — С. 17-29.
6. Васильева, А. В., Караваева, Т. А., Радионов, Д. С., Старунская, Д. А. Алгоритм диагностики посттравматического стрессового расстройства. — Текст: электронный / А. В. Васильева, Т. А. Караваева, Д. С. Радионов, Д. А. Старунская // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. — 2023. — № 57 (1). — С. 83-95. — URL: <https://www.bekhterevreview.com/jour/article/view/808> (дата обращения 28.04.2024).
7. Журавлев, А. Л. Психология совместной деятельности / А. Л. Журавлев. — М.: Ин-т психологии РАН, 2005. — 638 с.
8. Захарова, Н. М. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям [Текст] / Н. М. Захарова, М. Г. Цветкова // Психология и право. — 2020. — Т. 10. — № 4. — С. 185-197.
9. Захарова, Н., Милехина, А., Баева, А., Велисевич, Д. Психические последствия пережитого стресса у детей, возвращенных из зоны боевых действий [Текст] / Н. Захарова, А. Милехина, А. Баева, Д. Велисевич // Norwegian Journal of Development of the International Science. — 2021. — № 75-1. — С. 42-46.
10. Захарова, Н. М., Баева, А. С., Щелконогова, В. О. Характеристика психических и поведенческих нарушений у детей, длительно находившихся в зоне локального военного конфликта [Текст] / Н. М. Захарова, А. С. Баева, В. О. Щелконогова // Актуальные проблемы психиатрии и наркологии в современных условиях: материалы всероссийской научно-практической конференции «II Кандинские чтения» (Чита, 10-11 июня 2021 года). — Чита: РИЦ ЧГМА, 2021. — С. 45-47.
11. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
12. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. — 944 с.

13. Книга вожатого: методическое пособие для вожатых. — Нижний Тагил: Репринт, 2023 г. — 300 с.
14. Ковалевская, А. П. Влияние экстремальной ситуации военного конфликта на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста [Текст]/А. П. Ковалевская // Вестник Вятского государственного университета. — 2020. — № 2. — С. 142-149.
15. Колмаков Д. А., Галеева Е. А. Психологическая помощь детям, попавшим в экстремальную ситуацию [Текст]/Д. А. Колмаков, Е. А. Галеева // Молодой ученый. — 2015. — № 6-4. — С. 24-27.
16. Литвинцев, С. В. Боевая психическая травма/С. В. Литвинцев, Е. В. Снедков, А. М. Резник. — М.: Медицина, 2005. — 432 с.
17. Луговцова, Е. И. Организация школьной службы медиации/Е. И. Луговцова, Ю. Н. Егорова. — Минск: Национальный институт образования, 2017. — 200 с.
18. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях/И. Г. Малкина-Пых // М.: Эксмо. — 2005. — 960 с.
19. Падун, М. А. Регуляция эмоций и эмоциональная безопасность ребенка в семье [Текст]/М. А. Падун // Современная зарубежная психология. — 2017. — Т. 6. — № 2. — С. 27-35.
20. Перечень основных нормативных правовых актов, необходимых для руководства и использования в работе организациями отдыха детей и их оздоровления (независимо от организационно-правовых форм и форм собственности) при организации отдыха детей и их оздоровления/Электронный ресурс // Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Министерства просвещения Российской Федерации: официальный сайт. — URL: <https://детскийотдых.рф/page/1580129739027-normativno-pravovoe-obespechenie-raboty-organizacij-otdyha-detej-i-ih-ozdorovleniya> (дата обращения 06.05.2024).
21. Попель, Н. В., Медведева, А. В., Лопашова, С. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей, оказавшихся в зоне вооруженного конфликта. — 2022. — 432 с.
22. Практикум по психологии посттравматического стресса/под ред. Н. В. Тарабриной. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
23. Селье, Г. Стресс без дистресса/Г. Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 128 с.
24. Снедков, Е. В. Боевая психическая травма (клинико-патогенетическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы): диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук; Е. В. Снедков; Санкт-Петербургская военно-медицинская академия. — Санкт-Петербург, 1997. — 438 с.
25. Спиридонова, С. Б., Карпушова О. А., Шубина А. С. Психолого-педагогические особенности детей, переживших военные действия, и их учет в работе педагога [Текст]/С. Б. Спиридонова, О. А. Капушова, А. С. Шубина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2023. — Т. 17. — № 3. — С. 80-88.
26. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук; Н. В. Тарабрина; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2008. — 356 с.
27. Уварина, Н. В. Эмоциональная поддержка в структуре первой помощи детям в экстремальной ситуации [Текст]/Н. В. Уварина // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. — 2014. — № 3. — С. 48-51.

