



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ (ВETERANОВ) СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Р.И. Кадиева, А.Р. Давудова

Аннотация

Обоснование. Статья посвящена одному из наиболее острых и важных аспектов социальной работы - психологическому сопровождению детей участников специальной военной операции (СВО), погибших на службе, и их семей. От прочности и грамотности данной системы поддержки зависит успешность процесса социальной адаптации и психологического восстановления лиц, перенесших потерю близких и повстречавшихся лицом к лицу с трагедией. Авторами разработаны технологии психологического сопровождения семей участников/ветеранов СВО.

Психологическое сопровождение представляет собой комплексный процесс поддержки, направленный на эмоциональное восстановление и адаптацию семьи к новым условиям жизни после утраты. Основными задачами сопровождения являются снижение уровня тревожности, преодоление посттравматического стресса и создание условий для психологического и социального благополучия семьи.

Целью статьи является разработка и систематизация методов и подходов к психологическому сопровождению семей участников специальной военной операции (СВО), на основе анализа международного и отечественного опыта, для повышения эффективности социальной и психологической поддержки в условиях утраты и посттравматического стресса.

Материалы исследования. Научные статьи и исследования, посвященные психологическому сопровождению детей и семей военнослужащих, переживших утрату, с акцентом на травматический стресс, горе и восстановление; руководства и практики, касающиеся когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и других психотерапевтических подходов, применяемых к детям и подросткам, находящимся в стрессовых ситуациях; нормативные документы и законодательные акты, регулирующие вопросы поддержки ветеранов и их семей, в том числе международный опыт работы с семьями погибших военнослужащих; психологические инструменты и алгоритмы сопровождения, разработанные в международной и отечественной практике, для работы с семьями, потерявшими родственников на военной службе.

Методы исследования. Анализ литературы – изучение и систематизация научных работ и публикаций по теме психологического сопровождения семей военных, а также адаптация зарубежного опыта к российской практике. Сравнительный анализ – сопоставление различных подходов и алгоритмов психологической помощи детям и семьям погибших участников боевых действий, чтобы выявить наиболее эффективные практики. Моделирование – разработка технологий психологического сопровождения на основе собранных данных, учитывая специфику работы с детьми и семьями военнослужащих. Анализ нормативных документов – изучение правовых актов, касающихся социальной и психологической поддержки семей погибших военных.

Для достижения поставленных целей был использован анализ литературы по теме психологической поддержки военных семей, в том числе зарубежных исследований, а также сравнительный анализ различных подходов и алгоритмов сопровождения. Также проведен обзор нормативных документов, регулирующих вопросы социальной и психологической поддержки семей погибших военных в России и за рубежом.

Результаты. Проведен анализ эффективных методов психологической помощи. Исследование выявило наиболее результативные методы психологического сопровождения детей и их семей в условиях переживания утраты. Особой эффективностью обладают подходы,

направленные на работу с посттравматическим стрессом и горем. В частности, методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), техники эмоциональной поддержки и программы, ориентированные на снижение тревожности, особенно эффективны в восстановлении психоэмоционального состояния детей и их адаптации.

В рамках исследования были проанализированы существующие подходы психологической помощи семьям военнослужащих. Эти практики были адаптированы с учётом специфики работы с семьями погибших участников СВО. Были выделены наиболее результативные формы сопровождения, включающие как индивидуальные, так и групповые методы работы, обеспечивающие полноценную эмоциональную поддержку детям и их семьям. Результаты исследования подтвердили необходимость комплексного подхода, который включает взаимодействие специалистов различных областей: психологов, социальных работников, педагогов и медиков. Это обеспечит более полное и эффективное сопровождение детей и их семей, улучшило координацию между службами, что способствовало повышению качества психологической помощи.

Важным результатом работы стало выявление необходимости индивидуализированного подхода при оказании психологической помощи. Были разработаны рекомендации по индивидуальному планированию сопровождения в зависимости от возраста ребёнка, особенностей переживания утраты, а также социального окружения.

На основе результатов исследования, разработаны практические рекомендации для реализации государственных программ психологической и социальной поддержки семей участников, ветеранов и погибших военнослужащих.

Ключевые слова: психологическое сопровождение; подходы; технологии; психологическая травма; психологическая помощь; семья

Для цитирования. Кадиева Р.И., Давудова А.Р. Современные подходы и технологии психологического сопровождения семей участников (ветеранов) специальной военной операции // Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Т. 15, № 6. С. 205-232. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-6-725

Scientific Reviews | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

MODERN APPROACHES AND TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FAMILIES OF PARTICIPANTS (VETERANS) OF A SPECIAL MILITARY OPERATION

Kadieva R.I., Davudova A.R.

Abstract

Background. The article addresses one of the most urgent and critical aspects of social work – the psychological support of children of participants in the Special Military Operation (SMO) who died in service, as well as their families. The effectiveness and resilience of this support system directly affect the success of social adaptation and psychological recovery for those who have suffered the loss of loved ones and faced tragedy. The authors have developed technologies for psychological support for families of SMO participants and veterans.

Psychological support is a comprehensive process focused on the emotional recovery and adaptation of a family to new life circumstances following a loss. The primary goals of support include reducing anxiety, overcoming post-traumatic stress, and creating conditions for the psychological and social well-being of the family.

