

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ,
ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИХ С СЕМЬЯМИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

**«Первичная консультация психолога как основа для
построения дальнейшей
эффективной работы с участниками СВО и членами их семьи».**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.А.Потапова – психолог

Содержание

Содержание.....	2
Введение.....	3
Глава 1. Цели и задачи психологической помощи. Направления индивидуального психологического консультирования.....	4
Глава 2. Общие принципы и направления работы.....	7
Глава 3. Особенности работы психолога с семьями погибших.....	11
Литература.....	13

Введение

Оказание своевременной психологической помощи участникам СВО и их семьям является актуальной задачей, поскольку семья, столкнувшись с мобилизацией или решением мужчины заключить контракт и оправиться в зону СВО добровольцем, оказалась в кризисной ситуации. С одной стороны, произошли изменения в структуре семьи, требующие перераспределения ролей, привычного уклада жизни семьи, отказа от ближайших семейных планов и целей. С другой, члены семьи оказались в ситуации постоянной тревоги и страха за жизнь близкого, неопределенности будущего и необходимостью совладания с длительным стрессом в настоящем. Помимо этого, часть семей столкнулась с непониманием, а иногда и негативным отношением ближайшего социального окружения.

Эти факторы негативно влияют на жизнь всех членов семьи: может нарушаться коммуникация в детско-родительских отношениях, активизируются психосоматические заболевания, возникают апатия, эмоциональное истощение, депрессивные состояния. Наличие этих проявлений, безусловно, нарушают возможности семьи к адаптации в кризисной ситуации и становятся фактором риска для сохранения целостности семьи в будущем, поддержки несовершеннолетних, воспитывающихся в семье и поддержки военнослужащего при возвращении из зоны боевых действий.

Организация доступной психологической поддержки для каждого члена семьи участников СВО является важным элементом адаптации семьи к текущей ситуации и активизации ее ресурсов для дальнейшего функционирования.

Ведущую роль в построении дальнейшей эффективной работы с участниками СВО и членами их семьи имеет первая встреча с психологом.

Глава 1. Цели и задачи психологической помощи. Направления индивидуального психологического консультирования.

Получатели психологической помощи: участники СВО и члены их семей.

1. Семьи действующих участников СВО:

- семьи мобилизованных
- семьи военнослужащих
- семьи добровольцев

2. Семьи погибших участников СВО

3. Семьи пропавших без вести участников СВО

Работа с данными категориями семей будет различаться, но существуют общие принципы и направления работы.

Цели и задачи психологического сопровождения:

Цель:

Оказание психологической помощи участникам СВО и членам их семей в преодолении острых кризисных ситуаций, которые оказывают или могут оказать негативное влияние на психическое и/или физическое здоровье получателя услуги.

Задачи:

1. Изменение паттернов неадаптивного поведения
2. Нахождение эффективных подходов для преодоления актуальной проблемы, активизация ресурсов семьи
3. Формирование мотивации членов семьи на дальнейшее получение психологической помощи и/или поддержки

Остановимся подробнее на индивидуальном консультировании, так как именно это направление работы наиболее востребовано получателями услуг.

Основные темы обращений к психологу:

1. Утрата жизненного интереса, депрессия, ощущение безысходности
2. Управление стрессом

3. Перестройка ролевой структуры семьи и адаптация к изменившимся жизненным обстоятельствам
4. Переживание утраты близкого
5. Психологическая поддержка близких и родственников, пропавших без вести.
6. Особенности коммуникации с бойцом в период его нахождения в зоне СВО
7. Возвращение военнослужащего домой из зоны боевых действий.

Процесс психологического консультирования обычно проходит в двух форматах:

Разовая индивидуальная консультация – во время которой собираются основные данные, уточняется запрос, определяются основные пути разрешения жизненной ситуации/актуальной потребности клиента;

Краткосрочное кризисное консультирование – при необходимости дополнительной поддержки семьи/участника СВО. Количество встреч определяется специалистом совместно с обратившимся за психологической помощью.

Работа с каждым клиентом в рамках психологического консультирования включает в себя несколько направлений:

1. Информирование клиента о происходящих с ним изменениях и влиянии событий на его эмоциональное и физическое состояние. Рассказываем о влиянии стресса и особенностях его протекания; роли неопределенности в переживании периода ожидания бойца; как эмоциональное состояние может влиять и влияет на отношения с детьми и окружающими людьми; как можно поддержать детей; как действует на бойца нахождение в боевой обстановке и тд. Цель – показать клиенту, что его состояние нормально и естественно для ситуации, в которой он оказался. Это подход помогает в установлении доверительных отношений с клиентом. Человек, обратившийся за помощью к психологу, понимает, что специалист вовлечен и знает о тех трудностях и переживаниях, с которыми сталкивается получатель услуги.
2. Обучение навыкам стабилизации эмоционального состояния, саморегуляции, планирования и распределения жизненных приоритетов. В этом направлении

активно используем дыхательные практики, упражнения из телесно-ориентированной и арт-терапии.