ЛИТЕРАТУРА НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ

28. Bourne, P.S. Men, Stress and Vietnam/P.S. Bourne. First Edition. — Boston: Little Brown & Company, 1970-240 с.
29. Classen C. C. et al. Posttraumatic personality disorder: A reformulation of complex posttraumatic stress disorder and borderline personality disorder [Text]/Classen C. C. et al. // Psychiatric Clinics. — 2006. — №1 (29). — P. 87-112.
30. Cohen J. A. et al. Trauma-focused CBT for youth with complex trauma [Text]/Cohen J. A. et al. // Child abuse & neglect. — 2012. — №6 (36). — P. 528-541.
31. Figley, Ch. R. Trauma and Its Wake: The study and treatment of posttraumatic stress disorder [Text]/Ch. R. Figley. — Brunner/Mazel psychosocial stress series, 1986. — V. 1-484 p.
32. Goodman, R. Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire [Text]/R. Goodman // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. — 2001. — №. 11 (40). — P. 1337-1345.
33. Horowitz, M. J. et al. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder/M. J. Horowitz et al. — Text: electronic // Archives of General Psychiatry — 1980-37 (1) — P. 85-92. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7352843/> (дата обращения 06.05.2024).
34. Horowitz, M. J., Weiss, D. S., Marmar, Ch. Diagnosis of posttraumatic stress disorder [Text]/M. J. Horowitz, D. S. Weiss, Ch. Marmar // J. Nerv. Ment. Dis. — 1987. — №175 (5). — P. 267-268; P. 465.
35. Kien. C. et al. Prevalence of mental disorders in young refugees and asylum seekers in European Countries: a systematic review [Text]/C. Kien et al. // European child & adolescent psychiatry. — 2019. — V. 28. — P. 1295-1310.
36. Lazarus, R. S. The study of psychological stress/R. S. Lazarus, E. M., Jr. Opton // Anxiety and Behavior/In C. D. Spielberger (Ed). — N. Y.: Academic Press, 1966. — P. 225-262.
37. Leopold R. L., Dillon H. Psycho-anatomy of a disaster: A long term study of post-traumatic neuroses in survivors of a marine explosion [Text]/R. L. Leopold., H. Dillon/American Journal of Psychiatry. — 1963. — V. 119. — №. 10. — P. 913-921.
38. Pfeiffer E. et al. Effectiveness of a trauma-focused group intervention for young refugees: A randomized controlled trial/E. Pfeiffer et al./Journal of Child Psychology and Psychiatry. — 2018. — №11 (59). — P. 1171-1179. — URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12908> (дата обращения 06.05.2024).
39. Slone, M., Shoshani, A. Children affected by war and armed conflict: parental protective factors and resistance to mental health symptoms/M. Slone, A Shoshani. — Text: electronic // Front Psychol. — 2017. №8. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28878705/> (дата обращения 06.05.2024).
40. Smith P. et al. Teaching Survival Techniques: a group leaders» manual for child survivors of war and disaster [Text]/P. Smith et al. // The Children and War Foundation — Bergen: Children and War Foundation, 1999.
41. Van der Kolk, B. A. The psychological processing of traumatic experience: Rorschach patterns in PTSD [Text]/B. A. van der Kolk, C. P. Ducey // J. of Traumatic Stress. — 1989. — V. 2. — P. 259-274.
42. Yule, W. et al. Children and war: the work of the Children and War Foundation [Text]/W. Yule et al. // European Journal of Psychotraumatology. — 2013. — V. 4. — №. 1. — P. 184-194.

ССЫЛКИ

Стр. 6

¹ Leopold, R. L., Dillon, H. Psycho-anatomy of a disaster: A long term study of post-traumatic neuroses in survivors of a marine explosion / R. L. Leopold., H. Dillon / American Journal of Psychiatry. – 1963. – V. 119. – №. 10. – P. 913-921.

² Bourne, P. S. Men, Stress and Vietnam / P.S. Bourne. First Edition. — Boston: Little Brown & Company, 1970 —P. 233.

³ Figley, Ch. R. Trauma and Its Wake: The study and treatment of posttraumatic stress disorder / Ch. R. Figley. – Brunner / Mazel psychosocial stress series, 1986. – V. 1 – 484 p.

⁴ Horowitz, M. J. et al. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / M. J. Horowitz et al. – Text: electronic // Archives of General Psychiatry – 1980 – 37 (1) – P. 85–92. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7352843/> (date of the application 2024.05.06).

⁵ Classen, C. C. et al. Posttraumatic personality disorder: A reformulation of complex posttraumatic stress disorder and borderline personality disorder [Text] / Classen C. C. et al. // Psychiatric Clinics. — 2006. — № 1 (29). — P. 87-112.

⁶ Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: дис. ... докт. психол. наук / Н.В. Тарабрина. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 356 с.

⁷ Васильева, А.В., Караваева, Т.А., Радионов, Д.С., Старунская, Д.А. Алгоритм диагностики посттравматического стрессового расстройства / А. В. Васильева, Т. А. Караваева, Д. С. Радионов, Д. А. Старунская // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева. – 2023. – № 57(1). – С. 83-95. – URL: <https://www.bekhterevreview.com/jour/article/view/808> (дата обращения 28.04.2024).

⁸ Захарова, Н. М. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям / Н. М. Захарова, М. Г. Цветкова // Психология и право. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 185–197.

Kien, C. et al. Prevalence of mental disorders in young refugees and asylum seekers in European Countries: a systematic review / C. Kien et al. // European child & adolescent psychiatry. – 2019. – V. 28. – P. 1295-1310.