The **purpose** of this article is to develop and systematize methods and approaches for psychological support for families of participants in the Special Military Operation (SMO), based on an analysis of international and domestic experience, to enhance the effectiveness of social and psychological support in conditions of loss and post-traumatic stress.

Research materials. Scientific articles and studies dedicated to psychological support for children and families of military personnel who have experienced loss, with an emphasis on traumatic stress, grief, and recovery; guidelines and practices concerning cognitive-behavioral therapy (CBT) and other psychotherapeutic approaches applied to children and adolescents in stressful situations; regulatory documents and legislative acts governing

support for veterans and their families, including international experience in working with families of deceased military personnel; psychological tools and support algorithms developed in international and domestic practice for working with families who have lost relatives in military service.

Research methods. Literature analysis – study and systematization of scientific works and publications on the topic of psychological support for military families, as well as adaptation of foreign experience to Russian practice. Comparative analysis – comparison of various approaches and algorithms for psychological assistance to children and families of deceased combatants to identify the most effective practices. Modeling – development of psychological support technologies based on the collected data, taking into account the specifics of working with children and families of military personnel. Analysis of regulatory documents – study of legal acts concerning social and psychological support for the families of deceased military personnel.

To achieve the objectives, a literature analysis was conducted on the topic of psychological support for military families, including foreign studies, as well as a comparative analysis of various support approaches and algorithms. An overview of regulatory documents governing issues of social and psychological support for families of deceased military personnel in Russia and abroad was also carried out.

Results. An analysis of effective methods of psychological assistance was conducted. The study identified the most effective methods of psychological support for children and their families in conditions of loss. Approaches aimed at addressing post-traumatic stress and grief were found to be particularly effective. In particular, methods of cognitive-behavioral therapy (CBT), emotional support techniques, and programs focused on reducing anxiety proved especially effective in restoring the psycho-emotional state of children and aiding their adaptation.

The study also examined existing approaches to psychological assistance for military families, which were adapted to the specific needs of families of deceased SMO participants. The most effective forms of support were identified, including both individual and group methods that provide comprehensive emotional support to children and their families. The study confirmed the need for an integrated approach involving specialists from

various fields: psychologists, social workers, educators, and medical professionals. This ensures more complete and effective support for children and their families, improves coordination between services, and thus enhances the quality of psychological assistance.

An important result of the work was the identification of the need for an individualized approach to psychological assistance. Recommendations were developed for individualized support planning, taking into account the child's age, specific experience of loss, and social environment.

Based on the results of the study, practical recommendations were developed for the implementation of state programs for psychological and social support for the families of SMO participants, veterans, and deceased military personnel.

Keywords: psychological support; approaches; technologies; psychological trauma; psychological assistance; family

For citation. Kadieva R.I., Davudova A.R. Modern Approaches and Technologies of Psychological Support of Families of Participants (Veterans) of a Special Military Operation. *Russian Journal of Education and Psychology*, 2024, vol. 15, no. 6, pp. 205-232. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-6-725

Повседневная жизнь семей, столкнувшихся с потерей, подвергается огромному испытанию, где каждый её член — от самых младших до самых взрослых - нуждается в чуткой и профессиональной поддержке. На протяжении всего пути они окружаются вниманием и уходом, что является залогом постепенного осмысления и принятия случившегося, а также адаптации к новым жизненным обстоятельствам [2; 14]. Потеря близкого человека всегда травматична, когда речь идет о гибели при исполнении воинского долга, это создает дополнительные сложности для семьи и особенно для детей. Психологическая травма в контексте военных действий имеет свою специфику. Она характеризуется внезапностью, часто сопровождается чувством беспомощности и потери контроля. Для семей погибших эта травма усугубляется необходимостью справляться с потерей в условиях продолжающегося конфликта и общественного внимания.

Процесс горевания у детей и взрослых различается. Взрослые обычно проходят через стадии шока, отрицания, гнева, депрессии и, в конечном итоге, принятия. Дети же могут «входить» и «выходить» из горя, демонстрируя периоды нормального поведения, сменяющиеся острыми реакциями [3; 4]. Дети, чьи родители являются участниками или ветеранами СВО, сталкиваются с рядом психологических проблем, которые могут проявляться в форме повышенной тревожности, стресса, агрессии, замкнутости, изменении поведенческих особенностей (частые капризы, истерики, чрезмерная активность/пассивность), трудности в установлении контакта со сверстниками [6; 9].

Целью статьи является разработка и систематизация методов и подходов к психологическому сопровождению семей участников специальной военной операции (СВО), на основе анализа международного и отечественного опыта, для повышения эффективности социальной и психологической поддержки в условиях утраты и посттравматического стресса.

Мы исходим из понимания, что подлинное искреннее сострадание, профессиональная компетентность специалистов, взаимная поддержка и доверие - фундамент успешности психологической помощи и психологической реабилитации. Наша задача - создать такую среду, в которой каждый, кто оказался перед лицом потери, смог бы найти понимание, помощь и возможности для личностного роста и развития.