3. Поиск и активизация личностных и ресурсов семьи. Построение многофакторной системы поддержки и социальной сети, которые могут стать опорой для функционирования семьи как в период ожидания, так и в негативном завершении ситуации. В частности, это направление становится особенно актуальным при работе с утратой и родственниками пропавших без вести.
4. Эмоциональная поддержка. Осуществляется на всех этапах работы и является важнейшей задачей в работе с клиентом, проживающим кризис.

В результате объединения этих направлений работы и постоянная корректировка роли и задач психолога под актуальный запрос клиента в консультационном процессе, происходит стабилизация эмоционального состояния получателя услуги; клиент приобретает навыки совладающего поведения и способен самостоятельно выстраивать систему поддержки семьи.

Глава 2. Общие принципы и направления работы.

Общие рекомендации по взаимодействию с различными категориями семей военнослужащих

1. Общее информирование
2. Поддержка и внимание
3. Включение семьи в социально значимые мероприятия. Социальная интеграция ветеранов СВО.
4. Знание границ собственной компетентности. Профилактика эмоционального выгорания.
5. Индивидуальный подход.

1. Общее информирование:

- Подготовка раздаточного материала по важным для участников СВО и членам их семей темам.
- Информирование об актуальных мерах поддержки участников СВО и членам их семей.
- Формирование списка различных ведомств и служб, оказывающих помощь участникам СВО и членам их семей.
- Обмен контактами.

2. Поддержка и внимание:

С какими эмоциональными проявлениями чаще всего сталкиваются специалисты - плач, агрессия, молчание, страх, тревога и др.

НЕЛЬЗЯ говорить: *«Успокойтесь», «Всё будет хорошо», «Жизнь наладится», «Надо жить дальше», «Вы не правы»* и др.

МОЖНО говорить:

- говорим короткими фразами и медленнее, чем обычно;
- если человек плачет, дайте возможность реакции состояться (выплакаться). Не бойтесь слез – будьте рядом, дайте понять, человеку, что вы ему сочувствуете. Произносите «ага», «да», кивайте головой и др. Если вы видите, что плач не останавливается, предложите воды или постарайтесь переключить внимание человека.
- если столкнулись с агрессией, постарайтесь разговаривать с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять требования к создавшейся ситуации.

Фразы, которые могут пригодиться специалисту в работе с агрессивными клиентами:

- Я вижу, что вы очень возмущены.

- Мне очень жаль, что вам приходится все это переживать.
- Вероятно, мои слова ранили вас? (прозвучали жестко, равнодушно)
- Наверное, я вас не правильно поняла. Давайте попробуем ещё раз.
- Вы вправе не доверять мне с первых минут, давайте начнем с того, о чем вам безопасно говорить со мной.
- Мы собрались здесь в ваших интересах. И мы будем говорить о том, что важно вам.

3. Включение семьи в социально значимые мероприятия. Социальная интеграция ветеранов СВО.

- Приглашение участников СВО и членов их семей на различные мероприятия, выставки, концерты и др.
- Организация выездных мероприятий.
- Создание групп для различных категорий участников СВО и членов их семей.
- Взаимодействие с волонтерскими организациями.
- Проведение праздников.

4. Границы собственной компетентности. Профилактика эмоционального выгорания.

- Мы не можем быть компетентны во всех вопросах, при необходимости направляем семью в необходимые ведомства и службы. При этом, мы можем помочь семье наладить контакт со специалистами из других учреждений.
- Для профилактики профессионального выгорания, стремимся все вопросы решать в рабочее время. Данная рекомендация не касается срочных вопросов, которые требуют вашего немедленного участия в жизни семьи.
- Повышение уровня профессиональной компетентности. Знания помогают чувствовать уверенность во взаимодействии с участниками СВО и членами их семей.
- Участие в супервизиях и интервизиях для специалистов помогающих профессий.
- Ритуалы переключения.
- Качественный отдых, достаточный сон, досуг.

5. Индивидуальный подход.

Как меняются участники боевых действий (все изменения оказываются обязательным условием для выживания на поле боя):

1. Существенно меняется работа мозга, нервной, гормональной, сердечно-сосудистой системы и т.д.
2. Участники боевых действий привыкают жить в режиме тревоги. Они сосредотачиваются на возможных негативных последствиях любых событий. Человек не способен испытывать счастливые переживания, т.к. его организм привыкает работать на выживание (ему не до счастья).

3. В боевых условиях они привыкают к простым трактовкам событий. Делят их на опасные и безопасные, полезные и бесполезные, хорошие и плохие, нравственные и безнравственные.
4. Кардинально меняется восприятие людей и событий. Отдаляясь от людей, они оценивают их в черно-белых красках.
5. Эмоции притупляются – «онемение чувств». При этом на то, что бойцам кажется несправедливым, они могут реагировать агрессивно. Многие изменения остаются для участников боевых действий незаметными. Поэтому знание о том, что происходит в действительности – первый шаг к пониманию и осознанию того факта, что им требуется помощь специалистов.

Как меняются члены семей военнослужащих

Существенно изменяется жизнь семьи. Все значимые процессы семьи протекают в контексте событий «за ленточкой».