Стр. 21

¹⁰ Спиридонова, С. Б., Карпушова, О. А., Шубина, А. С. Психолого-педагогические особенности детей, переживших военные действия, и их учет в работе педагога / С. Б. Спиридонова, О. А. Капушова, А.С. Шубина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 80-88.

¹¹ Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых // М.: Эксмо. –2005.

Биктина, Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учеб. пособие / Н.Н. Биктина: Оренбургский государственный университет. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Стр. 22

¹² Захарова, Н., Милехина, А., Баева, А., Велисевич, Д. Психические последствия пережитого стресса у детей, возвращенных из зоны боевых действий / Н. Захарова, А. Милехина, А. Баева, Д. Велисевич // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2021. – № 75-1. – С. 42-46.

Попель, Н. В., Медведева, А. В., Лопашова, С. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей, оказавшихся в зоне вооруженного конфликта. – 2022.

¹³ Ковалевская, А. П. Влияние экстремальной ситуации военного конфликта на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста / А.П. Ковалевская // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – №. 2. – С. 142-149.

Стр. 23

¹⁴ Cohen, J. A. et al. Trauma-focused CBT for youth with complex trauma / J. A Cohen et al. // Child abuse & neglect. – 2012. – Т. 36. – №. 6. – С. 528-541.

Колмаков, Д. А., Галеева, Е. А. Психологическая помощь детям, попавшим в экстремальную ситуацию / Д.А. Колмаков, Е.А. Галеева // Молодой ученый. – 2015. – №. 6-4. – С. 24-27.

¹⁵ Smith, P. et al. Teaching Survival Techniques: a group leaders' manual for child survivors of war and disaster / P. Smith et al. // – Bergen: Children and War Foundation, 1999.

Стр. 24

¹⁶ Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г Малкина-Пых // М.: Эксмо. – 2010. – 2005.

Захарова Н., Милехина А., Баева А., Велисевич Д. Психические последствия пережитого стресса у детей, возвращенных из зоны боевых действий. – № 75-1. – С. 42-46.

¹⁷ Биктина Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учеб. пособие – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

¹⁸ Падун М.А. Регуляция эмоций и эмоциональная безопасность ребенка в семье / М.А. Падун // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 27-35.
Slone M., Shoshani A. Children affected by war and armed conflict: parental protective factors and resistance to mental health symptoms / M. Slone, A. Shoshani // Front Psychol. – 2017. - № 8. – 2017.

¹⁹ Уварина Н. В. Эмоциональная поддержка в структуре первой помощи детям в экстремальной ситуации / Н.В. Уварина // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2014. – №. 3. – С. 48-51.

Стр. 32

²⁰ Yule W. et al. Children and war: the work of the Children and War Foundation / W. Yule et al // European Journal of Psychotraumatology. – 2013. – Т. 4. – №. 1. – С. 184-194.
Pfeiffer E. et al. Effectiveness of a trauma-focused group intervention for young refugees: A randomized controlled trial / E. Pfeiffer et al // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2018. – Т. 59. – №. 11. – С. 1171-1179. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12908>.

Стр. 77

²¹ Журавлев, А.Л. Психология совместной деятельности / А. Л. Журавлев. — М.: Ин-т психологии РАН, 2005. — 638 с.

Стр. 83

²² Goodman R. Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire / R. Goodman // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. – 2001. – V. 40. – №. 11. – С. 1337-1345.

ББК 6/8
74
88
УДК 1174
П

Научные рецензенты:

Федеральный центр развития программ социализации подростков ФГБУ "Центр защиты прав и интересов детей";

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ.

Методическое руководство подготовлено Благотворительным фондом «Страна для детей» при поддержке аппарата Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка.

Методические рекомендации разработаны в рамках стратегической программы «Страна для детей» Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка.

Выражаем благодарность сотрудникам Санкт-Петербургского государственного университета за предоставленные материалы и экспертизу.

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

Как помочь детям из зон боевых действий, новых и приграничных регионов преодолеть психологические травмы и адаптироваться к новым условиям жизни? Что должны знать специалисты по социальной работе, педагоги, организаторы детского отдыха, психологи, советники по воспитанию — все специалисты, работающие с детьми в детских оздоровительных лагерях и других детских организациях?

Данное методическое руководство обращает внимание на особенности общения и работы с детьми с симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Цель руководства — методическая помощь профильным специалистам по организации и проведению профильных смен с целью социальной адаптации и психологической поддержки целевой группы для формирования нового позитивного социального опыта в освоении традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

В руководстве значительное место уделяется описанию профильной смены «Послезавтра», содержанию психологического сопровождения, практическим методикам и специфике работы психолого-педагогического коллектива.

© БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «СТРАНА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

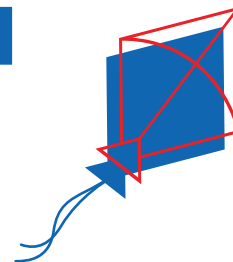
ISBN 978-5-6052684-2-0



ПОСЛЕ-
ЗАВТРА



Страна для детей



Благотворительный фонд