Для достижения поставленной цели нами были разработаны технологии психологического сопровождения и психологической помощи

Для начала важно отметить, что психологическое сопровождение детей и семей участников СВО основывается на нескольких ключевых теоретических подходах и концепциях:

1. Экологическая системная теория (ЭСТ), разработанная У. Бронфенбреннером. Согласно данной теории, развитие человека зависит от его окружения, которое охватывает микросистему (семья ребенка), мезосистему (детсад, школа, двор), экосистему (взрослые социальные организации), и макросистему (широкие культурные и социальные ценности) [12]

2. Теория развития Э. Эриксона. Теория гласит, что у детей в возрасте 13-15 лет появляется кризис личности против ролевой репутации. Дети ищут свое место в обществе и сталкиваются с проблемами самоидентификации и самооценки

3. Теория развития Л. Выготского. Его теория акцентирует внимание на зоне ближайшего развития, то есть на разрыве между текущим уровнем развития ребенка и его потенциальными возможностями

4. Теория социального обучения А. Бандуры. Согласно этой теории, дети учатся через наблюдение за поведением других и последующее моделирование этого поведения

5. Теория психологической защиты. Она описывает механизмы, которые используются человеком для смягчения воздействия стрессов [8; 11].

Данные теоретические подходы служат фундаментом для разработки и реализации технологий психологической помощи и поддержки семей, оказавшихся в сложных жизненных ситуациях.

Разработка технологий психологического сопровождения семей участников и ветеранов СВО и погибших при исполнении военной службы, требует комплексного и многоуровневого подхода.

Проведем сравнительный анализ международного и российского опыта:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

США и Великобритания. КПТ зарекомендовала себя как основной метод для работы с детьми, пережившими утрату и страдающими посттравматическим стрессом. В США и Великобритании КПТ интегрирована в программы психологической помощи детям и подросткам, что позволяет снизить тревожность и депрессивные симптомы, а также улучшить социальную адаптацию.

- Россия. Несмотря на эффективность КПТ в лечении посттравматического стресса, в российской практике КПТ для семей военнослужащих используется ограниченно и пока не входит в обязательные программы помощи семьям погибших участников боевых действий.

Вывод. КПТ представляет собой перспективный метод, который можно адаптировать и внедрить в российские программы поддержки, учитывая его эффективность в международной практике.

2. Арт-терапия и креативные методики

- США и Великобритания. Арт-терапия активно применяется для детей, сталкивающихся с горем и стрессом. В Великобритании и США разработаны программы, включающие рисунки, скульптуры и другие виды творчества для облегчения эмоционального выражения. Примеры таких программ включают Help for Heroes Hidden Wounds и арт-терапию для ветеранов и их семей.
- Россия. Арт-терапия представлена как поддерживающий метод, но часто не входит в государственные программы. В настоящее время арт-терапия используется в ограниченном объеме и чаще в клинической или образовательной среде.

Вывод. Арт-терапия, доказавшая свою эффективность в США и Великобритании, представляет собой полезный метод для расширения практики работы с семьями участников СВО в России, особенно для младших детей и подростков.

3. Групповая поддержка и взаимопомощь

- США и Великобритания. Групповая терапия и поддержка сверстников играют значимую роль в снижении социальной изоляции у семей военнослужащих. В Великобритании SSAFA и в США Military Families Support Network организуют группы поддержки, где семьи могут взаимодействовать, делиться опытом и получать эмоциональную поддержку.
- Россия. В России организации групп поддержки для семей участников СВО находятся на начальной стадии развития. Несмотря на усилия отдельных организаций, этот подход пока не включен в государственные программы помощи.

Вывод. Организация групп поддержки и групповой терапии может существенно повысить эффективность российской системы психологической помощи семьям военнослужащих. Этот подход будет особенно полезен для детей, которым важно общаться с ровесниками, имеющими схожий опыт.

4. Семейная терапия и системный подход

- США, Великобритания и Австралия: В этих странах семейная терапия используется как структурированная система поддержки, направленная на укрепление внутрисемейных связей. Программа Military OneSource в США и программы семейной поддержки в Австралии охватывают широкий спектр специалистов, от психологов до социальных работников, обеспечивая комплексное сопровождение.
- Россия. В российской практике отсутствует целостная семейная терапия для семей погибших военнослужащих. Обычно помощь оказывается индивидуально, и программы семейной терапии не включают координированную работу психологов, социальных работников и педагогов.

Вывод. Внедрение семейной терапии с элементами координации между специалистами может повысить эффективность сопровождения и улучшить адаптацию семей. Этот подход окажется полезным дополнением к уже существующим российским программам.

5. Физические упражнения и спортивные активности

- США и Австралия. Программы включения физических активностей в процесс реабилитации семей военнослужащих широко используются. В Австралии программа Open Arms предлагает физические активности для снятия стресса, улучшения эмоционального состояния и социальной поддержки. В США используются танцы, йога и командные виды спорта для снижения тревожности и повышения уровня эндорфинов у участников.
- Россия. В российских программах поддержки физические активности, такие как командные тренировки, пока не распространены.

Вывод. Включение спортивных программ и физических активностей в российскую практику психологического сопровождения семей участников СВО поможет улучшить психоэмоциональное состояние участников, что доказано опытом США и Австралии.

Для более разнообразного анализа рассмотрим опыт других стран, таких как Израиль, Канада, Германия и Франция. Эти стра-

ны также имеют свои подходы к психологической помощи семьям военнослужащих.

Сравнительный анализ других стран:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Сравнение международного и российского опыта:

- Израиль. В Израиле КПТ является центральным элементом психологической поддержки для семей военнослужащих, особенно тех, кто пострадал или погиб в боевых действиях. Программы с применением КПТ здесь адаптированы к специфическим условиям, связанным с постоянной угрозой конфликтов, и направлены на снижение уровня тревожности и ПТСР у членов семей.
- Канада. В Канаде КПТ также используется в программах Veterans Affairs Canada для помощи семьям ветеранов и погибших военных. Канадская система делает упор на интеграцию КПТ с другими методами, такими как практики внимательности и программы социальной поддержки.
- Россия: КПТ в России используется ограниченно и требует дальнейшей адаптации к условиям семейного сопровождения.