- жизнь «от звонка до звонка»;
- постоянный мониторинг социальных сетей и новостей;
- акцентированное общение с другими семьями военнослужащих;
- женам приходится выполнять мужские дела и обязанности; все семейные и ответственные дела ложатся на хрупкие плечи женщин;
- изменяются привычки, ритуалы, стиль поведения, довольно часто меняется социальный статус женщин;

ПОСЛЕДСТВИЯ ТАКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Снижение способности концентрировать внимание (даже на особо важных делах и аспектах жизни)
- «Каша в голове»
- Тревога – то фоновая, то острая – преследующая
- Перепады настроения
- Агрессия, гнев, конфронтация
- Черно-белое восприятие событий
- Катастрофизация
- Туннельное мышление и др.

Работа с членами семей участников СВО прежде всего должна включать в себя:

- Психологическую и социальную подготовку семьи к встрече с участником СВО;
- Всестороннее информирование семьи о специфических личностных особенностях людей, переживших боевой опыт, что в последствии будет способствовать успешной ресоциализации участников боевых действий.

Общие рекомендации членам семьи ветеранов боевых действий и специалистам, работающими с ветеранами боевых действий

1. Подготовка к встрече. Семье стоит заранее подготовиться к возвращению участника боевых действий (посещение индивидуальных и/или групповых занятий с психологом с целью повышения психологической грамотности, чтобы осознавать к чему готовиться и что может произойти...)
2. Поддержка. Подчеркивать, что то, что происходит с ветераном нормально и максимально не демонстрировать свою жалость.
3. Постепенное включение в привычную жизнь. Возвращаем те активности, которые у него были до травмирующих событий, участие в домашних делах и возвращение на работу.
4. Режим дня, сна и отдыха. Первостепенная задача.
5. Питание – разнообразное и регулярное (не пресное, не холодное и д.р.).
6. Наблюдение. Замечаем какие вещи и занятия улучшают состояние ветерана, снижают тревогу. И наоборот избегаем того, что усиливают тревогу и ухудшают ситуацию.
7. Отсутствие гиперопеки! Отношение к ветерану как к ребенку недопустимо и также не нужно его все время опекать.
8. Принятие мысли, что по прежнему может уже не быть. Часто приходится выстраивать отношения заново.
9. Самоподдержка
10. Хочу все знать. Не просите ветерана рассказать о случившемся, ему не станет легче. Родным не нужно играть роль психолога, такое проживание может вызвать повторную травматизацию.
11. Рассказы о произошедшем. Если человек сам заговорил о случившемся, нужно быть готовым его выслушать. Такие рассказы могут изменить ваше отношение к человеку. Это неправильно – нельзя оценивать действия человека, побывавшего на войне.

Глава 3 Особенности работы психолога с семьями погибших

Черты горя:

- глубокое переживание смерти и острая тоска по умершему;
- постоянное размышление об умершем и обстоятельствах его смерти;
- эмоциональная боль;
- подрыв идентичности;
- ощущение бессмысленности жизни;
- трудности в поддержании жизненного уклада;
- неверие и нежелание смириться со смертью близкого человека.

Примерный алгоритм первой встречи с семьёй погибшего:

1. Сбор анамнеза (категория погибшего, срок службы, дата гибели и похорон).
2. Активное слушание, сопереживание, эмпатия.
3. Беседа о стадиях горя.

Общеизвестные стадии горя: шок, отрицание, иррациональные мысли/чувство вины, депрессия, принятия.

Кризис горя начинается с момента утраты, а работа горя начинается с принятия факта смерти.

Теория Дж.Вильяма Воргена – признать факт потери; пережить боль потери; создать новую реальность, без ушедшего; выстроить новое отношение к умершему и продолжить жить.

4. Рассказ о ритуалах переключения, техниках релаксации и ритуалах памяти (символы, церемонии, ритуалы).

5. Беседа о внутренних и внешних ресурсах.

6. Запись на терапевтические встречи с психологом (по запросу клиента)

Нельзя говорить горящему человеку:

1. «Держитесь, крепитесь»
2. «Я вас понимаю»
3. «У вас есть ради кого жить...»
4. «Не плачьте, успокойтесь»
5. «Будьте сильными»
6. «У вас вся жизнь впереди»

7. «Взгляни на свою жизнь. Сколько в ней всего хорошего осталось»
8. «Уберите фотографии, отдайте вещи – легче станет»
9. «Хватит ездить на кладбище»
- 10.«Скоро станет легче»

Можно говорить:

1. «Мне очень жаль»
2. «Я вам сочувствую»
3. «То, что случилось ужасно»
4. «Я даже представить не могу, что вы испытываете»
5. «Чем я могу вам помочь»
6. «Поговорите со мной, я готова вас слушать»
7. «Расскажите о сыне/муже/брате»

Список литературы

1. Малкина-Пых И.Г. Психология горя и утраты. - учебное пособие М., 2021.
2. Экстренная психологическая помощь/ под ред. Ю.С.Шойгу М., 2012
3. Методические рекомендации Министерства здравоохранения РФ:
Мотивирование ветеранов боевых действий, принимавших участие в СВО и членов семей погибших при выполнении задач в ходе СВО к обращению за психологической помощью, М., 2023