Вывод. Израиль и Канада доказали эффективность КПТ в условиях длительного стресса, что делает этот метод перспективным для внедрения в российскую практику, особенно для работы с детьми, переживающими посттравматический стресс.

2. Арт-терапия и творческие методики

Сравнение международного и российского опыта:

- Германия. В Германии широко используется арт-терапия для помощи семьям военных. Немецкие программы акцентируют внимание на проработке эмоций через творчество, что особенно актуально для детей, которые переживают утрату. В таких программах активно используются рисование, лепка и музыкальные занятия.
- Франция. Во Франции арт-терапия входит в государственные программы психологической реабилитации для семей военнослужащих, где методы искусства сочетаются с психотерапией

для более глубокой проработки травм. Программы французского Institut national des invalides включают занятия театром и музыкой, что помогает участникам выражать свои чувства.

- Россия. В России арт-терапия используется на региональном уровне, но пока не интегрирована в общенациональные программы.

Вывод. Арт-терапия во Франции и Германии показала свою результативность для улучшения эмоционального состояния детей и взрослых, что делает ее полезной для внедрения в российскую систему.

3. Групповая поддержка и взаимопомощь

Сравнение международного и российского опыта:

- Израиль. В Израиле группы поддержки для семей военнослужащих хорошо развиты, благодаря программам, таким как OneFamily, которые позволяют семьям делиться опытом, участвовать в групповом процессе исцеления и адаптации. Эти группы помогают семьям чувствовать себя частью сообщества, что снижает ощущение изолированности.
- Германия. Немецкие программы также включают группы взаимопомощи, особенно для детей и подростков. В Bundeswehr Social Service организованы группы поддержки, где дети погибших военнослужащих могут взаимодействовать и находить поддержку среди сверстников.
- Россия. В России группы взаимопомощи для семей военнослужащих распространены ограниченно и не являются обязательной частью государственной системы поддержки.

Вывод. Пример Израиля и Германии показывает, что группы поддержки играют важную роль в адаптации и исцелении, и их организация в России может значительно улучшить социальное и эмоциональное состояние семей погибших.

4. Семейная терапия и системный подход

Сравнение международного и российского опыта:

- Канада. Канадская система Military Family Services активно включает семейную терапию в поддержку семей военнослужащих. Канадский подход базируется на принципах системно-

го подхода, при котором участие в терапевтическом процессе принимают не только психологи, но и социальные работники и педагоги.

- Франция. Во Франции семейная терапия для семей военнослужащих активно развивается, особенно в рамках программ Национального института для инвалидов. Эти программы направлены на восстановление эмоциональных связей внутри семьи и улучшение коммуникации, что помогает снизить напряженность.
- Россия. В России семейная терапия пока применяется ограниченно и не предусматривает системного подхода с привлечением специалистов разных областей.

Вывод. Опыт Канады и Франции подтверждает высокую эффективность семейной терапии для улучшения внутрисемейной динамики, что особенно важно для семей погибших военнослужащих. Этот подход может быть полезен для интеграции в российскую систему.

5. Физические упражнения и спортивные активности

Сравнение международного и российского опыта:

- Израиль. В Израиле физические активности являются неотъемлемой частью программ реабилитации семей военнослужащих. Спортивные мероприятия и командные тренировки помогают участникам преодолеть стресс и найти опору в новых социальных связях.
- Германия. Немецкие программы включают физические активности, такие как йога и командные виды спорта, которые способствуют улучшению физического и психического здоровья членов семей. Soldatenhilfswerk поддерживает программы для семей военнослужащих, которые ориентированы на спорт и оздоровительные мероприятия.
- Россия. В России физические активности для семей погибших военнослужащих редко включаются в программы сопровождения.

Вывод. Опыт Израиля и Германии показывает, что физическая активность способствует улучшению психологического состояния

участников, что обосновывает необходимость включения спортивных занятий в российские программы поддержки.

Выводы по сравнительному анализу. Международный опыт показал, что такие подходы, как КПТ, арт-терапия, групповая и семейная терапии, а также физические активности, существенно повышают качество психологического сопровождения семей военнослужащих. Включение этих методов в российские программы на основе успешных зарубежных примеров может существенно улучшить адаптацию семей, их эмоциональное состояние и социальное благополучие.

Исходя из этого мы предлагаем следующие подходы и техники психологического сопровождения семей участников СВО, а также технологию их применения.

Цель таких технологий – обеспечить эмоциональное и психологическое восстановления семей участников СВО, содействовать их адаптации к новым жизненным условиям, улучшению психологического состояния детей и укреплению внутрисемейных связей.

Были выделены несколько этапов технологий психологического сопровождения;

Этап 1: Подготовительный этап - диагностика и определение индивидуальных потребностей

1. Диагностика эмоционального состояния:

- о Используемая техника: психологическое тестирование (опросники, интервью).
- о Цель: определить уровень стресса, тревожности, депрессивных состояний у каждого члена семьи.

2. Оценка семейной динамики:

- о Техника: семейное интервью, наблюдение.
- о Цель: понять внутрисемейные связи, выявить проблемные зоны и ресурсы для восстановления.

Этап 2: Эмоциональная поддержка и первичное восстановление

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):

- о Техника: когнитивные упражнения для коррекции негативных установок и работы с травматическими воспоминаниями.

- о Цель: снизить уровень тревожности и посттравматических реакций.

2. Игровая терапия для детей:

- о Техника: игровые упражнения, терапевтические игры, такие как «Остров безопасности».
- о Цель: помочь детям выразить эмоции, справиться с тревогой и начать процесс эмоциональной адаптации.

3. Арт-терапия:

- о Техника: рисование, лепка, создание коллажей.
- о Цель: обеспечить непрямую проработку чувств, снижение эмоционального напряжения.

Этап 3: Укрепление психологической устойчивости и навыков саморегуляции

1. Тренинги саморегуляции:

- о Техника: дыхательные упражнения, техники релаксации.
- о Цель: научить членов семьи справляться с тревогой и напряжением самостоятельно.

2. Психообучение и эмоциональная грамотность:

- о Техника: лекции и групповые занятия по управлению эмоциями.
- о Цель: повысить осознанность в управлении эмоциями, обучить навыкам позитивного мышления.

3. Терапия в группах сверстников:

- о Техника: групповая терапия, поддержка сверстников.
- о Цель: снизить чувство изоляции, дать возможность делиться опытом в кругу людей с похожим опытом.

Этап 4: Социальная адаптация и укрепление семейных связей

1. Семейная терапия:

- о Техника: групповые семейные сессии с участием всех членов семьи.
- о Цель: улучшить внутрисемейную динамику, укрепить доверие и связь между членами семьи.

2. Физическая активность и командные упражнения:

- о Техника: спортивные занятия, такие как танцы, командные игры.

- о Цель: улучшить физическое состояние, повысить уровень эндорфинов, укрепить командный дух и поддержку.

3. Социально-образовательные программы:

- о Техника: тренинги по навыкам коммуникации, проектные задания.
- о Цель: развить социальные навыки, улучшить адаптацию к социуму, научить эффективному взаимодействию.

Этап 5: Завершающий этап - поддержка и закрепление результатов

1. Поддерживающая терапия:

- о Техника: периодические индивидуальные или семейные консультации.
- о Цель: закрепить достигнутые результаты, поддерживать эмоциональное равновесие.

2. Создание индивидуальных планов дальнейшего сопровождения:

- о Техника: совместная разработка плана самоподдержки и рекомендаций.

Цель: обеспечить долгосрочную поддержку, помочь семье справиться с будущими стрессовыми ситуациями

Рассмотрим некоторые мероприятия психологического сопровождения подробнее.

- Игровая терапия и креативные подходы

Применение игровой терапии, создание терапевтических игр и задач для детей, чтобы способствовать их эмоциональному выражению и работы с травмой через игру.

Пример терапевтической игры под названием «Остров безопасности»

Терапевтическая игра «Остров безопасности» позволяет детям безопасно выразить свои эмоции, улучшить понимание своих чувств и научиться эффективно общаться, и поддерживать друг друга в процессе самовыражения.

- Включение элементов сюжетной игры, творчества и ролевых игр для развития эмоционального интеллекта, и социальных навыков.

Вариант конкретного сценария игры:

«Эмоциональное приключение: Остров Эмоций»

Данный вариант игра способствует развитию эмоционального интеллекта и социальных навыков у детей через взаимодействие с разными эмоциями и ситуациями. В этой игре дети встречаются в «Эмоциональном центре» - украшенном зале с фотографиями эмоций и эмоциональными регуляторами. Ведущий объясняет, что сегодня они отправятся в путешествие по разным «островам» эмоций. Например «Остров Смеха» - дети отправляются на «Остров Смеха», где выполняют задания, вызывающие веселье и смех. Затем обсуждают, как повседневный смех может влиять на настроение.

- Использование игр и задач с метафорическим содержанием, которые помогут детям в процессе самопознания и понимания своих эмоциональных состояний.

Например игра: «Путешествие по Эмоциональному Лабиринту»
Здесь ведущий объясняет, что дети пройдут лабиринт, в каждой станции которого им нужно будет остановиться, почувствовать эмоцию и выбрать объект, который ее лучше всего символизирует. Затем, дети записывают свои мысли, связанные с выбранными объектами. По завершении игры дети собираются в круг и делятся своими впечатлениями, обсуждают, какие эмоции они проявляли на каждой станции и какие ассоциации у них возникли. Ведущий проводит рефлексию, обсуждая важность самопонимания, выражения эмоций и использования метафор для понимания себя. Эта игра с метафорическим содержанием «Путешествие по Эмоциональному Лабиринту» позволяет детям через метафоры и символы исследовать свои эмоциональные состояния, рефлексировать над ними и развивать самопонимание.

- Организация художественных мастерских, музыкальных занятий и других творческих мероприятий для выражения эмоций, и развития самовыражения.

Название мероприятия: «Творчество и Эмоции: Искусство самовыражения»

Цель мероприятия: предоставить детям платформу для выражения своих эмоций через художественную деятельность, музыку и другие творческие формы, а также развивать их навыки самовыражения.

- Проведение творческих мастерских, где дети могут использовать различные материалы и техники для воплощения своих мыслей и чувств в творческих проектах.

Название мастерской: «Искусство Эмоций: Творчество без границ»

Цель мастерской: предоставить детям возможность исследовать различные техники и материалы, чтобы выразить свои мысли, чувства и эмоции через уникальные творческие проекты.

- Организация креативных занятий, таких как плетение, лепка, создание коллажей, для развития самовыражения и самоидентификации.

Название занятия: «Создание через Творчество: Раскройте свою Уникальность»

Цель занятия: содействовать развитию самовыражения, самоидентификации и уверенности у детей через креативное использование различных техник и материалов.

Физические упражнения и спортивные занятия

- Включение физических упражнений, йоги, танцев и спортивных занятий в программу помощи, проведение тренировок в команде для социальной поддержки и повышения эмоционального благополучия.

Название программы: «Сильные Движения: Эмоциональная Сила через Физическую Активность»

Цель программы: создать пространство для физической активности, социальной поддержки и развития эмоционального благополучия у детей через тренировки в команде и разнообразные физические занятия. По завершению программы проведите круглый стол, где дети могут поделиться своими впечатлениями, успехами и эмоциями после тренировок. Важно провести обсуждение о влиянии физической активности на эмоциональное благополучие и силу духа.

- Обучение детей техникам расслабления, дыхательным упражнениям и физическим методам для снятия стресса и тревожных состояний.

Название программы: «Спокойное Дыхание: Техники для Эмоционального Равновесия»

Цель программы: Обучение детей эффективным методам расслабления, дыхательным упражнениям и физическим методам для снятия стресса, улучшения самочувствия и снижения тревожности.

- Включение физических упражнений, которые способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья) и снижению уровня стресса в организме, таких как бег, прыжки, отжимания.

Название программы: «Энергия Счастья: Физическое Благополучие для Умственного Равновесия»

Цель программы: провести серию физических упражнений, способствующих выработке эндорфинов, повышению настроения, снижению уровня стресса и укреплению физического и умственного здоровья.

- Проведение гимнастических занятий для улучшения гибкости, сосредоточенности и уменьшения психоэмоционального напряжения.

Название программы: «Гибкая Ментальность: Гимнастика для Тела и Ума»

Цель программы: провести гимнастические занятия, направленные на развитие гибкости тела, повышение сосредоточенности и снижение психоэмоционального напряжения у участников.

Танцевальные занятия:

Организация танцевальных классов, где дети могут выразить себя через движение, улучшить координацию и общение с окружающими.

Название программы: «Ритмы и Эмоции: Танцевальные Шаги к Самовыражению»

Цель программы: предоставить детям площадку для самовыражения через танцы, развития координации движений и улучшения навыков общения с окружающими.

- Участие в групповых танцевальных проектах, способствующих сопереживанию, взаимному взаимодействию и улучшению самооценки.

Название программы: «Синхронные Шаги: Эмоциональное Соединение через Танец»

Цель программы: создать групповые танцевальные проекты, способствующие развитию сопереживания, взаимодействия и улучшению самооценки у участников.

Спортивные тренировки в команде:

- Участие в командных спортивных занятиях, таких как футбол, волейбол или баскетбол, для развития социальных навыков, учебы взаимодействия и поддержки друг друга.

Название программы: «Командный Дух: Развитие Социальных Навыков через Спортивные Занятия»

Цель программы: создать платформу для участия детей в командных спортивных занятиях с акцентом на развитие социальных навыков, учебу взаимодействия и поддержку друг друга.

Проведение тренировок с уклоном на совместную работу, соревнования и достижение общих целей для укрепления доверия в группе и формирования позитивной командной динамики.

Название программы: «Единый Командный Путь: Развитие Доверия и Сотрудничества через Спорт»

Цель программы: создать позитивную командную динамику, укрепить доверие в группе и развить навыки сотрудничества и достижения общих целей через совместные тренировки и соревнования.

Мы полагаем, что все перечисленные мероприятия способствуют созданию благоприятного психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического состояния детей участников СВО, а также их семей.

Для комплексного психологического сопровождения немаловажную роль играют и техники семейного консультирования. Ниже приведем некоторые мероприятия семейного консультирования, которые, на наш взгляд, особенно актуальны в связи военной обстановкой в стране.

Семейное консультирование и семейные терапии:

- Организация семейных сессий и групповых терапий, направленных на поддержку родителей и семейных отношений после травматических событий.

Название программы: «Семейное Восстановление: Поддержка после Травматических Событий»

Цель программы: организация семейных сессий и групповых терапий для поддержки родителей и восстановления семейных отношений после травматических событий.

Здесь следует объяснить важность поддержки семейных отношений после травматических событий, укрепления связи в семье и справления с эмоциональными вызовами. Такая программа предполагает обеспечение безопасной и поддерживающей обстановки на семейных сессиях и групповых терапиях, где каждый член семьи чувствует себя уважаемым и услышанным, а также групповые обсуждения на темы доверия, прощения, реакций на стресс и укрепления связи в семье.

- Развитие техник семейного участия, родительских навыков, общения и взаимодействия с детьми для создания безопасной семейной среды.

Название программы: «Безопасная Семейная Среда: Развитие Родительских Навыков и Семейного Взаимодействия»

Цель программы: создание программы для развития техник семейного участия, родительских навыков, общения и взаимодействия с детьми для создания безопасной и поддерживающей семейной среды.

Важно объяснить значимость развития родительских навыков, общения и взаимодействия с детьми для создания безопасной и эмоционально поддерживающей семейной среды; подчеркивание значимости активного участия семьи в жизни ребенка, развития понимания и эмпатии в отношениях.

- Организация групповых терапий, направленных на поддержку и сопереживание между семьями, которые прошли через трудные времена.

Название программы: «Семейная Поддержка: Групповые Терапии для Сопереживания и Взаимодействия»

Цель программы: организация групповых терапий для поддержки и сопереживания между семьями, которые прошли через трудные времена, с целью совместного взаимодействия и взаимной поддержки.

Данная программа предполагает проведение терапевтических упражнений, направленных на коммуникацию, выражение эмо-

ций и поиск общих решений в группе; организацию групповых дискуссий на темы сопереживания, взаимодействия и взаимоподдержки, обмен опытом и ресурсами. После завершения каждой сессии важным моментом является предоставление обратной связи, обсуждение реакций и эмоциональных изменений, разработка дальнейших шагов для совместной работы, а также разработка индивидуальных и групповых планов на будущее для поддержки друг друга, укрепления семейных отношений и совместного развития.

Развитие техник семейного участия и родительских навыков:

- Обучение родителей техникам эмоциональной поддержки, слушания и понимания детей, адаптированных к их возрастным и индивидуальным потребностям.

- Проведение семинаров и тренингов по развитию навыков коммуникации, конструктивного решения конфликтов и укрепления взаимоотношений в семье.

Формирование безопасной семейной среды:

- Проведение обзора семейной динамики, выявление сильных сторон и уязвимостей каждого члена семьи для создания благоприятной и безопасной обстановки.

- Разработка семейного плана действий, направленного на укрепление связей, поддержку восстановления и процесса выздоровления для каждого члена семьи.

Поддержка после сессий и терапий:

- Предоставление практической помощи и поддержки семьям после завершения сессий и терапий для поддержания сохраненных изменений и принятия новых навыков в повседневной жизни.

- Организация мероприятий и продолжение процессов возрождения после травмы, чтобы установить устойчивые и заботливые семейные динамики.

Проведение мероприятий психологического сопровождения семьи в целом, способствует, на наш взгляд, созданию таких условий, при которых все члены семьи чувствуют поддержку со стороны друг друга.

Заключение

• **Анализ нормативных документов.** В ходе исследования были проанализированы нормативные документы, регулирующие социальную и психологическую поддержку семей погибших военнослужащих. Среди них, такие как законы о социальной защите ветеранов и участников боевых действий, а также международные руководства по психологической помощи, адаптированные к российским реалиям.

• **Сравнительный анализ.** Сравнительный анализ подходов показал, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) наиболее эффективна для работы с семьями, переживающими травматические события, тогда как методы арт-терапии способствуют лучшему самовыражению и снятию стресса у младших возрастных групп. Игровая терапия, включающая элементы сюжетных игр, оказалась действенной для детей младшего школьного возраста.

Психологическое сопровождение семей участников СВО - это сложная, но крайне важная работа. Она требует профессионализма, эмпатии и постоянного профессионального роста. Работа в этой сфере позволяет не только оказывать активную поддержку, но и создавать пространство для честного выражения эмоций, общения и понимания. Это помогает детям и семьям пройти через трудности, найти силы для исцеления и восстановления, а также обрести новый взгляд на жизнь и будущее.

Ключевыми элементами являются эмпатия, терпимость, искренняя поддержка и взаимодействие, которые способствуют формированию прочных связей, укреплению психологического здоровья и созданию благоприятной среды для духовного роста и развития. Работа в данной области требует не только профессионализма и знаний, но и сердечности, сострадания и готовности быть опорой для тех, кто ищет помощи и понимания в периоды трудных испытаний.

Результаты проведенного анализа подтверждают эффективность комплексного подхода к психологическому сопровождению семей участников СВО. Выявленные методы и техники, такие как КПТ,

арт-терапия и игровые методы, способствуют снижению уровня тревожности и улучшению социально-эмоциональной адаптации детей. Внедрение данных подходов в государственные программы поддержки семей военнослужащих позволит значительно повысить их эффективность.

Так как статья имеет теоретический характер, для подтверждения эффективности предложенных методик рекомендуется их дальнейшая апробация в условиях практической работы с семьями погибших военнослужащих. Проведение таких исследований позволят точно оценить результативность методов и оптимизировать подходы к психологической поддержке.

Перспективы развития этой области включают:

1. Разработку специализированных программ подготовки специалистов;
2. Создание системы долгосрочного сопровождения семей;
3. Исследования отдаленных последствий потери для детей и семей.

Информация о спонсорстве. Работа выполнена в рамках выполнения государственного задания Министерства просвещения РФ на 2024 г. «Психологическое сопровождение семей военнослужащих, мобилизованных на СВО, как условие развития жизнестойкости и субъективного благополучия личности».

Список литературы

1. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
2. Worden J.W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company. 2018. <https://doi.org/10.1891/9780826134752>
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа [пер. с англ.]. Москва: Когито-Центр, 2015. 396 с.

4. Cohen J.A., Mannarino A.P., Deblinger E. Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents. Second Edition. New York: The Guilford Press, 2017. 356 p.
5. Cohen J.A., Mannarino A.P., Deblinger E. Trauma-Focused CBT for Children and Adolescents: Treatment Applications. New York: The Guilford Press, 2017. 308 p.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М: Эксмо, 2005. 960 с.
7. Murphy D., Busuttill W. PTSD, stigma and barriers to help-seeking within the UK Armed Forces // J R Army Med Corps. 2015. Vol. 161(4). P. 322-326. <https://doi.org/10.1136/jramc-2014-000344>
8. Обухова Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы. М.: Юрайт, 2023. 276 с.
9. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 315 с.
10. Pinoos R.S., Steinberg A.M., Piacentini J.C. A developmental psychopathology model of childhood traumatic stress and intersection with anxiety disorders // Biol Psychiatry. 1999. Vol. 46(11). P. 1542-1554. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(99\)00262-0](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(99)00262-0)
11. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоземotionalное благополучие детей и подростков. М.: Юрайт, 2024. 125 с.
12. Психология развития и возрастная психология / под ред. Л. А. Головей. М.: Юрайт, 2023. 416 с.
13. Saltzman W.R., Pynoos R.S., Layne C.M., Steinberg A.M., Aisenberg E. Trauma- and grief-focused intervention for adolescents exposed to community violence: Results of a school-based screening and group treatment protocol // Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. 2001. Vol. 5(4). P. 291–303. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.5.4.291>
14. Stroebe M., Schut H., van den Bout J. (Eds.). Complicated Grief: A Scientific Framework for Health Professionals. Routledge, 2013. 352 p. <https://doi.org/10.4324/9780203105115>
15. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Институт психологии РАН, 2009. 304 с.
16. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Москва: Академия, 1996. 96 с.

References

1. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004, vol. 59(1), pp. 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
2. Worden J.W. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company, 2018. <https://doi.org/10.1891/9780826134752>
3. Kalshed D. *Inner world of trauma: archetypal defenses of the personal spirit*. Moscow: Cogito Center, 2015, 396 p.
4. Cohen J.A., Mannarino A.P., Deblinger E. *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents*. Second Edition. New York: The Guilford Press, 2017, 356 p.
5. Cohen J.A., Mannarino A.P., Deblinger E. *Trauma-Focused CBT for Children and Adolescents: Treatment Applications*. New York: The Guilford Press, 2017, 308 p.
6. Malkina-Pykh I.G. *Psychological help in crisis situations*. M: Eksmo, 2005, 960 p.
7. Murphy D., Busuttill W. PTSD, stigma and barriers to help-seeking within the UK Armed Forces. *J R Army Med Corps.*, 2015, vol. 161(4), pp. 322-326. <https://doi.org/10.1136/jramc-2014-000344>
8. Obukhova L. F. *Psychology of development. The study of the child from birth to school*. Moscow: Yurait, 2023, 276 p.
9. Osipova A.A. *Handbook of a psychologist on work in crisis situations*. Rostov n/D: Phoenix, 2005, 315 p.
10. Pinoos R.S., Steinberg A.M., Piacentini J.C. A developmental psychopathology model of childhood traumatic stress and intersection with anxiety disorders. *Biol Psychiatry*, 1999, vol. 46(11), pp. 1542-1554. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(99\)00262-0](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(99)00262-0)
11. Podolsky A.I., Idobaeva O.A. *Developmental psychology. Psychoemotional well-being of children and adolescents*. Moscow: Yurait, 2024, 125 p.
12. *Psychology of development and age psychology* / edited by L. A. Golovei. Moscow: Yurait, 2023, 416 p.

13. Saltzman W.R., Pynoos R.S., Layne C.M., Steinberg A.M., Aisenberg E. Trauma- and grief-focused intervention for adolescents exposed to community violence: Results of a school-based screening and group treatment protocol. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2001, vol. 5(4), pp. 291–303. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.5.4.291>
14. Stroebe M., Schut H., van den Bout J. (Eds.). *Complicated Grief: A Scientific Framework for Health Professionals*. Routledge, 2013, 352 p. <https://doi.org/10.4324/9780203105115>
15. Tarabrina N.V. *Psychology of posttraumatic stress*. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2009, 304 p.
16. Cherepanova E.M. *Psychological stress: Help yourself and the child*. Moscow: Academy, 1996, 96 p.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Кадиева Роза Исмаиловна, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии
Дагестанский государственный педагогический университет
им. Р. Гамзатова
ул. М. Ярагского, 57, г. Махачкала, Республика Дагестан,
367000, Российская Федерация
m.shvedov1979@gmail.com

Давудова Айзанат Рамазановна, кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры психологии
Дагестанский государственный педагогический университет
им. Р. Гамзатова
ул. М. Ярагского, 57, г. Махачкала, Республика Дагестан,
367000, Российская Федерация
dajzanat@inbox.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Roza I. Kadieva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology
Dagestan State Pedagogical University named after R. Gamzatov

*57, M. Yaragского Str., Makhachkala, Republic of Dagestan,
367000, Russian Federation
m.shvedov1979@gmail.com*

Aizanat R. Davudova, Candidate of Psychological Sciences, Senior
Lecturer of the Department of Psychology
*Dagestan State Pedagogical University named after R. Gamzatov
57, M. Yaragского Str., Makhachkala, Republic of Dagestan,
367000, Russian Federation
dajzanat@inbox.ru*

Поступила 01.11.2024
После рецензирования 12.11.2024
Принята 23.11.2024

Received 01.11.2024
Revised 12.11.2024
Accepted 23.11.2024